



Approvata nel Consiglio Nazionale del 22 giugno 2013

FORMATO BASE PER LA CONDUZIONE DELLE RIUNIONI TELEFONICHE

(AGGIORNATO a febbraio 2021)

(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 e il pensiero del giorno.), oppure si chiede ai presenti chi vuole leggere ecc

APERTURA

“Buona sera (buon pomeriggio/buongiorno) e benvenuti al Gruppo Co-Dipendenti Anonimi Telefono.

Il mio nome _____, e sono un/una codipendente. 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.

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 Serenità ©

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 VENERDI' ‘ SI LEGGONO I MODELLI DI CODIPENDENZA ALLEGATI

5) “Ci sono annunci CoDA da fare?”

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.

Qualcuno si è collegato dopo l’apertura? Vuole gentilmente presentarsi solo con il nome ? CI SONO NUOVI VENUTI ?

N.B. IN CASO AFFERMATIVO SI FA UN BREVE GIRO DI PRESENTAZIONE DEI PARTECIPANTI PER UNA MIGLIORE ACCOGLIENZA.

NEL CASO FOSSERO PRESENTI NUOVI VENUTI, VIENE ANNULLATO L’ARGOMENTO DEL GIORNO E SI LEGGE SEMPRE DAL GRANDE LIBRO “ COS’ E’ LA CODIPENDENZA “ pag 14-15 .

6) Chi vuole leggere dal Work Book

(quando l’argomento è passo o tradizione)

Chi vuole leggere dal Grande Libro

(quando l’argomento è il servizio)

l’argomento del giorno che è _____

7)(al termine della lettura dell’argomento del giorno)

(il conduttore aggiorna l’elenco dei nominativi utili per l’invito alle testimonianze.)

8) Ora leggiamo il pensiero del giorno: chi vuole leggerlo?

9)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.

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 “tu” 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.

Inoltre si lascia al conduttore la scaletta degli interventi e l'invito a testimoniare; si ricorda di inserire nell'apparecchio telefonico la funzione "MUTE" quando non si parla; basta digitare *6 (asterisco 6) per attivare e disattivare la funzione

Vi prego di limitare la durata delle condivisioni a 4/5 minuti per permettere a tutti di parlare (in caso di 12 o più partecipanti la riunione può essere allungata di 15 minuti).
(Se la testimonianza andasse oltre i tempi stabiliti può essere interrotta con un gentile richiamo da parte del conduttore).

"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

E/O UN GIRO D IGRATITUDINI

E/O UN GIRO DI "COME STAI ?"

CHIUSURA

10) "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 informa anonima **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.

11) "Chi vuole leggere le Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi?"

12) "Grazie a chi ha letto, a chi ha prestato servizio e a chi ha partecipato a questa riunione". **Chiudiamo con la lettura della Preghiera della Serenità**
(il conduttore invita , chi lo desidera, alla lettura della preghiera della Serenità)

Preghiera della Serenità ©

**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*