



## Co-Dependents Anonymous - Anonymní spoluzávislí

Svojpomocná skupina žien a mužov, ktorých spoločným cieľom je získať **zdravé vzťahy** pomocou princípov **12-krokového programu** zameraného na duchovný rast.

### Stretnutia CoDA Bratislava:

Každú stredu 18:45 hod.

Centrum pre rodinu Bratislavskej arcidiecézy  
pri kostole Sv. rodiny, Nám. Jána Pavla II. č. 1, Petržalka

*Kodependencia* (spoluzávislosť) je veľmi hlboko zakorenené nutkavé správanie, ktoré vzniklo v dôsledku našich niekedy iba mierne, inokedy naopak extrémne dysfunkčných rodinných systémov. Každý z nás vlastným spôsobom sám na sebe pocítil bolestivé zranenia spôsobené prázdnotou nášho detstva i nenaplnenými vzťahmi v priebehu našich životov.

Pokúšali sme sa pomocou druhých – našich partnerov, priateľov, dokonca našich detí, si vynahradiť emocionálne straty z detstva. Naša životná minulosť môže rovnako obsahovať iné ťažké závislosti, do ktorých sme občas upadali, aby sme sa vymanili z prejavov nášho nezdravého jednanja - spoluzávislosti.

*Niektoré z prejavov spoluzávislosti:*

- Problém s identifikovaním vlastných pocitov, popieranie alebo znižovanie svojich pocitov
- Nízka sebaúcta, potreba dokazovať svoju kvalitu okoliu
- Potreba súhlasu okolia, vzdávanie sa pravdy pre dosiahnutie prijatia od druhých a vyhnutiu sa zmene
- Potreba kontrolovať a riadiť ľudí okolo seba, požadovanie naplnenie vlastných potrieb od ostatných
- Pocity úzkosti, ľútosti a viny, keď druhí majú problémy
- Problém rozoznať a požiadať o to, čo potrebujem
- Odsúvanie osobných záujmov kvôli vyhovaniu druhým
- Problém s nastavením hraníc
- Ťažkosti s rozhodovaním sa
- Hľadanie pocitu bezpečia a svojej hodnoty u druhých

Ďalšie informácie: <https://codependentanonymous.cz/>

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100095418520416>

e-mail: coda.ba.sk@gmail.com

Stretnutia sú anonymné.

**Všetci sme sa naučili život prežiť,  
ale v CoDA sa učíme svoj život  
skutočne žiť.**