



## **GRUPPO TELEFONO CO-DIPENDENTI ANONIMI, NUOVO FORMATO BASE PER LA CONDUZIONE DELLE RIUNIONI TELEFONICHE APPROVATO IN COSCIENZA DI GRUPPO IL 24 GIUGNO 2024.**

Prima dell'apertura il conduttore chiede chi è presente in stanza e registra i nominativi utili per l'invito alle testimonianze durante la riunione.

Chiede inoltre ai presenti, chi vorrà leggere il benvenuto, il preambolo, i Passi, le Tradizioni, l'Argomento del giorno ed il Pensiero del giorno; oppure si chiede: chi vuole leggere... ecc.

### **- APERTURA**

**“Buonasera e benvenuti al Gruppo Telefono Co-Dipendenti Anonimi; il mio nome è..... e sono un/una co-dipendente. Sono il conduttore/trice dell’incontro di oggi; questa è un RIUNIONE APERTA.**

In nome di CoDA vi invito a porvi, per quanto sia possibile, in un luogo che rispetti la spiritualità di questa riunione e a non svolgere nessun’ altra attività contemporanea.

Al fine di evitare disturbi ed interruzioni vi sollecito ad inserire nell’apparecchio telefonico la funzione “MUTE” quando non si parla; basta digitare \*6 (asterisco 6) per attivare e disattivare questa funzione, oppure silenziare lo smartphone.

“Desideriamo dare il benvenuto ai nuovi arrivati che sono al primo, secondo o terzo incontro, li invitiamo ad ascoltare senza interrompere e, se nella condivisione non sapessero cosa dire, un modo semplice è parlare di cosa li ha portati qui e cosa sperano di trovare.

Viene suggerito che una persona frequenti sei riunioni prima di decidere se CoDA fa al caso suo. Qualora volessero avere informazioni li invitiamo a restare qualche minuto in linea alla fine della riunione.

Vi prego di aiutarmi ad aprire questa riunione con un momento di silenzio e meditazione.  
(dopo una piccola pausa il conduttore legge la preghiera)

### **PREGHIERA DELLA SERENITA'© (solo conduttore)**

**Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare quelle che posso**

**e la saggezza di conoscerne la differenza.**

**1) Chi vuole leggere dal Grande Libro il Preambolo CoDA?**

(si ascolta la lettura del preambolo)

**2) "Chi vuole leggere dal Grande Libro il Benvenuto in CoDA?"**

(si ascolta la lettura del benvenuto)

**3) "I Dodici Passi sono la guida spirituale per il nostro recupero individuale. Chi vuole leggere i Dodici Passi?"**

(si ascolta la lettura dei 12 passi)

**4) "Le Dodici Tradizioni sono i principi spirituali che guidano tutte le riunioni CoDA. Chi vuole leggere le Dodici Tradizioni?"** (si ascolta la lettura delle 12 tradizioni)

**- Solo il venerdì si leggono i modelli di codipendenza (vedi allegato).**

**- Se l'argomento del giorno è uno dei 12 Passi il conduttore prima leggerà la preghiera inerente al passo stesso (vedi allegato).**

**5) "Ci sono annunci CoDA da fare?"**

**N.B.** Gli annunci del gruppo possono essere fatti da un servitore o da qualsiasi membro CoDA. Il rappresentante di gruppo o il segretario possono informare su eventi a livello locale, regionale, statale o in relazione ai Servizi Generali.

**6) Qualcuno si è collegato dopo l'apertura e vuole gentilmente presentarsi solo con il nome?**

**7) Ci sono nuovi venuti?**

**N.B.** NEL CASO FOSSERO PRESENTI NUOVI VENUTI, CHE PARTECIPANO PER LA PRIMA VOLTA AD UNA RIUNIONE CoDA, VIENE ANNULLATO L'ARGOMENTO DEL GIORNO E IL CONDUTTORE LEGGE DAL GRANDE LIBRO "CHE COS'E' LA CODIPENDENZA?" (pag. 14-20).

**N.B.** SI LEGGONO I MODELLI DI CODIPENDENZA ALLEGATI.

AL MOMENTO DELLE CONDIVISIONI I PARTECIPANTI DARANNO IL LORO PERSONALE BENVENUTO AL NUOVO VENUTO.

**8) Ricordo che, nelle riunioni telefoniche** valgono le stesse regole delle riunioni dal vivo: non si parla incrociato, non si fa dialogo, si parla uno per volta, non si commenta. Evitiamo parolacce, espressioni offensive, toni aggressivi. Non usiamo frasi che generalizzano negativamente su gruppi di persone: le donne sono tutte... gli uomini sono tutti... o simili. Non è permesso condividere dettagli di eventuali provvedimenti o azioni violente, vendicative o aggressive nei confronti di chi ci ha ferito. Condividiamo per recuperare non per alimentare rabbia e rancore.

Poiché ognuno di noi persegue il proprio recupero, è importante che ciascuno parli come riesce. Molti fra noi hanno grande difficoltà a parlare in pubblico, specialmente tra estranei. Noi invitiamo a cominciare poco a poco e facendo attenzione.

L'intenzione di ogni gruppo o di ogni membro CoDA è di far sì che nessuno si senta ridicolizzato o messo in imbarazzo.



Niente di ciò che viene condiviso è stupido o privo di importanza. La condivisione della nostra esperienza avviene parlando in prima persona cercando di evitare “ il parlare incrociato” e le “reazioni”.

Che cos'è il “parlare incrociato”? Parlare incrociato è ad esempio: avere delle reazioni non richieste, dare consigli, rispondere, parlare dicendo “NOI” invece che “IO”, fare domande, discutere, criticare, controllare o dominare.

Altri atteggiamenti di questo genere sono: svalutare i sentimenti o le esperienze degli altri, rivolgersi agli altri presenti per nome oppure dare segnali verbali o sonori. Nelle riunioni parliamo ognuno della propria esperienza e ascoltiamo l'esperienza degli altri senza fare commenti.

Il nostro lavoro qui ha per scopo di imparare ad assumerci ognuno la responsabilità della propria vita, non di dare consigli agli altri. Le linee guida sul parlare incrociato aiutano a far sì che nelle nostre riunioni ognuno si senta al sicuro.

Il conduttore/trice ha facoltà di interrompere una condivisione quando si discosta dalle regole del parlare incrociato. Chi nella propria condivisione si allontana dalle regole, verrà invitato a fermarsi e a riprendere la parola alla fine del giro prima della condivisione del conduttore/trice.

### **9) Chi vuole leggere l'argomento del giorno che è.....**

### **10) Ora leggiamo il pensiero del giorno: chi vuole leggerlo?**

**N.B.** Al termine della lettura dell'argomento del giorno il conduttore aggiorna l'elenco dei nominativi. Nel caso si fossero collegati nuovi venuti, che partecipano per la prima volta ad una riunione CoDA, si comunica loro che avendo già letto l'argomento del giorno, la parte riservata ai nuovi venuti "Che cos'è la codipendenza?" verrà letta alla loro prossima riunione. Inoltre si lascia al conduttore la scaletta degli interventi e l'invito a testimoniare.

**11) Vi prego di limitare la durata delle condivisioni a 5 minuti** per permettere a tutti di parlare. Se la testimonianza andasse oltre i tempi stabiliti può essere interrotta con un gentile richiamo da parte del conduttore.

**Nello spirito di amore e verità, chiediamo al nostro Potere Superiore  
di guidarci a condividere la nostra esperienza, forza e speranza.  
Apriamo i nostri cuori alla luce della saggezza, al  
calore dell'amore ed alla gioia dell'accettazione.**

### **12) “Ora la riunione è dedicata alle condivisioni... vuoi condividere?”**

(il conduttore consulta l'elenco dei nominativi ed invita alla condivisione)

**TERMINATE LE CONDIVISIONI, SE C'E' TEMPO, IL CONDUTTORE PROPONE ALLA  
COSCIENZA DI GRUPPO:**

LA LETTURA DELLE AFFERMAZIONI POSITIVE.

O UN GIRO DI GRATITUDINI

O UN GIRO DI “COME STAI?”

OPPURE MIX: COME STAI? DI COSA SEI GRATO OGGI?

**CHIUSURA**

**13) Si ricorda che le nostre riunioni si svolgono il lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 21 alle ore 22.30 circa.** Tutta la riunione è importante per il nostro recupero, si suggerisce di collegarsi dall'inizio per non perdere alcuna parte di essa.

La nostra Settima Tradizione ci ricorda che siamo autosufficienti attraverso i nostri contributi. Vi chiediamo di donare solo quello che potete. Le donazioni della Settima Tradizione sono usate per sostenere le spese per gli incontri e la letteratura, ed anche per sostenere CoDA a livello nazionale ed internazionale. Le donazioni possono essere effettuate sul c/c che trovate sul sito oppure aumentando la Settima nel Gruppo di appartenenza.

Al termine di questo incontro, desidero ricordare che CoDA è un programma con il principio dell'anonimato. Noi chiediamo che sia rispettato l'anonimato e la riservatezza su ogni persona; quanto qui abbiamo udito, lasciamolo qui quando usciremo da questa stanza.

Il conduttore..... si tratterrà alla fine della riunione per chi avesse bisogno di informazioni.

**“Chi vuole leggere le Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi?”**

**PREGHIERA DI CHIUSURA CoDA (solo conduttore)**

**Ringraziamo il nostro Potere Superiore per tutto ciò che abbiamo ricevuto da questo incontro. Che ciascuno possa portare con se da questa riunione la saggezza, l'amore, l'accettazione e la speranza del recupero.**

Grazie a chi ha letto, a chi ha prestato servizio e a chi ha partecipato a questa riunione. Chiudiamo tutti insieme con la lettura della Preghiera della Serenità.

**PREGHIERA DELLA SERENITA'©**

**Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare,  
il coraggio di cambiare quelle che posso  
e la saggezza di conoscerne la differenza.**

## **MODELLI DI CODIPENDENZA**

### **Negazione**

- *ho difficoltà a riconoscere ciò che sento*
- *minimizzo, altero o nego come mi sento veramente*
- *mi percepisco come una persona completamente altruista*

### **Bassa autostima**

- *ho difficoltà a prendere decisioni*
- *giudico severamente e non considero mai abbastanza buoni i miei pensieri, le mie parole e le mie azioni*
- *sono imbarazzato quando ricevo riconoscimenti, lodi o regali*
- *non chiedo agli altri di soddisfare i miei bisogni e desideri*
- *considero più importante l'approvazione degli altri che quella che posso darmi da me, rispetto ai miei pensieri, sentimenti e comportamenti*
- *non mi percepisco come una persona amorevole e di valore*

### **Compiacenza**

- *accetto compromessi rispetto ai miei valori e alla mia integrità per evitare il rifiuto e la rabbia da parte degli altri*
- *mi lascio influenzare dai sentimenti altrui fino a farli miei*
- *spingo la lealtà all'estremo, restando in situazioni pericolose troppo a lungo*
- *considero troppo importanti le opinioni e i sentimenti altrui e sono troppo timoroso per esprimere punti di vista e sentimenti in contrasto con essi*
- *rinuncio ai miei interessi e ai miei hobby per fare ciò che vogliono gli altri*
- *accetto sesso al posto dell'amore*

### **Controllo**

- *credo che quasi tutti gli altri siano incapaci di badare a se stessi*
- *cerco di convincere gli altri su cosa "dovrebbero" pensare e come "dovrebbero" sentirsi veramente*
- *mi risento se gli altri non si lasciano aiutare da me*
- *offro guida e consigli non richiesti*
- *faccio regali e favori importanti a coloro che mi stanno a cuore*
- *uso il sesso per assicurarmi approvazione ed accettazione*
- *ho bisogno di sentirmi necessario per entrare in relazione con gli altri*

### **Evitamento/elusione**

- *Agisco in modi che invitano gli altri a rifiutarmi, a svergognarmi, o a esprimere rabbia*
- *Giudico severamente ciò che pensano, dicono o fanno gli altri*
- *Evito l'intimità emotiva, fisica o sessuale per mantenere la distanza*
- *Permetto alla dipendenza da persone, luoghi o cose di sviarmi dal raggiungimento nelle relazioni*
- *Uso una comunicazione indiretta o evasiva per evitare il confronto o il conflitto*

- *Sminuisco la mia capacità di avere relazioni sane rifiutando di usare gli strumenti di recupero*
- *Reprimo i miei sentimenti o bisogni per evitare di sentirmi vulnerabile*
- *Attiro le persone verso di me ma quando gli altri si avvicinano li respingo*
- *Mi rifiuto di lasciare andare la mia ostinazione per evitare di arrendermi ad un potere più grande di me*
- *Credo che le manifestazioni di affetto siano un segno di debolezza*
- *Rifiuto di esprimere apprezzamento*

## **PREGHIERE DEI 12 PASSI**

### **1 Passo**

In questo momento non devo controllare nessuno, compreso me stesso. Se mi sento a disagio per ciò che un'altra persona sta facendo o non sta facendo, devo ricordarmi che sono senza potere su questa persona e che sono senza potere sull'impulso che provo ad agire in modo improprio.

### **2 Passo**

In questo momento, io posso credere di non essere mai solo; posso sperimentare il senso di libertà che mi offre l'aver un Potere Superiore. Posso ricordare a me stesso che credere è anche una azione e che, se sono disponibile a metterla in pratica, un momento alla volta, svilupperò la fede.

### **3 Passo**

In questo momento posso scegliere il mio Potere Superiore personale. Posso mettere da parte tutte le vecchie convinzioni su ciò che non sono ed essere ciò che invece sono, ossia figlio di Dio. Posso ricordarmi che la Fede in un Potere Superiore diviene fiducia in me stesso e che il mio recupero consiste nell'essere sincero con me stesso e con il mio Potere Superiore.

### **4 Passo**

In questo momento, io sono disposto a vedere me stesso come sono veramente: una creatura che sta crescendo e schiudendosi spiritualmente, che riposa tra le braccia di un Dio amorevole. Posso distinguere quello che sono da ciò che ho fatto e so che il vero me stesso sta emergendo, amorevole, gioioso e completo.

### **5 Passo**

In questo momento riconosco a me stesso di avere fatto la cosa per me più difficile. Troverò pace alla presenza accogliente del mio Potere Superiore. So di aver approfondito il mio impegno nel viaggio verso la guarigione, aprendo me stesso ed il mio cuore a un mio simile.

### **6 Passo**

In questo momento, sono completamente pronto a essere liberato da tutti i miei difetti. In questo momento, mi sento pronto a lasciare a Dio questi difetti di carattere, sapendo quanto sia grande il Potere della disponibilità al recupero. Ogni nuovo Passo che

muovo nel mio recupero, non importa quanto piccolo possa apparire, è un'affermazione della mia integrità.

### **7 Passo**

In questo momento chiedo al mio Potere Superiore di eliminare tutte le mie deficienze, liberandomi dal peso del mio passato. In questo momento metto la mia mano in quella di Dio, fiducioso che il senso di vuoto che provo si sta riempiendo dell'amore incondizionato che il Potere Superiore nutre nei miei confronti e nei confronti di chi è parte della mia vita.

### **8 Passo**

In questo momento vedo che l'impossibile sta diventando non solo possibile, ma addirittura reale. Così come perdono a me stesso i miei difetti riesco a perdonare gli altri, aprendo la via a un cambiamento duraturo e reale nel mio modo di agire. Grazie Dio.

### **9 Passo**

In questo momento confido nel mio Potere Superiore affinché mi guidi nel fare ammende oneste e sincere. In questo momento provo gratitudine per Co-Dipendenti Anonimi e per i Dodici Passi di recupero, sapendo che se sono disposto a vivere questo programma, a condividere la fratellanza e camminare con Dio, sono libero.

### **10 Passo**

In questo momento vivo la mia vita in modo nuovo. Mano a mano che continuo ad aprire il mio cuore e la mia mente, poco a poco, un giorno alla volta, rivelo il vero me stesso, miglioro le mie relazioni ed entro in contatto con Dio.

### **11 Passo**

In questo momento calmo i miei pensieri ed apro il cuore e la mente alla guida di Dio nei miei confronti. In questo momento percepisco la dolce pace che il contatto cosciente con Dio mi ha donato. Mi rivolgo a Dio sia quando mi sento turbato ed in dubbio, sia quando sono gioioso e sereno. So che il sentiero mi sarà rivelato e che mi sarà dato di conoscere la via verso ciò che è meglio per me.

### **12 Passo**

In questo momento ringrazio Dio per il mio risveglio spirituale. In questo momento scelgo di vivere tutti i principi di questo semplice programma. So che la saggezza, agendo per mezzo mio, raggiungerà tutti quelli che incontro con l'amore e la comprensione di Dio. Sono in pace.,