

Por lo tanto, nuestra concentración puede enfocarse en que podríamos desear del locutor. Se podría escuchar el discurso buscando diversos elementos — identificación de conductas y sentimientos similares—

- ¿Cómo respondió esta persona?
- ¿Qué cambios cualitativos le sucedieron al locutor que me gustaría pasasen en mi vida?
- ¿De qué forma se produjeron aquellos cambios para el locutor?
- Cuando oigo ciertos compartires en particular, ¿Qué emociones experimento?
- ¿Puedo usar alguna parte del entendimiento de la codependencia que manifestó el locutor para ayudarme en mi proceso de recuperación?
- En función de la nueva información que recibí durante esta reunión ¿Qué acción puedo emprender?

Muchos de nosotros hemos usado inicialmente a la Fraternidad como nuestro ‘Poder Superior’ hasta que formulamos nuestro propio concepto. Desde aquella experiencia hemos encontrado que nuestro Poder Superior a menudo se comunica mediante el entendimiento profundo de las historias, sentimientos y problemas de otras personas. Posiblemente lleguemos a concluir que una reunión es una ‘pérdida de tiempo’ si no nos esforzamos por escuchar bien.

*DIOS,
concédeme la
SERENIDAD
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
VALOR
para cambiar
aquellas que puedo, y
SABIDURÍA
para reconocer la diferencia.*



Esta es literatura aprobada por la Conferencia de Servicio de CoDA

Derechos de Autor © 1989 Revisado 2012
Reservados todos los derechos.

Esta publicación no puede ser reproducida ni fotocopiada sin la autorización previa por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Para obtener información general acerca de CoDA, por favor escriba o llame a:

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P.O. Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577 EE.UU.

Teléfono: 602-277-7991

Línea gratuita: 888-444-2359

Línea gratuita en español: 888-444-2379

www.Spanish.coda.org

Para obtener copias adicionales de este folleto, comuníquese con el editorial de CoDA:

Publicaciones CoRe

P.O. Box 1004

Denver, NC 28037-1004 EE.UU.

Teléfono: 704-483-3038

Fax: 704-483-3088

E-mail: corepublications@gmail.com

Los pedidos en línea: <http://litstore.coda.org>

Asistiendo a Reuniones

Codependientes Anónimos

ASISTIENDO A REUNIONES

En Codependientes Anónimos **los cuatro elementos básicos** de la recuperación son

- las reuniones,
- trabajar los Pasos,
- apadrinamiento/ amadrinamiento y
- prestar servicio.

Hay tres ejes para obtener el máximo beneficio de las reuniones de CoDA: **hablar, compartir y escuchar**.

HABLAR

En las reuniones de CoDA se invita a los oradores a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza. En general, se comienza por narrar una breve historia de aquellas experiencias de la niñez que establecieron los patrones de la conducta codependiente. Al hablar, no es prudente comentar mucho sobre esos eventos tempranos, para así evitar la tendencia a compartir un diálogo centrado en los abusos.

A los oradores se les anima a contar sus propias manifestaciones de las conductas codependientes, a la vez que reconocen los ‘beneficios’ y las implicaciones destructivas de aquellas conductas. En segundo lugar se les pide a los oradores compartir cómo se dieron cuenta de su codependencia, cómo entraron en la recuperación, cómo trabajaron los Pasos, cómo encontraron un padrino o una madrina, etc.

En tercer lugar, se les pide a los oradores compartir cómo están sus vidas actualmente: –las mejoras cualitativas, las dificultades que siguen encontrando, cómo es que las Promesas se van cumpliendo en sus vidas y, quizás, los sueños y las visiones para el futuro que ahora son capaces de construir, gracias a la recuperación. Se espera que los oradores hayan estado el tiempo suficiente en el programa como para calificar generosamente estas áreas.

COMPARTIR

Si asistimos a una reunión de discusión, es importante que cada uno de nosotros hable tal y como es capaz. La mayoría de nosotros hemos estado paralizados por la vergüenza y el miedo, de modo que encontramos que hablar ante otros –especialmente ante desconocidos– es una tarea muy difícil. Animamos a la gente a empezar lenta y cuidadosamente. Es la intención de todo miembro y grupo de CoDA no ridiculizar ni avergonzar a nadie. ¡Nada de lo que compartimos es inválido o estúpido! Sé paciente contigo mismo y –de ser posible– comparte antes que nada el miedo a hablar que experimenta. En nuestra experiencia, el admitir ese miedo causará su desaparición.

Si se elige algún tema –como un Paso, el rendirse, la honestidad, el Poder Superior, etc. – podemos participar compartiendo nuestra comprensión del Paso o compartiendo nuestra experiencia propia y lo que hemos logrado o aprendido. También podemos compartir cualquier sentimiento que haya brotado de nuestras experiencias respecto al tema o sentimientos que surgieron durante la reunión. Intentamos compartir nuestra propia experiencia en la forma de declaraciones ‘Yo’, y evitamos hablar de otra gente. Evitamos dirigirnos a otras personas al usar declaraciones como ‘Usted/Tú’. No alentamos ‘interferencia’ y ‘retroalimentación’ ya que como codependientes trabajamos para lograr experimentar nuestras propias realidades y romper con la codependencia de lo que otros opinarán, sentirán o aconsejarán. Si la gente – sobre todo los recién llegados– tienen dudas e inquietudes, es especialmente apropiado invitarlos a la convivencia que tiene lugar en una cafetería después de la reunión, para seguir compartiendo. Precavemos y sugerimos que se debe compartir esa información en términos que no avergüencen, es decir, que eviten

expresiones como ‘Debe, hay que, es imprescindible que, tiene que’, etc., y que se comparta en términos que respeten el derecho de cada quien a hacer sus propias elecciones, por ejemplo ‘Quizás quieras...’, ‘Lo que yo hice fue esto...’ o ‘¿Has considerado...?’, etc. Finalmente, se ha comprobado cuán beneficioso es compartir nuestros números telefónicos y nuestra disponibilidad para escuchar, que es una manera de asistir a reuniones ‘fuera de horas’.

ESCUCHAR

A menudo damos por sentado que escuchar es una actividad fácil y pasiva. En realidad, escuchar bien requiere mucha concentración y esfuerzo. Si queremos beneficiarnos de la asistencia a reuniones, hemos de apoyarnos en nuestra destreza para escuchar, ya que son raras las veces que la pasamos hablando o compartiendo durante una reunión.

Para escuchar bien, sugerimos contestar dos preguntas:

- (1) ¿Qué espera el locutor de mí? y
- (2) ¿Qué espero yo del locutor?

En el primer caso, lo podemos resolver si

- (a) el locutor solo esperaba una ‘caja de resonancia’ sin aguardar ninguna respuesta,
- (b) el locutor pidió que compartiéramos nuestras respuestas emocionales a lo que se dijo,
- (c) se nos solicitó nuestra opinión o nuestros pensamientos sobre algún tema o
- (d) se nos pidió que tomemos alguna acción.