

Manuale per i gruppi CoDA

(Titolo precedente: “Manuale per l’apertura
di un nuovo gruppo CoDA”)



TM

Lettera di benvenuto

Vi diamo il benvenuto nel programma di Codipendenti Anonimi. CoDA è la fratellanza di recupero dalla codipendenza diffusa in tutto il mondo. Il Manuale per i gruppi CoDA contiene tutti i documenti fondamentali necessari per aprire e condurre delle riunioni CoDA. Può essere scaricato dal nostro sito web CoDA.org. Se desiderate ricevere una copia cartacea potete farne richiesta all'indirizzo mail meetings@codas.org oppure scrivendo a CoDA Inc., PO Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

Appena vi sarete registrati, vi aggiungeremo alla lista dei gruppi CoDA in Italia; in questo modo chi sta cercando una riunione CoDA nella vostra zona vi troverà nell'elenco dei gruppi CoDA sul sito web CoDA.org.

Dopo che avremo ricevuto la vostra registrazione, alla vostra riunione verrà assegnato un numero identificativo del gruppo. Vi preghiamo di usare il numero come riferimento in ogni comunicazione tra il gruppo e le entità di servizio CoDA. Vi raccomandiamo inoltre di scaricare dal sito web una copia del Manuale di Servizio dell'Associazione. È un'importante risorsa che contiene ogni genere di informazione relativa al servizio, a tutti i livelli della fratellanza, che possa essere di utilità per un gruppo CoDA.

Potete ordinare la copia a stampa del Manuale di Servizio, come pure della letteratura approvata dalla Conferenza, utilizzando il link presente nel sito CoDA.org: questo link vi porta alla pagina di CoRe, l'organizzazione di CoDA che si occupa della stampa.

In ossequio alla Prima Tradizione si raccomanda di usare nelle vostre riunioni solo letteratura approvata dalla Conferenza CoDA: in questo modo si promuove l'unità di CoDA. La letteratura CoDA comprende libri degli esercizi, opuscoli, medaglioni di compleanno e il libro "Codipendenti Anonimi", conosciuto anche come Libro CoDA.

Un'altra possibilità è quella di richiedere un modulo d'ordine a CoRE Publications
PO Box 1004 Denver, NC 28037.

Come dichiarato dalla Settima Tradizione, CoDA si mantiene da sola unicamente attraverso contributi da parte della Fratellanza. CoDA è in grado di offrire aiuto ai codipendenti che ancora soffrono unicamente se ha risorse finanziarie sufficienti. Pagate le vostre spese e accantonate una prudente riserva per coprire le spese dei prossimi due o tre mesi. Per quel che riguarda le somme che rimangono dopo aver messo da parte questa riserva, ogni gruppo decide, attraverso la coscienza di gruppo, di destinare delle donazioni alle altre entità di CoDA in base alla Settima Tradizione: è una parte integrante del nostro programma spirituale che ha lo scopo di sostenere CoDA nel suo insieme. Sono importanti anche le piccole donazioni.

Come linea guida suggeriamo:

40 – 50% al vostro Intergruppo / gruppo di zona ¹

25 – 35% a Codipendenti Anonimi ²

25 – 30% alla vostra Entità di voto ³

Per contattarci:

Indirizzo postale: Co-Dependents Anonymous, PO Box 33577, Arizona 85067–35775, USA.

Telefono: 602-277-7991 888-444-2359 (numero verde) 888-444-2379 (numero verde in

¹ NdT Non ancora attivati in Italia. Il suggerimento varrà comunque nel momento in cui degli Intergruppi saranno attivi.

² NdT In questo contesto è chiaro che si intende riferirsi a CoDA nel suo insieme, ossia ai Servizi Mondiali. CoDA Italia è considerata Entità di voto (vedi nota seguente).

³ NdT "Manuale di Servizio", Sezione 05: Il servizio nell'Entità di voto: "Definizione di Entità di voto: ogni stato e territorio degli Stati Uniti d'America ed ogni paese nel mondo [...]". CoDA Italia, *dal punto di vista dell'unità spirituale di CoDA*, è un'Entità di voto.

Spagnolo).

Email: info@coda.org (risponde a domande su CoDA in generale e può aiutarvi a entrare in contatto con il comitato giusto).

Siamo convinti che ognuno di noi che siamo nel programma CoDA può, con la guida del proprio Potere Superiore, diventare sempre più sano, un giorno alla volta.

Con i nostri migliori auguri di serenità e di gioia,
I vostri servitori di fiducia di Codipendenti Anonimi.

Per iniziare

In questa sezione troverete le informazioni che vi servono per far partire un gruppo CoDA:

A. “Aprire un nuovo gruppo CoDA”. Questo opuscolo di servizio CoDA viene ristampato qui per intero e fornisce un quadro complessivo di che cosa comporta aprire un nuovo gruppo CoDA.

B. Tipi di riunione CoDA contiene informazioni sulle varie impostazioni delle riunioni come per esempio le riunioni con relatore o quelle di studio sui passi.

C. Domande più frequenti dà risposte su questioni del tipo in che consiste un gruppo di riferimento o una riunione “chiusa” e che si deve fare del denaro raccolto.

D. Linee guida sugli incarichi di servizio spiega quali sono i principi del servizio in CoDA e descrive quali sono i compiti che devono essere svolti per mantenere in vita un gruppo. Ogni gruppo deve contare su alcune persone che sbrighino il lavoro necessario per consentire al gruppo di continuare a esistere: questo si intende per servizio.

A. “Aprire un nuovo gruppo CoDA” © 1998 Tutti i diritti riservati
Materiale di servizio CoDA approvato dalla Conferenza⁴

State pensando di aprire un nuovo gruppo CoDA? Tenete presente quanto segue:

Dove

Le riunioni si possono tenere, in pratica, in qualsiasi luogo. Provate con chiese, sinagoghe, centri terapeutici, ospedali o altri luoghi della vostra zona in cui si riuniscono altri gruppi. Anche se ogni gruppo è autonomo CoDA mette in guardia, per ragioni di sicurezza e di anonimato, dal tenere riunioni in case private: quando scegliete il luogo per le riunioni tenete presente per favore la sicurezza personale.

Quando

Scegliete il giorno della settimana e l'ora nella quale desiderate aprire il gruppo in base all'orario che ritenete migliore per voi per fare servizio.

Affitto

È importante che si paghi un affitto (non importa quanto piccolo) per la sala delle riunioni. In questa maniera rispettiamo la nostra Settima Tradizione: *Ogni gruppo CoDA dovrebbe mantenersi completamente da solo , rifiutando contributi esterni.* Poiché all'inizio non saprete quanti saranno i partecipanti, cercate di contenere l'affitto al minimo. L'ammontare dell'affitto può essere una percentuale delle donazioni della Settima Tradizione, una somma mensile, trimestrale o secondo qualsiasi altra scadenza in accordo con il proprietario dei locali. In alcuni luoghi vi concederanno l'uso della sala più per cortesia che per motivi di lucro, quindi non abbiate paura a negoziare. Allo stesso tempo, non abusate della gentilezza del proprietario.

⁴ Ndt La traduzione di questo opuscolo (tutta la sezione “A” del presente manuale), già contenuto nel “Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo”, era stata approvata dalla Conferenza di CoDA Italia nel 2004. Il testo inglese nel frattempo però è stato modificato: questa traduzione, rivista, tiene conto delle modifiche.

Aiuto

Chiedete aiuto, specialmente al principio. Invitate membri di altri gruppi per farvi aiutare a mandare avanti le prime riunioni. È utile che ci siano molte persone quando si presentano dei nuovi venuti. E non dimenticate di appendere un annuncio con il simbolo di CoDA ogni settimana sul luogo della riunione, in maniera che sia facile riconoscere il luogo.

Annunci

Diffondete la notizia dell'apertura del nuovo gruppo. Visitate altre riunioni portando con voi le informazioni necessarie (ad esempio, data, giorno, luogo, indicazioni per raggiungerlo, mappa). Collocate annunci in centri di aiuto e ospedali. Alcuni quotidiani locali pubblicano annunci sulle riunioni gratuitamente. Ricordate solamente l'Undicesima Tradizione: *La nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti di stampa, radio, cinema, televisione ed altri mezzi di comunicazione.* Se la gente vede gli annunci e sente parlare del gruppo, viene.

Formato

Dopo alcune riunioni iniziali, chiedete alla coscienza di gruppo di scegliere un formato per le riunioni. Esistono differenti tipi di riunione⁵:

Riunioni con relatore: una riunione con relatore presenta la storia di recupero di una persona. Il relatore condivide la sua personale esperienza, forza e speranza con il gruppo. A seconda di quanto è durata la condivisione del relatore, dopo che questi ha terminato il gruppo può decidere se dare o no spazio alle condivisioni libere su quanto è stato detto.

Riunione di condivisione libera: questo tipo di riunione non ha un tema specifico né un relatore. Ciò offre a tutti i membri del gruppo l'opportunità di condividere la propria esperienza, forza e speranza su qualunque aspetto del loro recupero

Riunioni su un tema specifico: in questo tipo di riunioni il conduttore o un membro del gruppo inizia la riunione suggerendo un tema specifico (ad esempio i Dodici Passi, come stabilire i confini, la sponsorizzazione, ecc.) Normalmente chi conduce apre le condivisioni.

Riunione sui Passi: nella riunione sui Passi si fa uso della nostra letteratura CoDA approvata o del Libro CoDA. Il gruppo può decidere di leggere ad alta voce una parte del materiale prima di aprire le condivisioni.

Struttura

Dopo la prima o la seconda riunione è consigliabile raggiungere un accordo sulla struttura del nuovo gruppo. Tenete conto che in futuro è comunque possibile cambiare con una riunione di servizio. Le questioni da affrontare potrebbero essere: Quali linee guida si useranno per la condivisione? Come affrontare il parlare incrociato? Come fare con i nuovi venuti, la letteratura e altre questioni del genere? Quando si terranno le riunioni di servizio periodiche? Il *Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo CoDA*⁶ offre informazioni e linee guida. CoDA raccomanda che ogni gruppo abbia una copia di questo Manuale: esso contiene i documenti di base che promuovono l'unità di CoDA.

È disponibile anche un utile Manuale di servizio dell'associazione. Potete scaricare entrambi questi testi gratuitamente dal sito CoDA.org. A richiesta, i Servizi dell'associazione invieranno una copia a stampa di entrambi i testi di cui sopra ad ogni gruppo che ne farà richiesta.

⁵ NdT V. anche, in questo stesso testo: "B. Tipi di riunione CoDA" dove lo stesso argomento viene trattato in modo differente e aggiornato.

⁶ NdT Si riferisce a questo manuale ("Manuale per i gruppi") che fino al 2014 si chiamava appunto "Starter Packet" ("Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo CoDA").

Il modulo d'ordine per la letteratura CoDA, disponibile anche sul sito web di CoDA, può essere usato per ordinare altri utili opuscoli e testi, oltre a copie extra del Manuale per i gruppi e del Manuale di servizio, pagando un contributo⁷.

Le informazioni di contatto per ordinare letteratura CODA sono le seguenti:

CoRe Publications
PO Box 1004

Denver, NC 28037

Fax (704) 483-3088
email coreorders@coda.org

Registrazione

Potete registrare online il vostro gruppo presso il sito www.coda.org o usare il modulo contenuto nel Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo CoDA⁸. Oltre a un format suggerito per le riunioni, questo manuale contiene tutta la modulistica che vi servirà per chiedere il numero di registrazione. Una volta ottenuto il numero ufficiale, il gruppo comparirà nell'elenco dei gruppi CoDA.

Se avete un'Entità di voto o un intergruppo⁹ fate sapere loro del vostro nuovo gruppo in maniera tale da essere inclusi anche nella rispettiva lista delle riunioni¹⁰.

I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di CoDA

Così come i Dodici Passi servono da guida per mantenere relazioni sane, le nostre Dodici Tradizioni costituiscono la guida per tenere riunioni sane. Il Libro CoDA contiene commenti su tutti i Passi e le Tradizioni¹¹. CoDA ha anche un "Manuale di Servizio" di grande utilità. Confidate nella saggezza contenuta nei Passi e nelle Tradizioni e ricordate che i servitori di fiducia ricevono orientamento dall'Associazione. La coscienza di gruppo può essere uno strumento poderoso.

Incarichi di servizio

Definite gli incarichi che devono essere espletati, ad esempio:

Responsabile dell'apertura: il responsabile dell'apertura fa in modo che i membri possano entrare e chiude la sala al termine della riunione.

Presidente/conduuttore della riunione: conduce la riunione.

Tesoriere: Il tesoriere custodisce le donazioni della Settima Tradizione, paga l'affitto e versa i fondi che eccedono la prudente riserva all'intergruppo locale, all'Entità di voto e a CoDA Inc.

Segretario/a: il segretario redige il verbale delle riunioni di servizio e si occupa delle varie registrazioni.

Addetto alla letteratura: l'addetto alla letteratura ordina e tiene l'elenco della letteratura CoDA per conto del gruppo.

Responsabile per il contatto telefonico: la persona responsabile per il contatto telefonico risponde alle richieste di informazioni sul gruppo.

Rappresentante presso i Servizi Generali (RSG): il Rappresentante presso i servizi generali è eletto dal gruppo per portare la coscienza del gruppo all'Intergruppo, all'Entità di voto e alla Conferenza di servizio CoDA. Dato che i

⁷ NdT Per l'acquisto delle edizioni inglesi:
CoRe Publications PO Box 1004
Denver, NC 28037 Fax (704) 483-3088 email coreorders@coda.org

⁸ NdT V. nota 6

⁹ NdT V. nota 1

¹⁰ NdT Vedi "Lettera di benvenuto" (all'inizio) per informazioni più esatte. Le informazioni contenute in questo paragrafo non sono aggiornate.

¹¹ NdT Al momento un commento sulle Tradizioni è contenuto solo nel "Libro degli esercizi" ("CoDA Workbook on Twelve Steps and Twelve Traditions").

rappresentanti di gruppo fanno da tramite con Coda nel suo insieme, sono conosciuti come contatti del gruppo.

Crescita

All'inizio è possibile che alcune persone siano chiamate a ricoprire più di un incarico di servizio. Questo è accettabile in via transitoria, ma alla lunga può provocare sovraccarichi e risentimento. Gli incarichi di servizio in CoDA abitualmente vengono attribuiti a rotazione per evitare queste situazioni di sovraccarico.

La rotazione degli incarichi contribuisce anche a promuovere il concetto che ogni riunione dipende da ognuno dei partecipanti. Permettete a tutti i volontari di assumere ogni incarico di servizio, cambiate gli incarichi periodicamente e limitate i periodi di servizio. Potete trovare maggiori informazioni sui servitori di fiducia nei Bylaws¹² e nel Manuale di servizio dell'associazione.

Se, in qualsiasi momento, il gruppo necessita di aiuto o appoggio (o ha delle domande) contattate il vostro intergruppo locale o l'Entità di voto, oppure mandate una mail all'Outreach Committee all'indirizzo outreach@coda.org. Il nostro Potere Superiore vi metterà sicuramente a disposizione un membro con esperienza di servizio, con il quale potrete consultarvi.

Il Potere Superiore ci accompagna in tutte le riunioni della nostra Associazione.

Il senso di comunità e di appartenenza, che sono i doni del nostro programma, inizia a livello di riunione di gruppo. La comunità di CoDA usa i *Dodici Passi* e le *Dodici Tradizioni*, che sono le fondamenta del nostro programma e la guida per il nostro comportamento individuale e i nostri atteggiamenti: essi ci insegnano ad essere rispettosi e onesti gli uni verso gli altri.

Una riunione CoDA è qualcosa di più che un posto dove sedersi e raccontare i propri guai: è un posto dove possiamo incontrare gente come noi e imparare da gente diversa da noi, un posto dove possiamo interagire con persone impegnate a imparare come si fa ad avere relazioni sane e amorevoli.

Una riunione CoDA è un gruppo di persone che si ritrovano intorno al desiderio comune di relazioni sane e amorevoli. Il gruppo usa i *Dodici Passi* e le *Dodici Tradizioni* di Codipendenti Anonimi come base del proprio lavoro per il recupero: è un luogo dove si può trovare sponsorizzazione e fratellanza oltre alla condivisione di esperienza, forza e speranza; un forte senso di accettazione e di comunità è ciò che rende attraenti le riunioni tanto per i nuovi venuti quanto per chi frequenta da tempo.

I gruppi CoDA si mantengono solidi e registrano una partecipazione continua di persone sul lungo periodo quando danno prova di possedere le qualità dell'accettazione e del senso di comunità. I membri sono incoraggiati a portare avanti la fratellanza anche fuori dalle stanze andando a prendere un caffè dopo la riunione o partecipando a comitati per l'organizzazione di eventi di comunità quali picnic, cene, gite e simili.

B. Tipi di riunione CoDA

Riunione con relatore: questo tipo di riunione presenta una storia personale di recupero condivisa da una persona. I relatori condividono la loro personale esperienza, forza e speranza all'interno del programma. A seconda di quanto è durata la condivisione del relatore, dopo che questi ha terminato il gruppo può decidere se dare o no spazio alle condivisioni libere.

Riunione di condivisione libera: questo tipo di riunione spesso non ha un tema specifico né un relatore specifico, offrendo così ai membri l'opportunità di condividere la propria

¹² NdT Lo Statuto di CoDA negli Stati Uniti.

esperienza, forza e speranza sul proprio recupero nel modo che essi preferiscono.

Riunioni di condivisione su un tema: questo tipo di riunioni è aperto dal conduttore o da un membro che suggeriscono un tema specifico (ad esempio i Dodici Passi, come stabilire i confini, la sponsorizzazione, ecc.) Normalmente chi conduce apre le condivisioni.

Riunione di studio sui Passi o sulle Tradizioni: in questo genere di riunioni il gruppo utilizza la nostra letteratura CoDA approvata dalla Conferenza e/o il Libro CoDA per lo studio, la discussione o la condivisione rispetto ai Passi e alle Tradizioni CoDA. Per esempio: il gruppo può decidere di leggere ad alta voce una parte del materiale per poi aprire una sessione di condivisioni libere.

Riunioni “aperte” o “chiuse”

Una riunione CoDA può essere “aperta”: ciò significa che chiunque può parteciparvi; per “chiunque” s’intende codipendenti, non codipendenti, studenti, rappresentanti di altre organizzazioni (compresi i mezzi di comunicazione di massa), ecc. (Ci si aspetta, e può essere specificamente richiesto, che tali visitatori accettino di rispettare la nostra esigenza di anonimato e discrezione).

Un gruppo “chiuso,” viceversa, è un gruppo frequentato soltanto da persone che sono codipendenti o che desiderano imparare a stabilire relazioni sane e amorevoli. Nuovi venuti che pensano di potersi considerare codipendenti e/o che hanno il desiderio di imparare a stabilire relazioni sane e amorevoli possono partecipare a una riunione chiusa.

Un gruppo, aperto o chiuso, può essere “ristretto”. Ad esempio, una riunione può essere “chiusa - donne”. In questo esempio, solo donne codipendenti (o che hanno il desiderio di imparare a stabilire relazioni sane e amorevoli) possono frequentare questo tipo di riunioni. Altro esempio: una riunione può essere indicata come “aperta – gay/lesbiche”: in questo caso “chiunque” (nel senso che abbiamo chiarito prima) può andarci; si può anche intendere nel senso che, pur essendo indicata come riunione per gay e lesbiche, a questa riunione possono andare anche coloro che non lo sono.

In ogni caso, in ossequio allo spirito della Prima, Terza e Quinta Tradizione, è prevista un’eccezione: a nessun membro della nostra fratellanza può essere impedito di partecipare a una riunione, anche se chiusa e “ristretta”, se questa persona non ha alcuna possibilità di partecipare a un’altra riunione.

Il “parlare incrociato”

Nelle nostre riunioni parliamo ognuno della propria esperienza e ascoltiamo le condivisioni degli altri senza fare commenti.

Il nostro lavoro ha per scopo di imparare ad assumerci ognuno la responsabilità della propria vita, non di dare consigli agli altri. È per questo che sconsigliamo con forza il “parlare incrociato” nelle nostre riunioni.

Le linee guida sul “parlare incrociato” aiutano a far sì che le nostre riunioni continuino ad essere un luogo dove ognuno si sente al sicuro. Per maggiori informazioni vi rimandiamo al “Manuale per i nuovi venuti”. Quelli che seguono sono alcuni esempi (non tutti) di cosa si può intendere per “parlare incrociato”:

- dare un feedback non richiesto
- dare consigli
- rispondere
- parlare dicendo “tu” o “noi” invece che “io”
- fare domande
- discutere
- criticare
- controllare
- dominare
- minimizzare i sentimenti o le esperienze degli altri
- avere contatti fisici, toccare

- fare movimenti del corpo (come annuire) o altri gesti
- dare segnali verbali o fare rumori
- riferirsi a qualcuno dei presenti chiamandolo per nome.

C. Domande più frequenti

Che cosa costituisce un gruppo CoDA?

Un gruppo CoDA è composto da due o più individui che si riuniscono con lo scopo di avere relazioni sane.

Nel gruppo si applicano i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni, adattati al nostro scopo da quelli di Alcolisti Anonimi.

In un gruppo CoDA si leggono i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni e il Preambolo e il Benvenuto, coperti da copyright, così come sono scritti. Queste letture, insieme al fatto che nel vostro gruppo viene messa a disposizione letteratura approvata dalla Conferenza di Servizio CoDA, aiutano a mantenere vivo il senso di unità di CoDA come detto nella Prima Tradizione.

Oltre a ciò, il gruppo CoDA si registra presso Co-Dependents Anonymous Inc. per rimanere in contatto con CoDA nel suo insieme.

Siccome i Dodici Passi sono la base del nostro recupero, noi suggeriamo caldamente che ogni gruppo riservi allo studio dei Passi perlomeno una riunione al mese.

Come dice la Quarta Tradizione ("Ogni gruppo dovrebbe rimanere autonomo tranne che per questioni riguardanti altri gruppi oppure CoDA nel suo insieme") è importante che ogni gruppo CoDA presenti degli aspetti comuni che dicano: "Questo è CoDA".

Anche se raramente, alcuni gruppi hanno deciso di adottare dei formati per le riunioni che differiscono in maniera significativa rispetto alle linee guida suggerite: ciò crea confusione rispetto alla natura del nostro Programma, soprattutto per i nuovi venuti.

Se una struttura di servizio locale lo ritiene necessario, può informare un determinato gruppo su che cosa di preciso quel gruppo, a loro parere, si sta discostando dalla Tradizione CoDA dell'unità. Se quel gruppo, in base alla coscienza di gruppo, decide di non cambiare, deve capire che non può più essere riconosciuto come un gruppo CoDA né definirsi tale e che sarà cancellato dagli elenchi dell'intergruppo e di CODA in generale.

La struttura di servizio locale può, in base alla propria coscienza di gruppo, cancellare una riunione dal proprio elenco se è accertato che quel gruppo non segue i principi di CoDA e non ha intenzione di cambiare. L'intergruppo può decidere, in base alla coscienza di gruppo, se cancellare o no quella riunione dalla propria lista delle riunioni. Se l'intergruppo o l'assemblea regionale decidono di cancellare quella riunione dalle proprie liste, possono raccomandare al Consiglio dei Fiduciari di CoDA di cancellarla anche dall'elenco delle riunioni di Co-Dependents Anonymous, Inc.

Il Consiglio può decidere, in base alla propria coscienza di gruppo, se cancellare quella riunione dalla lista delle riunioni CoDA.

Come fa un gruppo a registrarsi a CoDA?

Compilate il MODULO DI REGISTRAZIONE / MODIFICA che trovate in questo manuale ed inviatelo a CoDA. Il vostro gruppo riceverà un numero e verrà incluso nel nostro elenco. Se i dati relativi al vostro gruppo dovessero cambiare, utilizzate lo stesso modulo e inviatelo a CoDA, in modo da mantenere aggiornate le nostre registrazioni.

Vi preghiamo di utilizzare il vostro numero di gruppo nella vostra corrispondenza con CoDA.

Il modulo di cui sopra, come anche le alternative di registrazione e le informazioni via Internet, le trovate sul nostro sito web (vedi nota qui di seguito).

Nota:

Se non avete informazioni su come contattare il vostro gruppo di servizio locale o la vostra Entità di voto, oppure vi mancano delle copie del modulo di cui sopra, potete scrivere a Co- Dependents Anonymous, P.O. Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577, USA, o andare sul sito www.coda.org e scaricarle gratis.

Cos'è un “gruppo di appartenenza” e perché dovrei averlo?

Anche se avere un “gruppo di appartenenza” non comporta nessun diritto o privilegio speciale all'interno della riunione, molti di noi trovano che avere una riunione specifica a cui partecipare e in cui fare servizio in via preferenziale risulta utile per il proprio recupero. Scopo di CoDA è stabilire e mantenere relazioni sane e queste relazioni possono svilupparsi più facilmente tra persone con cui ci si incontra frequentemente: CoDA è una comunità e ciò è tanto più evidente a livello di riunione, per questa ragione molti di noi scelgono di identificare un gruppo di appartenenza al quale partecipare con regolarità.

Come possiamo informare la gente dell'esistenza del nostro gruppo?

Contattate il vostro rappresentante di zona o il delegato all'Entità di voto per far inserire il vostro gruppo nel calendario delle riunioni dell'intergruppo¹³ o dell'Entità di voto¹⁴. Questa è la via maestra per ottenere visibilità e sostegno.

I gruppi CoDA possono far pubblicare degli annunci sui giornali locali o nei notiziari di zona.

Esiste anche un manuale di informazione pubblica a livello locale a vostra disposizione; questo opuscolo è in distribuzione presso CoRe¹⁵ ed è incluso in questo manuale nella sezione “Come attrarre nuovi membri”; lo si trova pure sul sito web di CoDA.

Spesso le biblioteche permettono ai gruppi di affiggere annunci o lasciare materiale gratuito come il depliant “Che cos'è la codipendenza?”, al cui interno possono essere aggiunte informazioni sulle riunioni.

In accordo con l'Undicesima Tradizione (*“La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda”*) noi vi suggeriamo di scrivere solamente “Riunione del gruppo CoDA [nome del gruppo]” con l'indicazione del giorno, dell'ora e del luogo. Da notare che, in accordo la Sesta Tradizione, noi non usiamo come nome del gruppo il nome della struttura che ci ospita. Un nome come “Gruppo CoDA Centro Johnson”, per esempio, potrebbe essere interpretato come sostegno per un'iniziativa esterna (il Centro Johnson). Viceversa, un gruppo chiamato “Gruppo CoDA del martedì sera” può distribuire materiale indicando che si riunisce presso il Centro Johnson.

Da dove provengono i nostri finanziamenti?

Nei gruppi CoDA abitualmente si fa “passare un cestino” durante la riunione per ricordare ai partecipanti la nostra Settima Tradizione, la quale afferma che ogni gruppo si autofinanzia completamente e rinuncia a contributi esterni. In alcune occasioni, il gruppo può passare il cestino una seconda volta se è necessario raccogliere fondi in più per il pagamento dell'affitto, per l'acquisto della letteratura o per qualsiasi altra legittima esigenza.

Che cos'è una “prudente riserva” e cosa dobbiamo fare con il denaro raccolto in più?

¹³ NdT V. Nota 1

¹⁴ NdT V. Nota 3. Comunicando l'esistenza del nuovo gruppo ai servizi generali di CoDA Italia si ottiene che esso venga segnalato sul sito web e nell'elenco dei gruppi che accompagna ogni nuova edizione del Notiziario a uso interno “CoDA Informa”.

¹⁵ NdT La casa editrice di CoDA. Ci si riferisce alla versione inglese.

Una “prudente riserva” corrisponde ai fondi necessari al gruppo per le spese di due o tre mesi. Le spese del gruppo comprendono voci come l'affitto per i locali di riunione, forniture varie, rinfreschi e l'acquisto della letteratura approvata dalla Conferenza. La prudente riserva serve a coprire le spese del gruppo in caso di una improvvisa diminuzione dei partecipanti o delle donazioni. Si suggerisce che almeno ogni tre mesi il gruppo verifichi se ci sono dei fondi in eccesso dopo che la prudente riserva è stata accantonata: in tal caso la coscienza di gruppo può decidere di fare una donazione, in base alla Settima Tradizione, alle entità di CoDA che sostengono il gruppo stesso. Ogni gruppo deve decidere da sé.

___% all'intergruppo locale
___% alla vostra Entità di voto
___% a Co-Dependents Anonymous, Inc.
___% a un altro progetto o iniziativa di CoDA

Esempi di ripartizioni possibili:

40-50% all'intergruppo locale
20-30% alla vostra Entità di voto
25-35% a Co-Dependents Anonymous, Inc.

(oppure, se non avete un intergruppo:)

65-75% alla vostra Entità di voto
25-35% a Co-Dependents Anonymous, Inc.

Esiste un limite all'importo che una persona può donare a CoDA?

In base alla Settima Tradizione si suggerisce che il valore delle donazioni a singoli gruppi, intergruppi ed Entità di voto, in contanti, beni o servizi resi da un membro, non superi l'importo di \$3000 (tremila dollari US) o equivalente per anno¹⁶. L'importo sale a \$6000 (seimila dollari US) o equivalente per anno se riferito a Co-Dependents Anonymous, Inc., in considerazione della scala di operazioni maggiore. Tali donazioni non possono essere vincolate a una particolare destinazione o scopo.

Il Mese della gratitudine: di che si tratta?

In segno di gratitudine nei confronti del nostro Potere Superiore e di CoDA, la Conferenza di Servizio CoDA (CSC) ha indicato il mese di novembre come un periodo in cui i singoli, i gruppi locali, gli intergruppi e le Entità di voto esprimono la loro gratitudine per il modo in cui CoDA li ha aiutati a vivere la loro vita. La Conferenza suggerisce che i gruppi ad ogni livello sponsorizzino il Mese della gratitudine inviando contributi alle entità di CoDA che preferiscono e/o offrendo servizi in più a un'entità di CoDA di loro scelta.

Il nostro gruppo può usare il *Tax ID*¹⁷ di CoDA?

No. L'uso del *Tax ID Number* di CoDA, anche conosciuto come *Employer Identification*

¹⁶ NdT Questa cifra corrisponde, a novembre 2015, a 2.730 Euro.

¹⁷ NdT Si potrebbe tradurre con *Codice fiscale*. Il termine però non è stato tradotto in quanto esso, come tutto questo paragrafo, si riferisce essenzialmente alla situazione giuridica e amministrativa statunitense. Tutti i paragrafi che seguono si rivolgono tanto ai gruppi quanto agli intergruppi e alle Entità di voto, degli Stati Uniti ma anche del resto del mondo. Le indicazioni legali, amministrative e burocratiche però sono riferite agli Stati Uniti: essi valgono perciò solo in piccola parte per l'Entità di voto Italia (CoDA italiana) e per i gruppi italiani, ma hanno un valore come indicazione di metodo per conciliare il Programma con le esigenze legali.

Number (EIN), non è consentito a nessun altro livello se non a quello societario. Come mai? L'*EIN* di CoDA appartiene alla società Co-Dependents Anonymous, Inc., una società statunitense.

Per avere uno status fiscale onnicomprensivo, “ad ombrello”, bisognerebbe che ogni gruppo trasmettesse a Co-Dependents Anonymous, Inc. i dati personali di tutti i suoi servitori per la registrazione ufficiale; non basta: CoDA diventerebbe responsabile dei bilanci e dell'attività finanziaria di ogni gruppo. Dovremmo instaurare un sistema di controlli sulle finanze di ogni gruppo, intergruppo, comunità CoDA, come pure su ogni Entità di voto e Consiglio di servizio regionale. Dovremmo trovare il modo di garantire che tutte le entrate sono utilizzate unicamente per gli scopi di CoDA e dovremmo pretendere l'invio regolare dei bilanci a una qualche organizzazione centrale di CoDA che dovrebbe rendere conto alle autorità fiscali degli Stati Uniti delle attività di Co-Dependents Anonymous, Inc. Tutto ciò è in conflitto con le nostre Tradizioni per quanto riguarda l'anonimato, l'autonomia di gruppo e la nostra struttura di servizio. Per questo raccomandiamo che ogni gruppo, intergruppo, comunità o Entità di voto sistemi la propria situazione dal punto di vista fiscale a seconda delle necessità.

Come fare per aprire un conto o ottenere un *Tax ID Number*?

Informatevi presso la vostra banca locale per sapere che cosa ci vuole per aprire un conto a nome del gruppo, dell'intergruppo o dell'Entità di voto. Negli Stati Uniti solitamente una banca richiede:

- 1) Una somma minima
- 2) Una copia dei verbali delle riunioni di servizio in cui sia indicato il nome dell'organizzazione
- 3) Una lista di tutti i funzionari dell'organizzazione e di chiunque altro figuri come co-intestatario del conto, insieme a una qualche forma di codice identificativo come il numero di patente di guida o il Social Security Number di ognuno.

Ottenere un *Tax ID Number/EIN* negli Stati Uniti

Per richiedere un *Tax ID Number/EIN* dovreste contattare l'IRS per ottenere il modulo di domanda SS-4. L'IRS non esige che siate costituiti come società per assegnarvi un *Tax ID/EIN*. Compilate la domanda in qualità di “organizzazione non-profit”, tipo un'organizzazione di servizio o un club amatoriale. Attenzione però: il vostro stato potrebbe avere una normativa propria su quali tipi di organizzazione non-profit devono costituirsi come società. Può essere una buona idea quella di consultare un legale o un commercialista esperto nelle leggi del vostro stato per saperne di più. Le agenzie dello vostro stato e quelle federali possono fare dei controlli delle vostre registrazioni: le cose di cui possono chiedervi conto sono ad esempio i verbali delle riunioni di servizio, qualunque cambiamento dei servitori e le registrazioni contabili comprese le ricevute degli affitti e quelle che riguardano la letteratura. Per maggiori informazioni sulla dichiarazione dei redditi, consultate il sito web dell'IRS.

Se cambiate indirizzo dopo che avete ricevuto l'EIN dovete dichiarare all'IRS il nuovo indirizzo. Usate il modello 8822, “Cambio di indirizzo”.

Alternative al *Tax ID Number/EIN* per un conto bancario

Alcuni gruppi utilizzano il numero della sicurezza sociale del tesoriere come codice fiscale per il conto corrente del gruppo. Un gruppo può aprire un conto senza interessi sotto il numero della sicurezza sociale del tesoriere con un nome “Doing Business As” (“Operante con il nome di...”; D/B/A) come identificativo del conto (tipo “Aurora CoDA”). Dal momento che il conto non genera interessi non dovrebbero esserci conseguenze fiscali per il tesoriere. Molti gruppi hanno dei fondi così esigui che non aprono nemmeno un conto in banca; il tesoriere del gruppo tiene i soldi in una tazza o in una scatola di scarpe, oppure il gruppo può conservare i fondi sotto chiave in un armadietto a scomparti nella propria

sede. Ricordatevi: i gruppi passano all'intergruppo, all'Entità di voto o a CoDA Inc. i fondi in eccesso rispetto alla prudente riserva.

Informazione fiscale¹⁸

La maggior parte dei gruppi distribuisce la letteratura gratis oppure in cambio di contributi volontari: in entrambi i casi non c'è nessun problema dal punto di vista fiscale. Se però vendete cose come letteratura, cassette o T-shirt, ai raduni per esempio, dovete tenere la contabilità delle vendite e pagare le tasse relative. Rivolgetevi a un commercialista per informarvi su quale status fiscale si applica al vostro gruppo.

Esenzione fiscale

I gruppi CoDA sono di fatto delle entità “nonprofit” ma questo non significa che siano automaticamente esentati fiscalmente. Ottenere l'esenzione fiscale è un procedimento costoso e complicato che comporta obblighi legali, problemi di rispetto delle Tradizioni e continue responsabilità. La maggior parte dei gruppi (e persino degli intergruppi) opera con fondi ridotti al minimo e i contributi vengono versati anonimamente durante le riunioni. La maggior parte dei gruppi stabili non è imponibile fiscalmente e non ha bisogno di esenzione fiscale. Anche mettendoci l'acquisto della letteratura e di altro materiale i carichi fiscali in più sono veramente minimi, per cui l'esenzione non sarebbe di grande aiuto a livello di gruppo locale ma avrebbe come risultato un notevole aggravio di impegno burocratico per alcuni servitori del gruppo stesso.

Grossi intergruppi o organizzazioni CoDA a livello di stato¹⁹ talvolta in effetti si costituiscono in associazione e in qualche caso ottengono l'esenzione fiscale. Nel caso che un gruppo di questo genere organizzi raduni di notevoli dimensioni e abbia una grande struttura di servizio può valere la pena intraprendere l'iter per ottenere l'esenzione fiscale a livello di stato o federale. Per esempio, se un'organizzazione a livello di stato o un intergruppo ospita frequentemente dei seminari oppure un solo evento di ampie dimensioni, affitta spazi, ingaggia servizi di ristorazione, compra letteratura, gadgets, magliette ecc. per l'evento e di conseguenza questo materiale viene venduto, ci sono delle tasse da pagare e l'esenzione fiscale può essere presa in considerazione.

Se il vostro gruppo ha deciso che è necessario ottenere l'esenzione fiscale ma non desidera costituirsi come società ha la possibilità di operare come “associazione di individui non costituita”²⁰. Ciò potrebbe non essere consentito in ognuno degli Stati Uniti in quanto gli obblighi in tal senso per le organizzazioni nonprofit variano da uno stato all'altro. Il vostro consulente fiscale può fornirvi tutte le informazioni del caso per quel che riguarda l'opzione di operare come associazione nonprofit non costituita nel vostro stato.

Costituirvi come gruppo esente fiscalmente è un faccenda complessa. Per maggiori informazioni potreste rivolgervi all'IRS e all'ufficio delle entrate o del tesoro del vostro stato; leggete magari la pubblicazione IRS 557 (“Tax-Exempt Status for Your Organization”) e il modello 1023 e relative istruzioni. Siccome l'esenzione fiscale è una questione complessa e comporta grosse responsabilità legali, quando dovrete redigere il vostro statuto, fare la domanda di esenzione fiscale e presentare la dichiarazione fiscale come organizzazione nonprofit vi consigliamo di consultarvi con professionisti in campo giuridico e fiscale che conoscono bene quali sono le esigenze delle piccole organizzazioni nonprofit nel vostro stato.

¹⁸ NdT Questo paragrafo vale per tutti i gruppi e per CoDA Italia nel suo insieme in quanto il loro status associativo/fiscale non consente di avere una partita IVA; di conseguenza non è consentito vendere alcunché, né ai raduni né nei gruppi. Tutto è distribuito a fronte di una libera offerta (anche se consigliata).

¹⁹ NdT Per stato qui si intende uno degli Stati Uniti, ma in quanto Entità di voto CoDA Italia rientrerebbe in questa casistica. Vedi però alla nota 20.

²⁰ NdT All'incirca è questa attualmente (2015) la situazione giuridica e fiscale di CoDA Italia.

CoDA ha una polizza di assicurazione “ad ombrello che copre tutti i gruppi?”

No, CoDA una polizza di assicurazione che copra ognuno dei gruppi non ce l'ha. Gli intergruppi e i singoli gruppi possono organizzarsi per stipulare la loro propria assicurazione.

Opzioni possibili che hanno funzionato finora:

- Chiedere all'ente presso cui fate le riunioni se la sua assicurazione può fornirvi la copertura di cui avete bisogno gratis o con il pagamento di un extra.
- Spostare la riunione presso una struttura che non richieda assicurazioni extra. Le agenzie sanitarie e di servizi sociali delle contee avevano strutture di questo genere.
- Formare un intergruppo, un'associazione o un consorzio per sottoscrivere una polizza con un intermediario che emetta delle appendici per ognuno dei nuovi gruppi. L'ampiezza dell'area coperta dipende dalle possibilità dell'intermediario prescelto.
- Far firmare delle liberatorie invece che un'assicurazione. Ciò potrebbe coinvolgere la responsabilità dei membri del gruppo. Un parere legale esterno su questa materia è consigliabile.

“Sono un terapeuta e desidererei aprire o facilitare un gruppo CoDA”

Noi chiediamo ai terapeuti di limitarsi ad avviare i gruppi o di partecipare alle riunioni in qualità di individui codipendenti in recupero. CoDA sarà per sempre non professionale e non si affilia ad alcun servizio analogo o iniziativa esterna. La Seconda Tradizione (“Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Potere Superiore amevole, così come si manifesta alla coscienza del nostro gruppo. I nostri capi sono soltanto dei servitori di fiducia, essi non governano”) ci ricorda che nessun individuo ha autorità sulle riunioni CoDA.

Ottava Tradizione: “Co-Dipendenti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.”

I terapeuti e altri professionisti sono pregati di non dominare tentando di indirizzare le riunioni con la loro autorità professionale e di non fare uso della loro condizione per ottenere vantaggi personali.

Molti codipendenti vulnerabili arrivano in CoDA in cerca di consigli e/o di terapia. Il fatto che ci siano dei gruppi condotti con autorità da un professionista porta questi membri CoDA a credere che CoDA funziona così.

In “Costruire la comunità CoDA: le riunioni sane sono importanti” a pagina 17 c'è scritto: “In CoDA nessuno è pagato per condividere esperienza, forza e speranza, nelle riunioni o come sponsor, come pure in qualunque altra attività che abbia a che fare con i Dodici Passi. I professionisti che partecipano alle riunioni lo fanno solo come membri e non usano la fratellanza per assecondare i loro interessi professionali.”

Che fare se il gruppo chiude?

Nello sfortunato caso in cui un gruppo si scioglia il tesoriere deve assicurarsi che vengano saldati i debiti pendenti. Se possibile, negoziate una riduzione o un condono degli affitti arretrati. I fondi e/o la letteratura rimanente possono essere dati ad altri gruppi locali CoDA oppure ai servizi locali, regionali, di Entità di voto o agli uffici di Co-Dipendenti Anonimi. Se non c'è nessun altro gruppo abbastanza vicino a cui dare la letteratura, chiedete consiglio a un delegato o a un altro rappresentante nazionale oppure donate il materiale a biblioteche o istituzioni della vostra zona.

D. Linee guida sugli incarichi di servizio

Un gruppo CoDA non può funzionare senza gli sforzi dei nostri servitori di fiducia; il

servizio incomincia a livello di gruppo.

Gli incarichi di servizio possono essere semplici come impegnarsi a preparare per un mese il tavolo dei rinfreschi o quello della letteratura fino a un impegno biennale a rappresentare il gruppo una volta al mese alle riunioni di servizio della struttura di intergruppo locale.

Questa sezione contiene alcune descrizioni dettagliate dei compiti e delle responsabilità che comporterà ognuno degli incarichi di servizio. Sono delle linee guida: ogni gruppo può decidere, se lo ritiene necessario, di aggiungere, cancellare o accorpate degli incarichi.

Responsabilità dei servitori di fiducia in generale

Assicurare la continuità: dai servitori uscenti ci si aspetta che collaborino con la persona che subentra nel servizio per assicurare la trasmissione di procedure, conoscenze e dati.

Responsabilità nel servizio: quando un servitore non può partecipare a una riunione o adempiere un impegno cerca qualcuno che si assuma quel compito al posto suo. Nel caso che l'impegno venga disatteso al servitore si dovrebbe dare la possibilità di spiegarne il motivo davanti al gruppo. Volendo, si può chiedere alla coscienza di gruppo se desidera che quel servitore rimanga in servizio o preferisce cercare un nuovo volontario che si assuma l'incarico.

Caratteristiche auspicabili dei servitori dei gruppi:

- Ricevere e accogliere i nuovi venuti
- Incoraggiare attitudini conformi ai Dodici Passi
- Promuovere il rispetto delle Dodici Tradizioni di CoDA e dei principi relativi
- Sollecitare la coscienza di gruppo sulle questioni nuove o per risolvere le dispute
- Sostenere il programma spirituale di CoDA nel tono e nello stile delle riunioni
- Promuovere i principi al di sopra delle personalità

Linee guida per tipici incarichi di servizio in CoDA

Quelle che seguono sono raccomandazioni. Ogni gruppo può decidere come distribuire le responsabilità fra i servitori di fiducia del gruppo aggregando o distinguendo gli incarichi a seconda delle necessità.

Presidente / coordinatore / conduttore (si suggerisce di ruotare su questo incarico ad ogni riunione o a intervalli di tempo, es. ogni mese od ogni sei mesi):

1. Assume il ruolo di conduttore per tutta la durata della riunione
2. Si assume la responsabilità generale per quanto riguarda il formato della riunione
3. Invita le persone a parlare o trova un volontario che gestisca gli inviti
4. Guida la riunione secondo le linee guida approvate da CoDA

Segretario (durata suggerita per questo incarico: sei mesi):

5. Rappresenta il gruppo per quel che riguarda le questioni amministrative e tiene i contatti con la struttura che mette a disposizione i locali per la riunione
6. Cerca la sala per le riunioni e ne cura la manutenzione
7. Programma e conduce delle "riunioni di servizio" a scadenze regolari (gli argomenti all'ordine del giorno possono essere: elezione dei servitori, formato delle riunioni, procedure, ecc.) e tiene una registrazione delle decisioni della coscienza di gruppo
8. Comunica alla struttura di servizio locale il nome completo, l'indirizzo e il numero di telefono di tutti i servitori del gruppo.

IMPORTANTE: i cambiamenti di luogo, ora o giorno delle riunioni di gruppo, come pure quelli che riguardano la persona che funge da contatto, dovrebbero essere sempre aggiornati. Per far questo è possibile usare il modulo "Modifiche delle

informazioni sul gruppo” da inviare a CoDA oppure tramite il sito www.coda.org.

**Nota: Questi dati personali sono usati all'interno dell'Intergruppo, Entità di voto e a livello di CoDA nel suo insieme solo per le comunicazioni e sono trattati in forma confidenziale.*

Rappresentante di Servizio del Gruppo (RSG²¹) (durata: di solito 2 anni)

9. È il collegamento tra il gruppo e CoDA nel suo insieme. Idealmente, un RSG è un membro stabile del gruppo, dotato di esperienza, conoscenza e comprensione dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni di CoDA
10. Partecipa alle riunioni di servizio dell'intergruppo CoDA locale e dell'Entità di voto
11. Porta le decisioni della coscienza di gruppo alle riunioni di servizio dell'intergruppo CoDA locale e dell'Entità di voto e riporta nel gruppo le conclusioni
12. Porta a conoscenza del gruppo tutte le novità, gli annunci e i volantini che arrivano dalle strutture locali o da CoDA nel suo insieme.

Tesoriere:

13. Registra accuratamente tutto ciò che riguarda le finanze del gruppo e informa regolarmente il gruppo stesso sulle entrate, le uscite e la prudente riserva. (Nota: l'entità della prudente riserva è stabilita dalla coscienza di gruppo: di solito un importo pari a quel che serve per fare fronte alle spese del gruppo stesso per due o tre mesi).
14. Paga l'affitto per l'uso della stanza di riunione alla struttura che ospita il gruppo.
15. Versa i fondi della Settima Tradizione come deciso dalla coscienza di gruppo. Una linea guida è quella suggerita nella lettera di benvenuto del Consiglio contenuta nel Manuale per l'apertura di un nuovo gruppo (v. sezione 15)²².
16. Passa al nuovo tesoriere i registri e la cassa.

Responsabile della letteratura:

17. Espone la letteratura approvata CoDA durante le riunioni.
18. Controlla lo stato della letteratura disponibile e la ordina se necessario.
19. Chiede al tesoriere i fondi necessari per reintegrare le giacenze.
20. Informa i nuovi venuti e gli altri membri CoDA sulla letteratura disponibile.

Responsabile dei contatti telefonici:

21. Rende disponibile il suo nome proprio e il numero di telefono sugli elenchi dei gruppi locali e di CoDA nel suo insieme.
22. È disponibile per ricevere comunicazioni per il gruppo via telefono.

²¹ NdT In inglese Group Service Representative (GSR). In CoDA Italia l'autonomia di gruppo interpreta la sigla RSG come "Rappresentante ai Servizi Generali". Qui, nella traduzione di questo testo di CoDA nel suo insieme, si è preferito rimanere fedeli al testo originale.

²² NdT Questo manuale sostituisce il manuale in questione ("Meeting Starter Packet"), come è detto nel testo originale. In questa traduzione, le indicazioni di cui sopra sono a pag. 2

Attrarre nuovi membri – Informazione pubblica locale

La nostra Undicesima Tradizione ci ricorda che la nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda. Noi non facciamo pubblicità nel senso tradizionale in quanto non spingiamo nessuno a entrare in CoDA, noi non paghiamo sponsor famosi perché parlino per conto nostro, non diciamo alle persone per qual motivo dovrebbero unirsi a noi; lasciamo piuttosto che sia il Programma a parlare da sé. Facciamo sapere alle persone che noi ci siamo, poi lasciamo che siano loro a decidere se desiderano partecipare alle riunioni.

- A. **L'introduzione al pacchetto sull'informazione pubblica locale** fornisce uno sguardo d'insieme sui principi e sulle procedure per fare in modo che la comunità venga a sapere del vostro gruppo CoDA.
- B. **Il comunicato stampa** è un modello che contiene due annunci stampa da usare per dare notizia del vostro gruppo sui giornali locali.
- C. **L'accoglienza dei nuovi arrivati** offre una lista di suggerimenti su come far sentire ai nuovi arrivati che sono i benvenuti, tenuto conto che partecipare alla prima riunione può essere fonte di timori.
- D. **Il volantino da affiggere in bacheca** può essere personalizzato con le informazioni circa la vostra riunione e la persona da contattare e appeso per darne notizia.

Introduzione al pacchetto sull'informazione pubblica locale

A: Membri CoDA

DA: Conferenza di Servizio CoDA

OGGETTO: Informazione pubblica locale – per contribuire ad aumentare la partecipazione a CoDA nella vostra zona.

L'obiettivo:

Lo scopo è di “trasmettere il messaggio”. Il lavoro indicato dal Dodicesimo Passo consiste fra l'altro nel far circolare all'interno della vostra comunità le informazioni su CoDA e sulle riunioni CoDA in modo che esse raggiungano gli altri codipendenti che ancora soffrono. Nel momento in cui la vostra riunione è elencata sul giornale locale e i professionisti che si occupano di igiene mentale nella vostra zona sanno di CoDA, aumenta il numero di persone che possono venire a conoscenza della nostra associazione.

Iniziative suggerite:

- 1) Modello di annuncio sui giornali. Compilatelo e mandatelo al vostro giornale locale per ottenere che pubblicino l'informazione sul vostro gruppo.
- 2) Inviare le informazioni che seguono a terapeuti, ospedali, centri di ascolto, biblioteche, centri di incontro, scuole ecc. che distano dal vostro gruppo l'equivalente di 5-10 minuti di viaggio. Consultate la guida del telefono per vedere quali sono i destinatari possibili nei dintorni:
 - Opuscolo “Che cos'è CoDA”.
 - Modulo per la richiesta di abbonamento omaggio al vostro notiziario CoDA locale.
Proponete a tutti i professionisti l'invio di un aggiornamento trimestrale contenente ad esempio il notiziario CoDA locale, elenchi aggiornati delle riunioni e volantini sugli eventi in programma.

- 3) Appendete un volantino di CoDA con le informazioni sulle riunioni nella vostra

zona. Luoghi suggeriti: chiese, supermercati, bacheche di informazioni locali, biblioteche, studi medici. Ricordatevi di chiedere prima il permesso.

Per qualunque domanda

contattate il vostro delegato all'Entità di Voto, il comitato di Pubblica informazione (outreach@coda.org) , o il Consiglio di CoDA (board@coda.org).

L'informazione a livello locale è un modo per mettere in atto il nostro Dodicesimo Passo e la Quinta Tradizione, secondo cui un gruppo CoDA “non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio ai codipendenti che ancora soffrono”. I suggerimenti di cui sopra sono conformi alle indicazioni dell'Undicesima Tradizione, che dice “*La nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda...*”

Ai membri CoDA

Il modello di annuncio che segue è conforme alla nostra Undicesima Tradizione, che dice “*La nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda.*” Potete utilizzare questo modello per dare notizia del vostro gruppo ai giornali.

Comunicato stampa

Informazione su riunioni di Co-Dipendenti Anonimi (CoDA)

Co-Dipendenti Anonimi (CoDA) è una associazione dei Dodici Passi di uomini e donne con l'obiettivo comune di recuperarsi dalla codipendenza e di sviluppare e mantenere relazioni sane.

Il gruppo CoDA di questa zona si riunisce il _____ alle _____
(giorno) (ore)

presso _____
(luogo) (indirizzo)

Per maggiori informazioni contattare _____ (telefono) _____

CoDA è un'associazione senza scopo di lucro mantenuta dai contributi volontari dei suoi membri.

Accogliere i nuovi arrivati alle riunioni CoDA

- Mettete dei segnali nell'edificio per indicare dov'è la riunione.
- Accogliete i nuovi venuti. Includete nel format della riunione una frase che spieghi qual è il momento in cui possono fare delle domande (dopo la riunione? durante l'intervallo?)
- Date a ognuno dei nuovi venuti un *Manuale del nuovo venuto* o un distintivo di benvenuto oppure l'opuscolo *Che cos'è CoDA?*
- Spiegate nel formato delle vostre riunioni settimanali in che cosa consiste la consuetudine del “non parlare incrociato”.
- Suggerite ai nuovi venuti di partecipare a un certo numero di riunioni prima di decidere se CoDA fa al caso loro.
- Cercate di dedicare qualche parola ai nuovi venuti.
- Se qualche membro del gruppo va da qualche parte a prendere un caffè, a pranzare o a cenare dopo la riunione, dite chiaramente, al termine della riunione, che tutti sono benvenuti.
- Tenete a disposizione gli elenchi dei gruppi e dei numeri di telefono.
- Chi è addetto al telefono del gruppo risponda prontamente alle chiamate

*“Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio ai codipendenti che ancora soffrono.”
Quinta Tradizione.*

Documenti di base per le riunioni



TM

I documenti inclusi in questa sezione sono quelli fondamentali su cui si basano tutte le riunioni CoDA.

- A. I Dodici Passi di Co-Dipendenti Anonimi.
- B. Le Dodici Tradizioni di Co-Dipendenti Anonimi
- C. Le Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi
- D. Modelli di codipendenza
- E. Modelli di recupero dalla codipendenza
- F. Il Preambolo
- G. Il Benvenuto (versione lunga)
- H. Il Benvenuto (versione breve)
- I. Preghiere
- J. Cartellino "Per motivi di sicurezza"
- K. Formato base delle riunioni



I DODICI PASSI DI CO-DIPENDENTI ANONIMI

- 1 - Abbiamo ammesso di essere impotenti nei confronti degli altri e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- 2 - Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
- 3 - Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, per come noi possiamo concepire Dio.
- 4 - Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- 5 - Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi, e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
- 6 - Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- 7 - Abbiamo chiesto umilmente a Dio di eliminare le nostre deficienze.
- 8 - Abbiamo fatto un elenco di tutti coloro a cui avevamo fatto del male, e deciso di fare ammenda nei confronti di tutti loro.
- 9 - Abbiamo fatto direttamente ammenda nei confronti di queste persone, quando ciò è stato possibile, tranne quando, così facendo avremmo potuto danneggiare loro oppure altri.
- 10 - Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- 11 - Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, per come noi possiamo concepire Dio, pregando solo per la conoscenza della Sua volontà nei nostri confronti e per la forza di compierla.
- 12 - Avendo ottenuto, come risultato di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri codipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

I Dodici Passi sono riprodotti e adattati con l'autorizzazione di Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Questa autorizzazione non significa che AA abbia revisionato o approvato il contenuto di questa pubblicazione, né che AA sia d'accordo con le opinioni espresse in questo documento. AA è un Programma di recupero esclusivamente dall'alcolismo; l'uso dei Dodici Passi in relazione a programmi o attività che derivano dal modello di AA, ma che trattano altri problemi, non implica il contrario.

I DODICI PASSI DI ALCOLISTI ANONIMI

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano diventate incontrollabili. 2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione. 3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potremmo concepirLo*. 4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi. 5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti. 6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere. 7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze. 8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro. 9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri. 10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso. 11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potremmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla. 12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.



LE DODICI TRADIZIONI DI CO-DIPENDENTI ANONIMI

- 1 - Il nostro comune benessere dovrebbe venire prima di tutto: il recupero personale dipende dall'unità di CoDA.
- 2 - Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Potere Superiore amarevole, così come si manifesta alla coscienza del nostro gruppo. I nostri capi sono soltanto dei servitori di fiducia, essi non governano.
- 3 - L'unico requisito per essere membri di CoDA è il desiderio di avere relazioni sane ed amorevoli.
- 4 - Ogni gruppo dovrebbe rimanere autonomo tranne che per questioni riguardanti altri gruppi oppure CoDA nel suo insieme.
- 5 - Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio ai codipendenti che ancora soffrono.
- 6 - Un gruppo CoDA non dovrebbe mai sostenere, finanziare o avallare con il nome servizi analoghi od organizzazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio ci distolgano dal nostro scopo spirituale primario.
- 7 - Ogni gruppo CoDA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
- 8 - Co-Dipendenti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- 9 - CoDA, come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo creare consigli di servizio o comitati direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
- 10 - CoDA non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di CoDA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- 11 - La nostra linea nelle pubbliche relazioni è fondata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti di stampa, radio, cinema, televisione ed altri mezzi di comunicazione.
- 12 - L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni; esso ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

Le Dodici Tradizioni sono riprodotte e adattate con l'autorizzazione di Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Quest'autorizzazione non significa che AA abbia revisionato o approvato il contenuto di questa pubblicazione, né che AA sia d'accordo con le opinioni espresse in questo documento. AA è un Programma di recupero esclusivamente dall'alcolismo; l'uso delle Dodici Tradizioni in relazione a programmi o attività che derivano dal modello di AA, ma che trattano altri problemi, non implica il contrario.

LE DODICI TRADIZIONI DI ALCOLISTI ANONIMI

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di AA. 2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano. 3. L'unico requisito per essere membro di AA è il desiderio di smettere di bere. 4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure AA nel suo insieme. 5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora. 6. Un gruppo AA non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di AA ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario. 7. Ogni gruppo AA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni. 8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi. 9. AA, come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono. 10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di AA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie. 11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati. 12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



LE DODICI PROMESSE DI CO-DIPENDENTI ANONIMI

Posso aspettarmi un cambiamento miracoloso nella mia vita lavorando al Programma di Co-Dipendenti Anonimi.

Impegnandomi onestamente sul lavoro dei Dodici Passi e seguendo le Dodici Tradizioni...

1. Conosco un nuovo senso di appartenenza. La sensazione di vuoto e di solitudine scomparirà.
2. Non sono più controllato/a dalle mie paure. Le supero ed agisco con coraggio, integrità e dignità.
3. Conosco una nuova libertà.
4. Mi libero da ansie, sensi di colpa e rimpianti per i comportamenti del passato e del presente. Sono abbastanza consapevole da non ripeterli.
5. Conosco un nuovo amore ed accettazione di me stesso/a e degli altri. Mi sento autenticamente amabile, amorevole e amato/a.
6. Imparo a sentirmi uguale agli altri. Instaurò nuove relazioni e rinnovo quelle esistenti su un piano di parità.
7. Sono in grado di sviluppare e mantenere relazioni sane ed amorevoli. La necessità di controllare e manipolare gli altri scomparirà man mano che imparo a fidarmi di coloro che sono degni di fiducia.
8. Imparo che posso correggermi, diventare più amorevole, capace di intimità e in grado di dare aiuto. Posso scegliere di comunicare con i miei familiari in un modo che sia sano per me e rispettoso per loro.
9. Riconosco di essere una creatura unica e preziosa.
10. Non ho più bisogno di fare totalmente assegnamento sugli altri per il mio senso di autostima.
11. Confido nella guida che ricevo dal mio Potere Superiore e comincio a credere nelle mie capacità.
12. Sperimento gradualmente serenità, forza e crescita spirituale ogni giorno della mia vita.



TM

Benvenuto in Co-Dipendenti Anonimi

(Versione lunga)

Vi diamo il benvenuto a Co-Dipendenti Anonimi, un Programma di recupero dalla codipendenza in cui ognuno di noi può condividere esperienza, forza e speranza, nello sforzo di trovare libertà dove c'era schiavitù e pace dove c'era conflitto, in tutte le nostre relazioni, tanto con noi stessi che con gli altri.

La maggior parte di noi ha cercato in molti modi di superare i problemi prodotti dai conflitti nelle relazioni. Alcuni erano cresciuti in famiglie afflitte da dipendenze di qualche genere, altri invece no. In entrambi i casi abbiamo dovuto riconoscere che la codipendenza è per tutti noi un modo d'essere profondamente radicato e compulsivo.

Abbiamo tentato di usare gli altri, il nostro "partner", gli amici, persino i nostri figli, come unica fonte di identità, di auto-valutazione e di benessere, nel tentativo di riparare dentro di noi le perdite emozionali subite nel passato. Le nostre storie possono includere altre potenti forme di dipendenza con cui, in certi periodi, abbiamo cercato di fronteggiare gli effetti della nostra codipendenza.

Tutti noi abbiamo imparato a sopravvivere, ma in CoDA stiamo imparando a vivere la vita. Applicando i Dodici Passi ed i principi che abbiamo trovato in CoDA alla nostra vita quotidiana ed alle nostre relazioni, presenti e passate, possiamo sperimentare una nuova libertà dal nostro modo di vivere autodistruttivo. E' un processo di crescita individuale. Cresciamo secondo i nostri ritmi e continueremo a farlo se rimarremo aperti alla volontà che Dio, come noi possiamo concepire Dio, manifesta giorno dopo giorno a ciascuno di noi. Nella condivisione troviamo uno strumento di identificazione ed un aiuto per liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Non importa quali siano stati i traumi che hai subito nel passato e quanto privo di speranza ti sembri il tuo presente; nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Non avrai più bisogno di affidarti agli altri come ad un potere più grande di te. Potrai invece trovare qui una nuova forza diventando ciò che Dio voleva che tu fossi: un Essere Prezioso e Libero.



TM

Benvenuti in Co-Dipendenti Anonimi

(Versione breve)

Vi diamo il benvenuto a Co-Dipendenti Anonimi, un Programma di recupero dalla codipendenza in cui ognuno di noi può condividere esperienza, forza e speranza nello sforzo di trovare libertà dove c'era schiavitù e pace dove c'era conflitto, in tutte le nostre relazioni, tanto con noi stessi che con gli altri.

La codipendenza è un comportamento profondamente radicato e compulsivo. Essa è stata generata in noi dalle disfunzioni, moderate in alcuni casi, estreme in altri, dei sistemi familiari in cui siamo cresciuti. Abbiamo tentato di usare gli altri come unica fonte di identità, di auto-valutazione e di benessere, nel tentativo di riparare dentro di noi le perdite emozionali subite nel passato. Le nostre storie possono includere altre potenti forme di dipendenza con cui abbiamo cercato di fronteggiare gli effetti della nostra codipendenza.

Tutti noi abbiamo imparato a sopravvivere, ma in CoDA stiamo imparando a vivere la vita. Applicando i Dodici Passi e i principi che abbiamo trovato in CoDA alla nostra vita quotidiana ed alle nostre relazioni, presenti e passate, possiamo sperimentare una nuova libertà dal nostro modo di vivere autodistruttivo. La condivisione ci aiuta a liberarci dalle costrizioni emozionali del passato e dal controllo compulsivo del presente.

Per quanto traumatico possa sembrarti il tuo passato e disperato il tuo presente, nel Programma di Co-Dipendenti Anonimi c'è speranza in un nuovo giorno. Che tu possa trovare una nuova forza diventando come Dio voleva che tu fossi: prezioso e libero.



TM

In CoDA ci sono tre preghiere suggerite che sono state approvate dalla Conferenza come letteratura CoDA:

La preghiera di apertura CoDA ©

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 e alla gioia dell'accettazione.

Approvata dalla Conferenza il 13/9/1991

La preghiera di chiusura CoDA ©

Ringraziamo il nostro Potere Superiore per tutto ciò che abbiamo ricevuto da questo incontro. In chiusura, che sia possibile portare con noi la saggezza, l'amore, l'accettazione e la speranza del recupero.

Approvata dalla Conferenza il 13/9/1991

Un'altra preghiera comunemente usata nelle riunioni CoDA è la Preghiera della serenità, che è la seguente:

La 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 riconoscerne la differenza.²³

Approvata dalla Conferenza nel 1989

²³ NdT L'unica Preghiera della Serenità approvata dalla Conferenza di Servizio CoDA fin dal 1989 è quella qui riportata in forma breve.

PER MOTIVI DI SICUREZZA

Durante le condivisioni parlo in prima persona (“*IO* sento, *IO* credo”)

Condivido la mia personale esperienza, forza e speranza – non quella di altri.

Mi astengo dal commentare le condivisioni degli altri.

Condivido per tre, massimo cinque minuti, mantenendo l'attenzione su me stesso.

Aiuto me stesso e gli altri rimanendo emozionalmente presente e onesto.

Lascio che gli altri si vivano i loro sentimenti; tengo per me le mie opinioni.

PER MOTIVI DI SICUREZZA

Durante le condivisioni parlo in prima persona (“*IO* sento, *IO* credo”)

Condivido la mia personale esperienza, forza e speranza – non quella di altri.

Mi astengo dal commentare le condivisioni degli altri.

Condivido per tre, massimo cinque minuti, mantenendo l'attenzione su me stesso.

Aiuto me stesso e gli altri rimanendo emozionalmente presente e onesto.

Lascio che gli altri si vivano i loro sentimenti; tengo per me le mie opinioni.

Formato di base per le riunioni

Il formato per le riunioni che segue vuole essere una guida. Il tipo di programma che il vostro gruppo desidera adottare (riunioni con un oratore, di condivisione, su un argomento o sui Passi) è una decisione della coscienza di gruppo che può essere presa dai membri del gruppo stesso. Le sezioni in neretto sono per il moderatore o il conduttore della riunione, da leggere ad alta voce; le parti rimanenti sono opzionali. Potete anche copiare il cartellino “Per motivi di sicurezza” ed esporlo durante la riunione.

Apertura

1) “Buon (giorno, pomeriggio, sera) e benvenuti alla riunione di Co-Dipendenti Anonimi. Il mio nome è _____, e sono un/una codipendente. Sono il conduttore dell’incontro di oggi. CoDA prega coloro che hanno dei telefoni cellulari o dei cerca-persone di metterli in modalità silenziosa per la durata della riunione in modo che possiamo mantenere l’attenzione concentrata sull’incontro senza distrazioni. Vi prego di aiutarmi ad aprire questa riunione con un momento di silenzio, cui seguirà _____” (una preghiera scelta dal conduttore tra la Preghiera della Serenità e la preghiera di apertura CoDA).

Preghiera di Apertura CoDA ©

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 e alla gioia dell’accettazione.

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 riconoscerne la differenza.

2) Il conduttore della riunione legge il *Preambolo* così com'è scritto.

3) “Diamo il benvenuto a tutti i nuovi arrivati che sono alla loro prima, seconda o terza riunione CoDA: vi chiediamo Idi alzare la mano e di presentarvi solamente con il nome di battesimo.”

Opzionale: i nuovi arrivati possono essere accolti da applausi dopo che tutti si saranno presentati o dopo la presentazione di ognuno. Se il vostro gruppo consegna delle medagliette o degli opuscoli a titolo di benvenuto, questo può essere il momento per farlo.

4) “Al fine di conoscerci meglio, prendiamoci un po' di tempo per presentarci, solo col nome di battesimo.” (il conduttore presenta se stesso poi si continua con le presentazioni a turno).

5) Il conduttore legge il *Benvenuto* così com'è scritto.

6) “I Dodici Passi di CoDA sono la guida spirituale per il nostro recupero individuale. Uno di noi che ha i Dodici Passi per favore li legga.”

Opzionale: Alcuni gruppi preferiscono far circolare i Dodici Passi tra i partecipanti e leggerli a turno.

7) **“Le Dodici Tradizioni di CoDA sono i principi spirituali che guidano le nostre riunioni . Uno di noi che ha Le Dodici Tradizioni per favore le legga.”**

Opzionale: Alcuni gruppi preferiscono far circolare Le Dodici Tradizioni tra i partecipanti e leggerle a turno.

8) **Opzionale:** “Chi di noi ha il testo dei *Modelli di codipendenza* per favore lo legga”.

Annunci

9) **“Ci sono sul tavolo della letteratura le liste delle riunioni e dei numeri telefonici.”**

10) a) **“Il nostro responsabile per la letteratura è _____. Devi fare qualche annuncio?”**

b) **“Il nostro tesoriere è _____. Devi fare qualche annuncio?”**

c) **“Il nostro rappresentate di gruppo è _____. Devi fare qualche annuncio?”**

Importante: se non avete i servitori di fiducia di cui sopra o se il gruppo decide di non fare gli annunci del punto 10, si può direttamente continuare con il punto 11.

11) **“I bagni sono _____.”**

Segnalate inoltre altri aspetti in relazione alla sala riunioni (è vietato oppure è possibile fumare, ecc...)

12) **“Ci sono altri annunci CoDA da fare?”**

Gli annunci del gruppo possono essere fatti da qualsiasi membro. Il rappresentante di gruppo o il segretario condividono gli annunci che riguardano le strutture locali, l'Entità di voto o CoDA nel suo insieme.

13) **Opzionale:** “In questo gruppo consegnamo medaglie per celebrare i compleanni. C'è qualcuno che oggi compie 30, 60, 90 giorni, 6 o 9 mesi, 1, 2 anni, ecc.?”

Importante: *Se il vostro gruppo distribuisce gadget o medaglie, dateli ora. Chiedete alla persona che festeggia se vuole in poche parole condividere il suo recupero. Generalmente per i compleanni da 30 giorni ai 9 mesi il gruppo applaude dopo ogni annuncio. Per 1 anno o più anni il gruppo canta "Tanti auguri a te" e termina con l'invito a ritornare.*

14) **2Se volete festeggiare il vostro compleanno suggeriamo di comunicarlo almeno una settimana prima al segretario.”**

Programma

Ora iniziate a presentare il tipo di incontro o l'argomento del giorno. L'intervento di un relatore o la lettura della letteratura CoDA, di solito, occupano 10-15 minuti. Per sviluppare in pieno le potenzialità del nostro Programma di recupero, CoDA raccomanda di dedicare almeno una riunione al mese allo studio dei Dodici Passi.

15) **Opzionale anche se caldamente raccomandato:** leggete la "Guida alla condivisione in CoDA" o "Che cos'è il parlare incrociato", oppure tutti e due. Queste informazioni possono essere fatte circolare all'interno del gruppo e ogni persona legge uno o più punti.

Guida alla condivisione in CoDA

Poiché ognuno di noi persegue il proprio recupero, è importante che ognuno di noi parli come riesce. Molti fra di noi hanno grande difficoltà a parlare in pubblico, specialmente fra estranei. Noi invitiamo ad iniziare lentamente e con attenzione. È intenzione di ogni gruppo e ogni membro CoDA di non ridicolizzare, né mettere in imbarazzo nessuno.

Niente di ciò che viene condiviso è stupido o privo di importanza. La condivisione della nostra esperienza avviene parlando in prima persona. Si cerca di evitare il "parlare incrociato" ed i commenti.

Che cos'è il "parlare incrociato"

"Parlare incrociato" è ad esempio: avere delle reazioni non richieste, dare consigli, rispondere, parlare dicendo "tu" o "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, avere contatti fisici o fare movimenti del corpo (come annuire), rivolgersi agli altri presenti per nome oppure dare segnali verbali o sonori.

Nelle nostre 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 le nostre riunioni continuino ad essere un luogo dove ognuno si sente al sicuro."

Ora la riunione è dedicata alle condivisioni.

Opzionale: "Potete per favore limitare la durata delle condivisioni a 3-5 minuti per permettere a tutti di parlare?"

La coscienza di gruppo può decidere come indicare quando il tempo è terminato, per esempio con un timer, con qualche colpetto sul tavolo o con un gentile richiamo da parte del conduttore.

Chiusura

16) "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. "

***Opzionale:** alcuni gruppi preferiscono raccogliere le donazioni all'inizio della riunione, durante gli annunci.*

17) "Siccome stiamo portando a termine 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, chiediamo che quanto qui avete visto e udito sia lasciato qui quando usirete da questo luogo."

18) Opzionale: "Chiedo a chi ha il testo delle Dodici Promesse di Co-Dipendenti Anonimi di leggerle".

19) "Ringraziamo il relatore _____" (se si tratta di una riunione con relatore).

20) "Grazie a chi ha letto e a chi ha prestato servizio durante questa riunione."

Opzionale: Affermazioni. A cominciare dal conduttore o da un volontario ognuno a turno fa una affermazione positiva del tipo "Conosco una nuova libertà", oppure passa.

Il conduttore chiede a tutti di riunirsi in circolo prendendosi per mano per recitare la preghiera di chiusura. Quelle che seguono sono due scelte possibili:

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 riconoscerne la differenza.

Preghiera di Chiusura CoDA ©

Ringraziamo il nostro Potere Superiore per tutto ciò che abbiamo ricevuto da questo incontro.
In chiusura, che sia possibile portare con noi la saggezza, l'amore, l'accettazione e la speranza del recupero.

Moduli di servizio CoDA

Qui di seguito ci sono alcuni dei moduli che potrebbero servirvi per avviare il vostro nuovo gruppo CoDA. Fatene tutte le copie che volete; potete anche scaricarli dal sito web di CoDA.

- A) Modulo per la registrazione del gruppo.** Inviatelo via mail a CoDA²⁴ per far sì che il vostro gruppo sia elencato nel sito web di CoDA a beneficio di chi cerca una riunione nella vostra zona. Vi verrà assegnato un numero. Potete anche registrare il vostro gruppo online presso www.coda.org.
- B) Modulo per i contributi.** Da usarsi quando mandate i vostri contributi della Settima Tradizione a Co-Dependents Anonymous, Inc.. Ci serve per rintracciare i versamenti e ci permette di sapere a chi mandare la ricevuta.
- C) Modulo combinato.** Modifica delle informazioni sul gruppo / Contributi della Settima Tradizione. Usatelo se non volete stampare due moduli: tutte le informazioni sono raccolte in un solo foglio. Potrebbe tornarvi comodo nel caso che ci siano cambiamenti nelle informazioni che riguardano il gruppo, come ad esempio un cambio di indirizzo, nuovo referente, ecc. e nello stesso tempo dovete anche versare un contributo.
- D) Elenco telefonico di gruppo.** Dà informazioni sul corretto uso della lista telefonica del gruppo e ricorda che ci sono dei sani confini da rispettare; mette a disposizione anche il formato per comunicare informazioni utili come ad esempio gli orari in cui si desidera essere chiamati e la disponibilità a fare da sponsor.
- E) Registro di cassa del gruppo.** Da usare per consentire al tesoriere di tenere traccia delle entrate e delle uscite. Registrare per iscritto oltretutto consente di rendere conto al gruppo della situazione finanziaria.
- F) Letteratura approvata CoDA.** Dal sito CoDA potete scaricare un modulo d'ordine per ottenere letteratura, cassette, medaglioni e altri oggetti per il vostro gruppo. CoDA²⁵ ha anche un negozio online presso www.coda.org/estore. Potete chiedere un modulo d'ordine per posta o via email a:

**CoRe Publications
PO Box 1004
Denver, NC 28037
Fax (704) 483-3088
email coreorders@coda.org**

²⁴ NdT Qui si intende CoDA nel suo insieme, ossia i servizi mondiali.

²⁵ NdT Qui si intende CoDA nel suo insieme, ossia i servizi mondiali. Ovviamente si tratta di materiale americano in inglese.



TM

Registrazione del gruppo CoDA

Compilate e rispeditate questo modulo per registrare il vostro gruppo. Al gruppo verrà assegnato un numero e verrete inseriti nell'elenco delle riunioni CoDA.

Nome del gruppo:

Luogo di riunione:

Indirizzo:

Città:

Entità di voto

Stato/Provincia:

CAP: _____

Paese: _____

Tipo di riunione:

Giorno: _____

Ora: _____

I Passi e le Tradizioni consentono di far parte della nostra Fratellanza in modi differenti contemporaneamente e offrono a ogni gruppo la libertà di darsi il profilo che preferisce per quanto riguarda la tipologia dei partecipanti, il tema, l'organizzazione, i tempi, ecc.: ad es. gruppi aperti, chiusi, dove è permesso fumare, con tipologie diverse di riunione...

Commenti della coscienza di gruppo:

Referente principale

Nome:

Indirizzo:

Città:

Stato / Regione / Provincia:

CAP: _____

Paese:

Telefono: (_____) _____

E-Mail: _____

Do il mio consenso a inserire il mio nome proprio e il mio numero di telefono nella lista dei contatti CoDA.

Do il mio consenso a inserire il mio nome proprio e il mio indirizzo mail nelle informazioni dettagliate sui gruppi disponibile nel sito web di CoDA.

Firma

Altro referente

Nome:

Indirizzo:

Città:

Stato / Regione / Provincia

CAP: _____

Paese:

Telefono: (_____) _____

E-Mail: _____

Do il mio consenso a inserire il mio nome proprio e il mio numero di telefono nella lista dei contatti CoDA.

Do il mio consenso a inserire il mio nome proprio e il mio indirizzo mail nelle informazioni dettagliate sui gruppi disponibile nel sito web di CoDA.

Firma

Compilate un modulo per ogni giorno / ora di riunione e speditelo a:

Co-Dependents Anonymous, Inc. P.O. Pox 33577 Phoenix. AZ 85067-3577 <http://www.coda.org/>

oppure via mail a: meeting@coda.org

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P O Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577

(602) 277-7991 www.coda.org

Modifica delle informazioni sul gruppo

Data: _____ Gruppo N.: _____

Località: _____

Indirizzo: _____

Stato / Regione / Provincia: _____

_____ CAP: _____

Zona / Intergruppo / Entità di voto: _____

Paese: _____

Giorno: _____ Ora: _____

_____ Nuova riunione

_____ Cambio di luogo, giorno, ora, tipo di riunione

_____ Cambio di referente

Ultimo referente conosciuto

I Passi e le Tradizioni consentono di far parte della nostra Fratellanza in modi differenti contemporaneamente e offrono a ogni gruppo la libertà di darsi il profilo che preferisce per quanto riguarda la tipologia dei partecipanti, il tema, l'organizzazione, i tempi, ecc.: ad es. gruppi aperti, chiusi, dove è permesso fumare, con tipologie diverse di riunione...

Commenti della coscienza di gruppo: _____

Referente principale

Nome: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Stato / Regione / Provincia: _____

_____ CAP: _____

Paese: _____

Modulo per il versamento dei contributi della Settima Tradizione

Data: _____ Gruppo N.: _____

Nome del gruppo: _____

Località: _____

Indirizzo: _____

Stato / Regione / Provincia: _____

_____ CAP: _____

Zona / Intergruppo / Entità di voto: _____

Paese: _____

Giorno e ora di riunione: _____

Assegno / Bonifico n.: _____

Data: _____ Importo _____

Assegno bonifico effettuato da: _____

Inviare ricevuta di versamento a:

Nome: _____

Indirizzo: _____

Città / Regione / Provincia / CAP: _____

Paese: _____

Telefono del referente: _____

Dati di controllo:

Data di invio: _____

Ricevuta arrivata il: _____

Assegno annullato il: _____

Sugeriamo di conservare una copia di questo modulo nell'archivio del gruppo.

Telefono: (_____) _____

E-Mail: _____

Do il mio consenso a inserire il mio nome, numero di telefono e indirizzo mail nella lista internazionale dei contatti.

Firma

Altro referente

Nome: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Stato / Regione / Provincia: _____ CAP: _____

Paese: _____

Telefono: (_____) _____

E-Mail: _____

Do il mio consenso a inserire il mio nome, numero di telefono e indirizzo mail nella lista internazionale dei contatti.

Firma

CoDA

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P O Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577

(602) 277-7991 www.coda.org



Modulo per il versamento dei contributi della Settima Tradizione

Data: _____ Gruppo N.: _____

Nome del gruppo: _____

Località: _____

Indirizzo: _____

Stato / Regione / Provincia: _____ CAP: _____

Zona / Intergruppo / Entità di voto: _____

Paese: _____

Giorno e ora di riunione: _____

Assegno / Bonifico n.: _____

Data: _____ Importo _____

Assegno / Bonifico effettuato da: _____

Inviare ricevuta di versamento a:

Nome: _____

Indirizzo: _____

Città / Regione / Provincia / CAP: _____

Paese: _____

Telefono del referente: _____

Dati di controllo:

Data di invio: _____

Ricevuta arrivata il: _____

Assegno annullato il: _____

Suggeriamo di conservare una copia di questo modulo nell'archivio del gruppo.

Restituire compilato a:

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P O Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

meeting@coda.org



A proposito dell'elenco dei telefoni del gruppo

Elenco aggiornato al _____ Giorno di riunione _____ Ora _____

Questo gruppo ha un elenco di numeri di telefono che può essere utilizzato come un prezioso strumento di recupero. I membri che registrano il loro nome, numero di telefono e/o indirizzo mail sono disposti ad essere contattati, ascoltare gli altri, offrire sostegno e condividere la loro esperienza, forza e speranza, oltre che informazioni, ma non consigli, quando hanno del tempo a disposizione.

Nome proprio e iniziale del cognome	Numero di telefono	Lasciare messaggio? (Sì/No)	Orario preferito per le telefonate	Indirizzo mail	Disponibile a sponsorizzare?
--	-----------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------	---------------------------------

Registro di cassa del gruppo

Data	Descrizione	Entrata	Uscita	Saldo
-------------	--------------------	----------------	---------------	--------------