TRABAJANDO LOS DOCE PASOS EN UN GRUPO DE ESTUDIO

¿QUÉ ES UN GRUPO DE ESTUDIO DE LOS DOCE PASOS?

Muchas veces los grupos normales inscritos de CoDA se llaman "Grupo de Estudio" cuando el enfoque del grupo es el estudio de la literatura de CoDA que trata sobre los Pasos, y a veces sobre las Tradiciones. Estas reuniones están abiertas y giran en torno a esa literatura una y otra vez. Nuevos miembros se unen al grupo, independientemente del punto en el que se encuentren en el estudio de esa literatura, para así abrirle la puerta a los Pasos y Tradiciones de CoDA, y a la experiencia de los miembros del grupo.

Cuando se encuentre preparado para TRABAJAR los Pasos, puede encontrar o abrir un pequeño grupo de miembros con la misma motivación, y que desean pasar a la siguiente fase de su recuperación. Los miembros crean pequeños grupos para apoyarse mutuamente en el trabajo de todos los pasos. Animamos a trabajar de forma simultánea las Tradiciones. Esto también se llama un Grupo de Estudio de los Pasos. Ese tipo de grupo será el enfoque principal de este documento.

CoDA ha publicado tres herramientas que tratan de los Pasos en profundidad, y que hacen referencia a la manera de aplicarlos a la recuperación de la codependencia:

- ***Manual de Bolsillo de los Doce Pasos***
- ***Codependientes Anónimos*** (versión abreviada, o el ***Libro Azul***), capítulo 3, 'Un Programa Sugerido de Recuperación'
- ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos***

Este documento se enfocará mayormente en el ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones***, que es el libro que más se usa en estos grupos pequeños y comprometidos.

Un grupo abierto enfocado al programa de los Doce Pasos y un Grupo de Estudio de los Doce Pasos ofrecen experiencias muy distintas. Muchos de nosotros elegimos participar en ambas a la vez. Consideramos importante el continuar asistiendo a nuestros grupos "normales" mientras que participamos en estos Grupos más pequeños y destinados al Estudio de los Pasos.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE TRABAJAR LOS DOCE PASOS Y LAS DOCE TRADICIONES DENTRO DE UN GRUPO SEPARADO Y DEDICADO?

Provee:

- Ritmo
- Estructura
- Responsabilidad
- Un lugar en el que poder practicar el proceso de la consciencia grupal y las Tradiciones
- Una oportunidad para practicar conductas más sanas en nuestras relaciones
- Una oportunidad para ser testigo del crecimiento de otros miembros
- Sentirse satisfecho al avanzar en el trabajo de los Pasos y las Tradiciones

- Poder celebrar con otros miembros su progreso
- Una manera de adquirir notas, conocimiento y experiencia que podemos usar cuando amadrinamos o apadrinamos a otros miembros
- Una nueva oportunidad para practicar el crear un ambiente seguro

A continuación se ofrecen comentarios de miembros de CoDA acerca de las recompensas recibidas después de participar en un Grupo dedicado al Estudio de los Doce Pasos.

"Los compartires de otra gente me abrieron nuevas posibilidades de auto-descubrimiento a explorar."

"Nadie hace este trabajo de forma perfecta."."

"Al ver a otra gente afrontar los mismos asuntos que he de lidiar, los veo a ellos y a mí misma desde una nueva perspectiva; descubrí otros puntos de vista."

"Para mí, el trabajar los Pasos en un grupo comprometido fue usar mi propia codependencia como una estrategia para crecer. Temía fallar al grupo, así que ese miedo impulsó mi necesidad de perseverar en el trabajo de los Pasos sin pararme a mitad de camino."

"Mientras que otra gente se retiraba, yo continuaba con mi cometido y afrontaba el desencanto de mis expectativas. Eso me ayudó a experimentar el duelo de mis sueños para esas nuevas relaciones que ni siquiera reconocía tener, y volver a comprometerme con mi propio viaje de recuperación."

"Logré celebrar -con los miembros que perseveraban- el cumplimiento de forma exitosa de nuestro compromiso recíproco y el compromiso para con nosotros mismos."

"Tengo mis notas escritas en los márgenes, y las respuestas a todas las preguntas para poder compartir, y así poder decir que 'sí' más fácilmente cuando otra gente me pide que les amadrine en el trabajo de los Pasos y las Tradiciones."

"Estoy más dispuesta a presentarme a otra gente, que a mí misma para hacer mi tarea. A veces me acuerdo de mis sentimientos de vergüenza saludable al pensar en no cumplirla."

"El ritmo del grupo me gustó mucho, sobre todo porque me había atascado sin poder avanzar y ni siquiera podía cumplir mi Cuarto Paso."

¿CÓMO ENCONTRAR UN GRUPO DE ESTUDIO?

Hay varias maneras de anunciar un Grupo de Estudio de los Pasos. A veces se anuncia la formación de uno de ellos en los grupos habituales de CoDA. De no ser así su caso, podría intentar varias alternativas:

- Consúltele a su padrino/madrina
- Consulte a los demás miembros de su grupo y/o durante la convivencia
- Investigue en el sitio web de su intergrupal o estructura regional/Entidad de Voto

- Si ninguna de estas opciones da resultado, bien puede abrir su propio grupo de estudio. (Vea más abajo como hacerlo)

¿CÓMO UNIRSE A UN GRUPO DE ESTUDIO DE LOS PASOS?

Preséntese en el lugar y a la hora indicada, con la curiosidad y el deseo de trabajar los Pasos y las Tradiciones.

¿CÓMO ABRIR UN GRUPO DE ESTUDIO DE LOS PASOS?

Cualquier persona puede abrir un Grupo de Estudio de los Pasos. No hay destrezas especiales ni requisitos para ello más allá de la voluntad de prestar servicio (y quizás salir de su zona de comodidad).

Esta citación viene de una persona que abrió uno de estos grupos:

> "*Cuando quise trabajar los Pasos, lo mencioné en la convivencia después de la reunión. Otra persona respondió que ella también se interesaba. Entre las dos decidimos el día y la hora que más nos convenía, en donde podríamos reunirnos y cuando comenzaríamos. Aunque nadie más desease trabajar los Pasos y las Tradiciones, ya éramos un grupo. Durante varias semanas estuvimos anunciando nuestro nuevo Grupo de Estudio de los Pasos en cada reunión de CoDA a la cual asistimos.*
>
> *"Creamos volantes que advertían la fecha del comienzo, la hora y el lugar, con información de contacto. Los distribuimos en las reuniones y los colocamos en los tableros de anuncios de los lugares de las reuniones. También creamos una versión electrónica del volante para colocar en el sitio web de nuestra intergrupal.*
>
> *"En la primera reunión, los asistentes comenzaron a planear el formato del grupo por medio del proceso de la consciencia grupal. Ya estábamos estudiando."*

Se proveen ejemplos de un posible formato y de un volante en el apéndice al final de este documento.

CÓMO TOMAR DECISIONES COMO GRUPO: EL PROCESO DE LA CONSCIENCIA GRUPAL

Sacado del folleto ***Construir la Comunidad de CoDA: Es Importante Celebrar Reuniones Saludables***, págs. 7 a 8:

> En CoDA, las decisiones se toman mediante un proceso de debate reflexivo que se denomina conciencia de grupo. En este proceso, cada miembro presente tiene voz y voto. Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, los miembros abren sus mentes a todos los puntos de vista que se presentan, para después votar a favor de uno de ellos, en función de lo que se considere mejor para CoDA.
>
> Una decisión de la conciencia de grupo surge de la sabiduría conjunta de todo el grupo. Si bien cada persona tiene el derecho de expresar sus opiniones, la conciencia de grupo determina las

acciones concretas a emprender. Un debate de conciencia de grupo puede zanjarse con rapidez si todo el mundo está de acuerdo. En otros casos, los compartires pueden durar un tiempo más largo, mientras los miembros debaten el tema a la luz de las Tradiciones. En algunos casos, los miembros del grupo quizás quieran anunciar con antelación los temas que se van a tratar en la próxima reunión de trabajo. En el mejor de los casos, los miembros votan y es la mayoría la que refleja la conciencia de grupo.

La conciencia de grupo consiste en dejar de lado el "yo" y en dirigir la mirada hacia un Poder Superior amoroso en busca de orientación. Demostramos nuestra apertura hacia la voluntad de nuestro Poder Superior aceptando el resultado, incluso cuando estemos en desacuerdo. Este es un proceso que nos llena de humildad – algo nuevo para muchos de nosotros. "*Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan."* (Segunda Tradición).

A través de la conciencia de grupo, establecemos formas más saludables de relacionarnos entre nosotros: creamos límites para el grupo, aprendemos a llegar a compromisos y a resolver conflictos. Hay más información sobre el proceso de conciencia de grupo en el Manual de Servicio de la Fraternidad, que se puede descargar de la página web de CoDA, (www.Spanish.coda.org)

PREGUNTAS PARA LA CONSCIENCIA GRUPAL

CoDA está estructurada según las Doce Tradiciones. La Cuarta Tradición otorga a cada grupo la libertad de elegir su propia estructura, la cual se determina por medio de una Consciencia Grupal durante las Reuniones de Trabajo del grupo.

Algunas decisiones a tomar sobre la estructura incluyen:

- ¿Cuáles son las pautas que se usarán para los compartires? (Vea ***Construir la Comunidad de CoDA***, pág. 6)
- ¿Cómo puede el grupo manejar las conversaciones cruzadas? (Vea el folleto ***Experiencias con las Conversaciones Cruzadas***)
- ¿Cómo y durante cuánto tiempo se les dará la bienvenida a los nuevos miembros? ¿Hasta cuándo se les permitirá unirse al Grupo de Estudio?
- ¿Cuáles son las necesidades financieras del grupo? ¿Cuáles son sus responsabilidades con la Séptima Tradición? ¿Cómo se satisfarán esas necesidades? (Vea el ***Manual para Reuniones CoDA,*** *en la secc. 2 del* ***Manual de Servicio de la Fraternidad***, y la Séptima Tradición)
- ¿Qué duración tiene prevista este Grupo de Estudio de los Pasos?
- ¿Qué duración tiene prevista cada sesión?
- ¿Cuál será el formato que usará el grupo? (Vea Apéndice A para un posible formato)
- ¿Qué literatura utilizará? (Vea la Sexta Tradición)
- ¿Con qué frecuencia se reunirá nuestro Grupo de Estudio de los Pasos?
- ¿Qué pasa si echo a perder una reunión?

- ¿En qué lugar se reunirá el grupo?
- ¿Habrá deber? ¿Cuánto?
- ¿Cuándo y cómo se realizarán las reuniones de trabajo? (Vea el ***Manual para Reuniones CoDA,*** *en la secc. 2 del* ***Manual de Servicio de la Fraternidad***, que provee información abundante y pautas para la estructura de los grupos)

OTRAS PREGUNTAS

¿SIGO NECESITANDO MADRINA O PADRINO SI PARTICIPO EN UN GRUPO DE ESTUDIO DE LOS PASOS?

No, no hay que tener madrina o padrino para formar parte de un Grupo de Estudio de los Pasos. Sin embargo, el tenerla (o tenerlo) mientras trabaja en el grupo puede ser muy beneficioso. La intención de un Grupo de Estudio de los Pasos no es reemplazar la relación del padrinazgo.

Es nuestra experiencia que, como en cualquier relación, habrá ocasiones en las que nos detonan los otros miembros del Grupo de Estudio de los Pasos. El trabajo que realizamos promete remover a fondo nuestras historias dolorosas, y a veces las acciones de otros miembros posiblemente nos detonarán. Por lo tanto, la comunicación en curso con una madrina o un padrino fuera del grupo es una elección más sana que el reaccionar dentro del grupo de formas familiares y codependientes.

Para más información referente al padrinazgo, sirve considerar la primera parte del librito CoDA ***Apadrinamiento: ¿Qué hay en ello para mí?*** y el ***Libro de Codependientes Anónimos*** (***Libro Azul***), capítulo 5, "¿Qué es un padrino/una madrina?", pág. 97.

¿REQUIERE EL GRUPO LÍDER O MAESTRO?

Es cierto que un Grupo de Estudio de los Pasos puede incluirlo, nuestra Octava Tradición nos recuerda que no utilizamos a profesionales y nuestra Segunda Tradición nos recuerda del espíritu de igualdad. Todos los miembros participan en reuniones de CoDA como individuos codependientes en recuperación, no como líderes o maestros. Cada sesión del grupo tiene un moderador que lee el formulario, una responsabilidad que se puede rotar igualmente entre los miembros.

La pág. 17 del folleto ***"Construir la Comunidad de CoDA: Es Importante Celebrar Reuniones Sanas",*** establece que "En CoDA, nadie es remunerado por compartir su experiencia, fortaleza y esperanza, ya sea en reuniones, como padrinos, o en cualquier otra actividad relacionada con los Doce Pasos. Los profesionales que asisten a reuniones de CoDA lo hacen solo a título de miembros y no usan la Fraternidad para fomentar sus intereses profesionales."

Hay ocasiones en las que un padrino o madrina puede estar dispuesto a asumir a varios nuevos ahijados, y guiarlos a todos, en conjunto, por el trabajo de los Pasos. Por impulso de la necesidad, esto se llama eficacia en el amadrinamiento, no encabezar o enseñar. A continuación veremos los comentarios de una madrina que dirige grupos de sus ahijadas en conjunto por el trabajo de los Pasos:

"Solía enfadarme cuando la gente que se juntaba en mi grupo base compartía sobre sus problemas de la codependencia, sin jamás mencionar cómo trabajaban los Pasos para resolver dichos problemas. Así que decidí llevar a un grupo por los Pasos usando el **Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones** *de CoDA durante un período de varios meses. Descubrí que el horario ideal era reunirnos una vez por semana durante 90 minutos, dedicando dos semanas a cada Paso con dos semanas extras para que los participantes pudieran trabajar sus inventarios del Cuarto Paso, que viene siendo 26 semanas en total. En cada sesión también dedicaríamos tiempo a la consideración de algún tema relacionado con la recuperación, como por ejemplo: los límites, destrezas de comunicación, cómo encontrar una madrina/un padrino, etc.*

Tenía que aclarar, antes de comenzar, cuáles eran mis expectativas: si aguantarían todos los miembros hasta terminar los Pasos, si cada persona se mantendría al corriente con el deber, y si todos los miembros estarían dispuestos a apadrinar o amadrinar al terminar el Grupo de Estudio. De hecho, no se cumplió ninguna de mis expectativas: la mitad de los que comenzaron el estudio se habían ido antes de la última sesión, solo una o dos personas se mantuvieron al corriente con el deber, y al final solo una persona comenzó a amadrinar. Fue una oportunidad para practicar aquella parte de mi recuperación en la que hago todo el trabajo requerido y me desprendo de los resultados.

Me agrada informar que recién cumplí el cuarto Grupo de Estudio de los Pasos. Cada vez que lo he realizado, los compartires en mi grupo base han avanzado hacia el llevar el mensaje -no el problema- si solo por un rato."

¿COMPARTIMOS NUESTRO CUARTO/QUINTO PASO CON TODO EL GRUPO?

Esta pregunta se resuelve mejor por medio de una consciencia grupal. Para su consideración, a continuación se ofrecen algunas experiencias personales del trabajo de los Pasos Cuatro y Cinco:

> *"Todos los miembros de mi Grupo de Estudio de los Pasos tenían padrinos o madrinas. Cada uno de nosotros compartíamos con nuestro padrino. En el grupo compartíamos sobre las emociones que surgieron al trabajar los Pasos Cuatro y Cinco y resumimos lo que habíamos descubierto de nosotros mismos."*
>
> *"En mi experiencia más reciente de un Grupo pequeño de Estudio de los Pasos, cada miembro compartía sus respuestas a las preguntas y a los avisos del* **Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones**. *Creció mi compasión para con los demás y también creció la intimidad entre nosotros."*
>
> *"Escuchar a otra gente en nuestro grupo pequeño compartir abiertamente y desde el corazón, modeló esa nueva conducta para mí. Encontré que el valor de otra gente me dio valor. Me sentí más igual a los demás al saber que afrontábamos asuntos similares de la codependencia."*
>
> *"La experiencia más reciente de nuestro Grupo de Estudio de los Pasos fue que estudiábamos la documentación de los Pasos Cuatro y Cinco del* **Libro de Trabajo** *antes de comenzar nuestro trabajo personal del Cuarto Paso y de compartir nuestro Quinto Paso. Nos familiarizábamos con los propósitos y los recados de escribir, entregar y recibir los Pasos Cuatro y Cinco. Después tuvimos la consciencia grupal sobre como continuar. ¿Qué formato del Cuarto Paso usaríamos y en qué orden?"*

APÉNDICES

A: Muestra de Formato

Su grupo puede modificar y/o adaptar este formato. Se pueden descargar copias digitales del mismo en la página www.Spanish.coda.org

B: Muestra del Volante

C: Listado revisado y combinado del Inventario del Cuarto Paso

D: Formato y Preguntas para el Inventario Grupal

A: MUESTRA DE FORMATO

Formato para una Reunión de Estudio de los Doce Pasos

1. Hola, bienvenidos a nuestro Grupo de Estudio de los Doce Pasos. Me llamo _____ y soy codependiente. Haré el servicio de moderador para esta sesión. Se ruega el favor de apagar sus celulares durante la reunión. Únanse conmigo en un momento de silencio seguido por la ***Oración de Apertura de CoDA***:

   En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior
   que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.
   Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría,
   la calidez del amor y la alegría de la aceptación.

2. ¿Alguien nos hace el favor de leer las ***Doce Promesas de Codependientes Anónimos***, de la pág. 8 del ***Libro de Trabajo***?
3. Recordatorio: CoDA se autofinancia por medio de las contribuciones de los miembros. Estas aportaciones son voluntarias y sugeridas, y puede realizarlas -si lo desea- cuando pasemos la cesta. ¿Alguien se ofrece voluntario/a para temporizar? Gracias.
4. Nos encontramos en la pág. ___ del ***Libro de Trabajo***. Terminamos de leer y compartir a las ____h.

   a. **Semanas de lectura**
   Rotaremos la lectura, un párrafo a la vez, y el lector puede compartir, si es que el fragmento le sugiere algo. Los compartires se limitan a 3 minutos para cada persona (2 minutos, más 1 minuto para concluir). Nos turnaremos para compartir en la forma acordada en la conciencia de grupo.

   b. **Semanas de contestación por escrito a las preguntas**
   Rotamos la lectura de una pregunta del ***Libro de Trabajo*** y de compartir nuestras respuestas escritas. No se temporiza el tiempo de lectura de esos compartires, que procederá desde la persona que leyó la pregunta. Favor de limitarse a lo que ya ha escrito cuando comparte.

   Después de leer todos, otros miembros pueden compartir nuevos pensamientos, tomando en cuenta la guía ya acordada sobre los compartires. En este grupo hablamos solo de nosotros mismos y de nuestras experiencias, hablando de forma 'yo' y evitamos dirigirnos a -o hablar de- por hablar de forma 'tú'. Nos esforzamos para responsabilizarnos de nuestras propias vidas en vez de aconsejar a otra gente. Las pautas para evitar conversaciones cruzadas nos ayudan a mantener este grupo como un lugar seguro para todos.

   c. **Semanas en las que compartimos lo que hemos escrito del Cuarto Paso**
   Ahora tenemos la oportunidad de compartir lo que hemos escrito. Eso es otra herramienta importante de la recuperación. Aun así, no se le requiere a nadie leer si no lo ve apropiado en este momento. Cuando le toque su turno, si no desea leer, basta con solo decir su nombre y

'Paso', a sabiendas de que puede arreglar compartir esta parte de su trabajo del Cuarto Paso con su padrino o madrina, o con otra persona.

Después de que todos los miembros lean, volveré a preguntar si alguien que eligió "pasar" quisiera leer ahora. Así puede volver a considerar el hecho de participar.

5. Favor de incorporarse en la lectura de una oración:
   - A medida que estudiamos un Paso, será la Oración de CoDA de aquel Paso.
   - Si lo que estudiamos es una Tradición, será la Oración de la Serenidad.

6. Favor de comenzar a leer, (por ejemplo, la persona que se encuentre a mi izquierda).

A la hora estipulada para empezar a compartir:

Ya es hora de compartir, bien sea sobre el tema de la sesión actual, o una necesidad urgente. Los compartires se limitan a 3 minutos (2 minutos, más 1 minuto para concluir) ¿Quién desea comenzar?

7. **Cuando finaliza el tiempo para compartir:**

Se acabó el tiempo para los compartires. Si no tuvo una oportunidad para compartir, puede usted hablar con alguien después de la reunión, o usar nuestro listado de teléfonos o correos para ponerse en contacto.

CoDA es un programa de anonimato. Rogamos respetar el anonimato y la confidencialidad de cada miembro en este grupo. Rogamos que lo que aquí se vea o se diga, aquí se quede.

8. La tarea para la semana entrante es _____. ¿Hay anuncios CoDA?

9. Gracias por permitirme prestar servicio. Los invito a que me acompañen con la *Oración de Cierre de CoDA*

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que
hemos recibido durante esta reunión,
que al concluir, podamos llevar con nosotros la sabiduría,
el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

B: Muestra del Volante

¡Nuevo Grupo de Estudio de los Pasos y las Tradiciones!

"Nombre del Grupo"

Usaremos el *Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA,* que se obtiene en la mesa de literatura de casi todos los grupos, o preguntando al servidor de literatura de la Intergrupal [meter aquí el correo de esa persona] y del Editorial de CoDA, Inc., CoRe.
Rogamos que traigan su copia del texto a cada sesión del Grupo de Estudio.
Primera Reunión: ___ día de _____, 20____
Se reúne cada _____, entre las ___h y las ___h
Lugar: Nombre del edificio, número del salón, dirección, ciudad, estado
(explicación de la bocacalle o de algún edificio notable cercano)
(direcciones para llegar al salón dentro del edificio)

Para mayor información, contacte a:
José T: nuevaigualdad@xmail.com o +1 (234) 567-8910, solo entre las 9am – 9pm, por favor
Irina M: fielamimisma@xmail.com o +1 (098) 765 4321, solo entre las 7am – 10pm, por favor, y no mensajes de texto

Como se ve, se puede usar ilustraciones o clip art, etc.
Esto puede ser sencillo, por ejemplo una foto del ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos,*** o algo metafórico como una foto que indica el pasar de un lugar a otro, representando el compromiso del trabajo de los Pasos y las Tradiciones con otra gente.

C: Listado Revisado y Combinado del Inventario del Cuarto Paso

A continuación se ofrece un listado de varias formas de hacer un inventario que han resultado ser útiles, basado en la pág. 49 del ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones***, edición del 2007. Este es su Cuarto Paso, así que, con la guía y orientación de su PS, padrino o madrina, grupo habitual, etc., podrá decidir cómo lo desea hacer, y en qué orden.

1. Conteste las 22 preguntas personales que se encuentran en las páginas 170 y 171 del ***Libro de Trabajo***.
2. Utilizando el listado de Patrones y Características de 2011 -Patrones expresados como 'Los codependientes...'- coloque la frase: '¿Cómo me dañé a mí mismo o a otra gente al [actuar de la forma de X Patrón]...?' ante cada Patrón, o utilice si lo prefiere esta declaración: 'Las formas en que me he dañado a mí mismo y a otra gente por [actuar de la forma de X Patrón] son...' (Ejemplos: *'¿Cómo me dañé a mí mismo y a otras personas por ser incapaz de identificar mis sentimientos?',* o *'Las formas en que me he dañado a mí mismo y a otras personas por ser incapaz de identificar mis sentimientos son...'*). También puede copiar la tabla que aparece en la pág. 52 para realizar el mismo ejercicio.
3. Haga un listado de aquellos momentos en su vida cuando experimentó dolor, miedo, confusión, ira, resentimiento o vergüenza. Incluya también aquellos momentos cuando se sintió criticado, juzgado o condenado. Examine aquellos momentos y tiempos, y enumere las creencias o los comportamientos codependientes que adoptó luego de esos acontecimientos.
4. Haga un inventario de sus conductas positivas para ver lo bueno de sí mismo. ¿Cuáles son las cualidades, atributos, valores y destrezas que le llenan de regocijo, confort, pasión, serenidad o aceptación?
5. Haga un inventario de todas sus relaciones, actuales o pasadas que le vienen a la mente. Este listado puede incluir las relaciones con sus padres, hermanos, amigos, Poder Superior, Dios, instituciones, amantes, esposos, hijos, patrones, compañeros de trabajo, consigo mismo, mascotas, tránsito, hogar, alboroto, maestros, predicadores, gurús, recuperación...¿Cuál relación se siente sana y cuál no?
6. Escriba su historia dividiéndola y separándola según sus períodos de edad, y trate de identificar los patrones de su enfermedad o las cualidades o comportamientos positivos que le siguen funcionando bien. ¿Se acuerda de qué eventos en estas etapas de su vida -p. ej.: desde el nacimiento hasta los 5 años, desde los 6 hasta los 12 años, desde los 13 hasta los 18 años, a sus 20 años, a sus 30 años, etc...?
7. Haga un inventario de los momentos en los que cree haberse comportado de forma inmoral. ¿En cuáles de esos acontecimientos siente remordimiento o culpabilidad a día de hoy?

Por encima de los métodos que acabamos de describir, hay varios formatos del Cuarto Paso disponibles en la literatura de CoDA.

- ***Codependientes Anónimos***, la versión abreviada (el ***Libro Azul***) incluye la sugerencia del formato de una tabla, en el Capítulo 3 en la parte del Cuarto Paso (págs. 44 y 45). En el Capítulo 3, en la

parte del Primer Paso se provee un listado adicional de preguntas que pueden ser útiles en el inventario del Cuarto Paso (págs. 28 y 29).

- El segundo párrafo de la sección '¿Cómo evaluamos nuestros patrones codependientes de comunicación?' del tríptico ***Comunicación y Recuperación*** incluye varias preguntas para considerar.
- Nos puede ayudar inventariar lo que se busca en la relación con el padrino o la madrina la sección '¿Qué es lo que busco en los padrinos?' del librito ***Apadrinamiento: ¿Qué hay en ello para mí?*** Cuando estamos listos para apadrinar o amadrinar a otra gente, la sección '¿Cómo colocamos límites al inicio con nuestros ahijados?' tiene una breve lista de preguntas para considerar. Una vez que estamos apadrinando o amadrinando, la sección intitulada '¿Qué pasa si detestamos apadrinar?' tiene una lista excelente de preguntas a considerar antes de terminar la relación
- Haga un inventario de los patrones de comunicación que aprendió a medida que crecía. Sirve revisar la sección '¿Cómo evaluamos nuestros patrones codependientes de comunicación**?'** del tríptico CoDA, ***Comunicación y Recuperación***.