

CoDA

Codependientes Anónimos es una Fraternidad de hombres y mujeres cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

ES...

¿Qué es la Codependencia?

Muchos de nosotros encontramos dificultades para enfrentarnos a las preguntas “¿Qué es la codependencia? ¿Soy codependiente?” Queremos definiciones precisas y criterios de diagnóstico antes de decidirnos. Codependientes Anónimos, como dice la Octava Tradición, es una Fraternidad no profesional. No damos definiciones ni criterios diagnósticos para la codependencia. Lo que sí ofrecemos desde nuestra experiencia, son actitudes y comportamientos característicos que describen cómo han sido nuestras historias codependientes. Consideramos que la recuperación empieza con un auto-diagnóstico sincero. Hemos llegado a admitir nuestra incapacidad para mantener relaciones saludables y enriquecedoras, tanto con los demás como con nosotros mismos. Empezamos a reconocer que la causa reside en unos patrones de vida autodestructivos que hemos mantenido durante mucho tiempo.

Patrones y Características

La siguiente lista ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los nuevos participantes.

Reconocer los Patrones Codependientes

Patrones de Negación *Los codependientes...*

Tienen dificultades para identificar sus sentimientos. || Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos. || Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.

Patrones de Baja Auto-Estima *Los*

codependientes... Tienen dificultad para tomar decisiones. || Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos. || Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos. || Valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia. || No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas. || Buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirse valiosos.

Patrones de Complacencia *Los*

codependientes... Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo. || Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas. || Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren. || Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios. || Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros. || Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.

Patrones de Control *Los codependientes...*

Crean que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse. || Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir. || Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida. || Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos. || Despilfarran regalos y favores a los que desean influir. || Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación. || Tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.

Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. esté de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. 2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio. 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*. 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter. 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos. 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros. 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente. 11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



Información de Copyright©1994, Co-Dependents Anonymous, Inc. Prohibida la reproducción en total o en parte sin permiso escrito de Co-Dependents, Anonymous, Inc.

Co-Dependents Anonymous, Inc.
P.O. Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577 EE.UU.
Tel: (602) 277-7991, www.Spanish.coda.org
CoRe Publications
P.O. Box 1004, Denver, NC 28037-1004 EE.UU.
Fax: (704) 483-3088 [http://litstore@coda.org](mailto:litstore@coda.org)

¿Qué

es



?

Una Introducción a Codependientes Anónimos