

## Pažadai

*Galiu tikėtis stebuklingų pokyčių savo gyvenime dirbdamas CoDA programą. Nuoširdžiai stengdamasis atlikti dvylika žingsnių ir laikydamasis dvylikos tradicijų...*

1. Aš patiriu naują bendrumo jausmą. Tuštumos ir vienatvės pojūtis išnyks.
2. Manęs daugiau nebevaldo mano baimės. Aš nugalėsiu jas ir veikiu drąsiai, dorai ir oriai.
3. Aš išgyvenu naują laisvę.
4. Aš išlaisvinu save iš nerimo, kaltės ir apgailėstavimo jausmų dėl savo praeities ir dabarties. Aš žinau, kad to nebedarysiu.
5. Aš patiriu naują meilę ir susitaikymą su savimi ir kitais.
6. Aš mokausi save suvokti kaip lygiavertį su kitais. Mano visi nauji ir atnaujinti santykiai vyksta su lygiaverčiais partneriais.
7. Aš galiu kurti ir palaikyti sveikus ir meile paremtus santykius. Poreikis kontroliuoti ir manipuliuoti kitais išnyks, kai aš išmoksiu pasitikėti tais, kurie yra verti pasitikėjimo.
8. Aš suprantu, kad galiu keistis – tapti daugiau mylinčiu, intymesniu ir teikiančiu paramą kitiems. Aš turiu teisę bendrauti su savo šeimos nariais man saugiausiu ir jiems pagarbą užtikrinančiu būdu.
9. Esu dėkingas, kad aš esu vienintelis ir mylimas kūriny.
10. Daugiau neturiu pasikliauti išimtinai kitais, kad jausčiausi pilnavertis.
11. Aš pasitikiu Aukštesnės Jėgos vadovavimu ir savo paties sugebėjimais.
12. Aš palaiapsniui patiriu ramybę, jėgą ir dvasinį augimą savo kasdieniame gyvenime.

## Dvylika CoDA Žingsnių

1. Prisipažinome, kad esame bejėgiai kitų atžvilgiu ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas
2. Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai
4. Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą
5. Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus
6. Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus
7. Nuolankiai prašėme Dievo tuos mūsų trūkumus pašalinti
8. Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti
9. Kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam
10. Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę
11. Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės tą valią vykdyti
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems kenčiantiems nuo kopriklausomybės asmenims ir visada gyventi pagal šias nuostatas

*Dvylika žingsnių yra spausdinami ir pritaikyti su Alcoholics Anonymous World Services, Inc. leidimu*

## Rekomenduojami skaitiniai

Tinkalapis:

<http://coda-lietuvoje.com/>

# Kopriklausomi Anonimai

## Pirmasis susirinkimas



## Kas yra CoDA?

„Kopriklausomi anonimai - tai draugija vyrų ir moterų, kurių bendras tikslas yra kurti sveikus santykius.“

„Mes susirenkame kartu vienas kitą paremti ir viena su kitu pasidalinti savęs pažinimo kelionėje, mokantis mylėti save. Dvylikos žingsnių programa leis kiekvienam tapti sąžiningesniu mūsų pačių asmeninių istorijų ir mūsų kopriklausomo elgesio atžvilgiu.“

*Iš Preamblelės ir Sveikinimo*

## Kas yra Kopriklausomybė?

Šie požymiai ir charakteristikos yra siūlomi kaip pagalbinis įrankis sau įsivertinti. Jie gali būti naudingi naujokams. Yra penki pagrindiniai požymiai: neigimas, žema savivertė, nuolaidžiavimas, kontroliavimas ir vengimas.

Keli bruožai:

- Turi problemų nustatant sveikus prioritetus ir ribas
- Laisvai patarinėja nors nėra paprašyti
- Bando įtikinti kitus kaip mąstyti ir jaustis
- Apleidžia savo pačių vertybes ir principus, kad išvengtų atstūmimo ir pykčio
- Nepaiso savo pačių pomėgių, kad darytų tai, ko nori kiti
- Nesupranta, kad žmonės, kuriuos simpatizuoja, gali būti neprieinami
- Sunkiai supranta ką jaučia
- Rodo pyktį ir negatyvumą netiesioginiais ir pasyviais būdais

*Iš [Am I Codependent](#)*

## Kas gali dalyvauti susitikimuose?

Trečioji tradicija teigia „vienintelė sąlyga būti draugijos nariu – noras sveikų ir meile pagrįstų santykių“.

## Ar man reikia užsiregistruoti?

Nereikia. Gali, tiesiog, apsilankyti. Susitikimo informaciją rasi [coda-lietuvoje.com](http://coda-lietuvoje.com) tinklalapyje. Grupės narys gali parūpinti papildomą informaciją.

## Ar šie užsiėmimai mokami?

Nėra jokio apsilankymo mokesčio. CoDA susitikimai yra patys save išsilaikantys finansiškai. Prisidėk kiek gali. CoDA nepriima jokių išorinių reklamų ar palaikymo iš kitų išorinių organizacijų.

## Ar galiu pasikviesti Draugą?

Jei susitikimas yra atviras, o dauguma yra, tai maloniai laukiame ir tavo draugo ar šeimos nario.

## Ar galiu gauti patarimą?

CoDA yra Dvylikos žingsnių narystė. Mes nedalijame patarimų ir neužiminėjame advokatų pozicijų. Nariai dalijasi savo pačių patirtimis ir gijimo istorijomis.

## Ar CoDA yra religinė grupė?

Kaip ir kitos Dvylikos žingsnių narystės, CoDA yra laikoma dvasine plačiaja prasme, nes joje dirbama su vidine branda. Nariai gali priklausyti įvairiausioms religijoms ar laikyti savo agnostikais ar ateistais. CoDA priima visus.

## Kas vyksta per susitikimą?

### Sveikinimas

Būsi pasveikintas(-a) per susirinkimą. Kai kurie susirinkimai netgi turi „sveikintojus“, kurie sutinka tave prie durų. Būna susitikimų, kur naujokams dalijami lankstinukai ir segės.

### Susitikimo formatas

Susitikimo tvarka skiriasi nuo to susitikimo temos – dalijimasis, CoDA knyga, 12 žingsnių, tradicijų ir elgesio pavyzdžiai.

### Įprastas susitikimas:

- Ramybės malda arba CoDA pradine malda pradedamas susitikimas.
- Naudojame tik vardus.
- Kai kuriuose susitikimuose žmonės turi pasirašyti savo vardu
- Skaitiniai padeda mums susitelkti kodėl čia esame – keturi pamatiniai raštai – Preamblelė, Sveikinimas, Dvylika žingsnių ir tradicijų – turi būti skaitomi, bet dauguma susirinkimų skaito dar kažką papildomai.
- Nariai prisistato tik savo vardu. Padarysi tai per pirmąjį susitikimą.
- Septintosios tradicijos auka yra renkama mokėti už patalpų nuomą, literatūrą ir kita

### Dalijimasis

Turėsi galimybę dalintis arba ne. Tai neprivaloma. Naujokai paprastai dalinasi kodėl nutarė apsilankyti. Kai kurios grupės turi savo naujokų grupes. Dažniausiai kalbama, dalijamasi patirtimi 2-3min. Nekomentuojame ir nedaliname patarimų.

## Pabaigoje

Baigiame Ramybės malda arba CoDA baigiamąja malda. Kai kurie skaito Dvyliką pažadų.

***Saugumas yra labai svarbus!***

## Anonimiškumas

Mūsų identitetas ir dalijimasis lieka tarp keturių sienų. Dvyliktoji tradicija mums primena, kad susitelkdami ne ties tuo kas esame, galime laisvai gyti. Gale susitikimo esame primenami: „Kas čia pasakytą, ką matai čia, kai palieki čia, lieka čia.“

## Nepertraukinėjimo taisyklė

„Iš esmės, bet koks dalijimasis, kuris nėra, tiesiog to žmogaus atviras ir nuoširdus dalijimasis apie save yra nepageidaujamas.“

„Pertraukinėjimas vyksta kai kalbame kitiems besidalijant arba patampame terapeutais, motinomis, patarėjais aiškindami žmonėms ką jie turėtų daryti arba diskutuodami apie ką kitas žmogus dalijasi.

## Ramybės malda

Dieve,

**Suteik man ramybės su tuo ko negaliu pakeisti**

**Drašos keisti dalykus, kuriuos galiu pakeisti**

**Ir išminties tą skirtumą suprasti.**