



CoDAs välkomsttext

Vi välkomnar dig till Co-dependens Anonymous, ett program för tillfrisknande från medberoende, där var och en av oss kan dela våra erfarenheter, styrka och hopp i våra försök att finna frihet där det tidigare har varit slaveri och ro där det varit tumult i våra relationer med andra och oss själva.

De flesta av oss har sökt vägar att övervinna de dilemman som funnits i våra relationer och i vår barndom. Många av oss växte upp i familjer där beroende existerade – några av oss gjorde det inte. Hur som helst har vi i båda fallen upptäckt att medberoende är ett djupt rotat tvångsmässigt beteende i våra respektive liv och att det uppstår ibland i måttligt dysfunktionella – och ibland i extremt dysfunktionella familjesystem.

Var och en av oss har på vårt eget sätt upplevt det smärtsamma traumat av tomhet i vår barndom och i relationer genom livet. Vi har försökt att använda andra – våra partners, vänner och till och med våra barn – som vår enda källa till identitet, värde och välmående, och som ett sätt att inom oss försöka återupprätta våra känslomässiga förluster från vår barndom. Våra berättelser kan innefatta andra kraftfulla beroenden som vi tidvis använt för att klara av vårt medberoende.

Vi har alla lärt oss att överleva livet, men i CoDA lär vi oss att leva livet. Genom att tillämpa de 12 stegen och CoDAs principer i vårt dagliga liv och relationer- både tidigare och nuvarande - så kan vi uppleva en ny frihet från våra självförgörande livsstilar. Detta är en personlig utvecklingsprocess. Var och en av oss utvecklas i vår egen takt och kommer att fortsätta att göra det så länge vi förblir öppna för Guds vilja med oss på en daglig basis. Våra delningar är vår metod till identifikation och hjälper oss att lossa de emotionella band från vårt förflutna och den tvångsmässiga kontrollen av nuet.

Oavsett hur traumatiskt ditt förflutna – eller hur förtvivlat nuet verkar vara, finns det hopp för en ny dag i Co-dependents Anonymous program. Du behöver inte längre förlita dig på andra som en kraft starkare än du själv. Må du i stället finna en ny styrka inom dig för att bli det Gud avsåg – Värdefull och Fri.

The Welcome may not be reprinted or republished without the express written consent of Co- Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website www.coda.org (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship.