

Las siguientes sugerencias pueden ayudarnos a desarrollar patrones sanos de comunicación:

- Escuchar cuidadosamente nuestros pensamientos y sentimientos.
- Algunas veces, posponer nuestras respuestas inmediatas a preguntas/comentarios para darnos tiempo a nosotros mismos de pensar y de sentir.
- Monitorearnos a nosotros mismos mientras hablamos a fin de evitar el uso de palabras ofensivas.
- Prepararnos por adelantado para las conversaciones difíciles que se presenten, y sin embargo estar abiertos para la espontaneidad.
- Utilizar las afirmaciones de CoDA o las personales cuando estemos sintiendo la "locura de la codependencia".
- Notar el lenguaje de evasión en nosotros mismos como "yo solamente...", "yo creo...", "yo pienso..." y "yo nada mas...".
- Saber que si cambiamos nuestra mente sobre decisiones previas, podemos verbalizar nuestros pensamientos actuales si necesitamos hacerlo.
- Practicar utilizando diferentes palabras y expresiones para responder; por ejemplo, ¿estamos siempre "bien"?
- Estar atentos a patrones de "regateo"; por ejemplo "no puedo hoy, pero tal vez mañana" (cuando sabemos que mañana tampoco podremos).
- Hablar despacio, firme y claro al poner límites.
- Evitar justificar o dar explicaciones a nosotros mismos aun cuando sintamos el impulso de hacerlo.

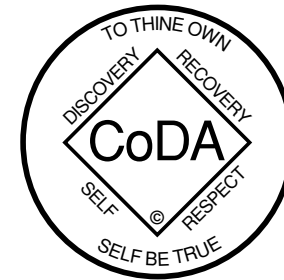
- Notar cómo las palabras como "debe" y "debería" pueden controlarnos.
- Notar cómo tratamos de controlar a los demás ya sea con nuestras palabras, tono, volumen o hablando sin parar o dejando que los demás nos controlen con tácticas verbales similares.
- Hablemos amorosamente con los demás, con nuestro Poder Superior y con nosotros mismos.
- Añadir nuestro propio patrón personal a esta lista.

Conclusión:

Cuando podemos decir "no" sin sentirnos culpables, hemos dado un paso adelante en nuestra recuperación. Cuando inventariamos nuestras propias palabras ofensivas y nos detenemos a nosotros mismos en mitad de una oración, hemos tomado un paso aun mayor en nuestra recuperación. Cuando nos descubrimos a nosotros mismos antes de disculparnos por algo, hemos dado otro paso más en nuestra recuperación. Cuando el día llegue y digamos "No tengo claridad sobre mis sentimientos y no voy a ir" y no sintamos la necesidad de presionarnos, para justificarnos, hemos dado ya el paso mayor en nuestra recuperación. Cuando hablamos clara y honestamente, establecemos un límite y no permitimos que el enojo del otro nos controle, hemos dado un paso enorme hacia nuestra recuperación.

Con el tiempo y la práctica lo sabremos. Sabremos cuándo hemos ganado nuestro poder. Cuando nuestros corazones y mentes sean claras, nuestras palabras podrán ser simples y directas.

*DIOS
concédeme la
SERENIDAD
Para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar,
VALOR
Para cambiar
Las cosas que puedo y
SABIDURÍA
Para reconocer la diferencia.*



This is CoDA, Inc. Conference Endorsed Literature
Copyright © 2001
All Rights Reserved.
This publication may not be reproduced or photocopied without
written permission of Co-Dependents Anonymous, Inc.

For general information about CoDA,
please write or call:
Co-Dependents Anonymous, Inc.
P.O. Box 33577
Phoenix, Arizona 85067-3577
USA
Phone: 602-277-7991
Toll Free: 888-444-2359
Spanish Toll Free: 888-444-2379
www.coda.org

For additional copies of this pamphlet, contact:
CoRe Publications
P.O. Box 1004
Denver, NC 28037-1004
USA
Phone: 704-483-3038
Fax: 704-483-3088
Email: coreorders@coda.org
Online ordering: www.coda.org/estore

Comunicación y Recuperación
Codependientes Anónimos

COMUNICACIÓN Y RECUPERACIÓN

Introducción

Ser simple y verbal son dos habilidades de comunicación básicas que necesitamos desarrollar en la comunicación. Raras veces pensamos al respecto, pero lo que decimos a otros y a nosotros mismos, y la forma en que lo decimos, tiene profundo impacto sobre nuestras vidas. Nuestros hábitos de comunicación interna y externa dan forma a nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones -literalmente, a todo lo que experimentamos en la vida. Por eso, la comunicación pobre hace nuestras vidas innecesariamente complicadas. No hablar y expresar nuestros sentimientos en una manera abierta, honesta y sana nos atrapa en nuestra codependencia, una enfermedad que para muchos miembros es la enfermedad del silencio.

Este panfleto sugiere algunas formas que nos pueden liberar de nuestros patrones de comunicación codependientes. Podemos desarrollar una conciencia nueva de nuestros hábitos verbales y aprender a hacer elecciones sanas sobre cómo comunicarnos con los demás y con nosotros mismos.

¿Qué es una comunicación sana?

Una comunicación sana es clara, concisa y honesta. Para mejorar nuestra comunicación primero necesitamos conocer nuestros corazones y mentes claramente. Los codependientes necesitan preguntar continuamente:

¿"Que pienso, siento y necesito?"

Una vez que contestemos estas preguntas podemos sentir el poder de expresar nuestros sentimientos abierta y honestamente sin ser controlados por nuestro miedo a la reacción de los demás.

¿Que causa la comunicación codependiente?

La comunicación de los codependientes es causada por una fuerza primaria: el miedo y la

necesidad de controlarlo. El miedo es el gran represor del espíritu humano y el culpable oculto detrás de muchas de nuestras creencias dañinas sobre los demás y nosotros mismos. El miedo se enmascara como una verdad y nos deja en una falsa creencia de que no somos valiosos y que la reacción de los demás nos destruirá.

Nuestros patrones de comunicación reflejan nuestros miedos. Por ejemplo, cuando estamos con personas enojadas "caminamos sobre cascaras de huevo". Si esta elección es consciente, está bien. Pero en algunas situaciones con personas enojadas descubrimos que estamos siendo irresponsables o deshonestos con nosotros mismos y los demás, manipulamos con las palabras cuando nos comunicamos. Estas son expresiones como "No estoy segura/o", (cuando sí lo estamos) o "tal vez" (cuando sabemos que es "definitivo") o "lo siento" (cuando realmente no es así) o "creo" (cuando no lo dudamos del todo). Ambigüedad y ambivalencia. Con cualquiera de estas expresiones podemos o no ser conscientes de nuestros sentimientos. Si estamos conscientes pero no expresamos nuestro ser honestamente con nuestras palabras, entonces estamos siendo controlados por nuestro miedo. Si no estamos conscientes de nuestros verdaderos sentimientos, entonces tales expresiones pueden mantenernos en una constrañe desconexión respecto de nuestros sentimientos.

Las palabras manipuladoras sutilmente borran nuestros sentimientos y opiniones y nos dejan negar el acierto y de esta forma controlar las reacciones de los demás. En algunos casos, dichas expresiones también nos permiten evadir el proceso de encarar nuestros verdaderos sentimientos. Resulta increíble pensar en esto, pero es posible que día tras día, nuestra vida transcurra con un discurso pobre: "No estoy segura/o", "no sé" o "tengo sentimientos encontrados". A veces realmente no sabemos qué hacer o -en efecto- tenemos sentimientos encontrados, y está bien. Sin embargo, debemos ser cuidadosos: constatar que sí estamos hablando nuestra verdad, y estamos siendo honestos con nosotros mismos.

Si miramos de cerca a los sentimientos y actitudes detrás de la comunicación codependiente, descubriremos un tumulto de miedos: miedo al

compromiso, vergüenza, una centrada creencia en nuestro poco valor o al enojo o abandono de los demás.

El mayor problema con esta comunicación enferma es la falta de honra hacia nosotros mismos. Cada vez que dejamos de honrarnos, de reconocer nuestros hermosos pensamientos y sentimientos por el puro complacer a los demás, nos vendemos. Nuestro verdadero ser puede estar en dolor o furioso y caminamos con caras y sonrisas plásticas, con máscaras. Nos sentimos vacíos, ajenos a nosotros mismos. Tristes. Desolados.

¿Cómo componemos nuestros patrones codependientes de comunicación?

Desarrollar hábitos sanos de comunicación es un proceso. Una forma excelente de trabajar este aspecto de nuestra recuperación es mediante el inventario escrito del Cuarto Paso en nuestra historia de comunicación. Si hacemos esto podemos descubrir que muchos de nuestros hábitos verbales codependientes fueron aprendidos en nuestras familias o en las relaciones significativas que fueron abusivas. Este proceso puede ser doloroso pero también excitante, poderoso y ha ayudado a muchos codependientes en recuperación a hacer grandes avances para desarrollar relaciones más sanas y amorosas.

Muchos codependientes que vienen de familias disfuncionales han experimentado abuso verbal abierto o encubierto. Algunas preguntas útiles a considerar mientras revisamos nuestra historia personal incluyen las siguientes: ¿Practicaron nuestros padres una comunicación poco sana, o enferma? ¿Fueron ellos deshonestos uno al otro o con sus hijos? ¿Se mentían a ellos mismos o a otros? ¿Nos gritaron o juraron o dijeron "tú nunca vas a lograr nada"? o ¿el abuso verbal fue más cubierto y sutil? ¿Vimos gente-complaciente controlando o cuidando verbalmente los sentimientos de los demás? ¿Se mantenían las cosas ocultas? ¿Había secretos familiares? ¿Se notaba el sarcasmo como una regla diaria para herir sutilmente? ¿Las personas decían muy seguido "lo siento" o "sólo estaba bromeando" como justificación después de habernos lastimado? ¿Nos acusaban, regañaban o maltrataban si no deseábamos entrar en este juego?

¿Nos decían que teníamos muy poco sentido del humor? ¿Estamos usando alguna de estas tácticas verbales hoy en nuestras propias vidas, o permitiendo que otros las usen con nosotros?

Si revisamos los hábitos de comunicación que alguna vez nos protegieron, podemos encontrar que muchos de ellos todavía nos persiguen hoy. Una vez que hemos identificado las voces externas e internas que todavía nos dañan, podemos detener su poder y empezar a reemplazarlas con decisiones sanas. Conforme continuamos en el Cuarto Paso, encontraremos que nuestras experiencias de adolescentes y adultos han influido nuestros patrones de comunicación. Después de mirar nuestra historia entera a través del Inventario en el Cuarto Paso, es de utilidad compartir nuestro interior en el Quinto Paso con un padrino u otro amigo en el que confiamos. Esto ayuda a mejorar nuestra conciencia respecto a cómo nuestros patrones actuales de comunicación aún nos afectan hoy en nuestra vida. También, compartir nos permite practicar una comunicación sana con una persona confiable.

¿Cómo cambiamos nuestros patrones de comunicación codependiente?

Tal como nos lo enseñan los Pasos, aprender a cambiar nuestros hábitos codependientes empieza con la aceptación de nuestro problema, el deseo de cambiar, y luego, pasamos a la acción. No podemos cambiar lo que conocemos. Es más, toda la ayuda del mundo resultaría inútil, a menos que queramos el cambio y lo practiquemos. Como se ha dicho antes, podemos iniciar este proceso trabajando los Pasos; sin embargo, necesitamos darnos tiempo y enfocar nuestros esfuerzos en nuestros patrones de comunicación. Si trabajamos todos los Doce Pasos a la luz de nuestros hábitos verbales, descubriremos como cada Paso puede aplicarse a nuestra historia y patrones de comunicación. El punto más importante para recordar es que estos patrones han sido aprendidos y pueden ser desaprendidos. Nuestros hábitos verbales pueden haber mandado en nuestras vidas por años y habernos protegido de personas inseguras pero hoy podemos soltarlos y caminar a través de la incomodidad que nos embarga cuando iniciamos los cambios de los viejos comportamientos.