

Hola, me llamo Madeline y soy una codependiente en recuperación. Crecí dentro de una gran familia de personas disfuncionales. En mi hogar nunca se escuchó a nadie felicitar a otro por nada, no se dieron besos, o abrazos a nadie, jamás se escuchó decir un; “te quiero”. Lo que si se escuchaba a menudo era la reprensión, la mofa, y las entradas a golpes con un cinto de cuero. No me malinterpreten por favor. Todo esto que ocurría no era porque no se quisieran entre sí, era por el alto nivel de disfuncionalidad que tenían algunos de sus miembros.

Ahora que llevo trabajando el programa, comprendo perfectamente lo que me llevó a buscar ayuda en los grupos de apoyos de Codependientes Anónimos. Lo que ocurría era que me creía tan poca cosa, e insignificante, que les cedí las riendas de mi vida a los demás. Hice a mucha gente mi Poder Superior. Puse mi felicidad en manos ajenas. Si me hacían un gesto de reprensión, o me decían una palabra de reproche, esto era suficiente como para que me sintiera infeliz por muchos días. Si me negaba a conceder cualquier petición, comenzaba a sentirme más pequeña que una pulga, y más mala que el mismo Belcebú. Para evitar sentirme de esta forma, comencé a ceder, y a ceder, y a entregarle a otros el control de mi vida. Así llegué a mis 50 años de vida, sintiéndome completamente miserable, harta de ver tanta “ingratitude” dentro de los que me rodeaban. No comprendía cómo era que si yo les daba tanto, no recibía lo mismo, y eso, además de hacerme miserable, me daba rabia, y me hacia evitar a los demás para no sentirme aprovechada.. Y lo más trágico no era eso, lo más trágico era que yo daba y daba y daba a los demás para sentirme bien, pero me sentía todo lo contrario, me sentía muy miserable.

Comencé a asistir a las reuniones de CoDA y aprendí que el dar, o no dar, no influye en mi valor personal. Que la opinión de los demás sobre mí, no influye en mi valor personal. Que solo yo me puedo valorar y darme el sitio especial donde debo estar. Soy una hija de un Poder Superior, y ese Poder no hace cosas que no sirven. Soy una persona Muy Importante.

En CoDA aprendí a soltar el control, y a dejar que las cosas se desenvuelvan de acuerdo a Mi Poder Superior. Aprendí a no batallar contra ciertos sentimientos, a no pelear conmigo misma cuando me siento depresiva, enojada o culpable. Antes de CoDA yo creía que estos sentimientos deberían debatirse. Después de CoDA comencé a verlos llegar y a dejarlos ir sin ofrecer resistencia. Comencé a meditar y a hablarle a mi Poder Superior frecuentemente. Ya dichos sentimientos no me visitan casi nunca, y si llegan, ya no se quedan el tiempo que se quedaban antes. Antes de CoDA yo subsistía, pero después de CoDA yo vivo.