

**APRENDER A AMARSE A SÍ MISMO**

Hay muchas maneras de trabajar los Pasos Cuarto y Quinto en CoDA. Ofrecemos esto amorosamente como otra herramienta. Esperamos que sea un enfoque gentil pero efectivo para descubrir lo que puede estar impidiendo tener relaciones saludables y amorosas. La siguiente serie de preguntas le guiará a través de las secciones del libro ***Codependientes Anónimos*** (el ***Libro Azul de CoDA),*** edición abreviada, para obtener información general y puntos de vista útiles para trabajar a fondo el Cuarto Paso. Al compartir sus respuestas escritas con su padrino/madrina, copadrino/comadrina o Grupo de Estudio de Pasos, también estará completando el Quinto Paso.

Se sugiere crear un Kit de Autocuidado. Ponga mensajes de amor edificantes para usted mismo - aprenda a amarse incondicionalmente. También se sugiere que elabore una Caja de Herramientas para la Recuperación. Agregue herramientas valiosas para la recuperación, como el desapego respetuoso, el establecimiento de límites saludables y la práctica de habilidades de comunicación saludables.

A medida que avanza con valentía, empezará a reconocer siete áreas principales de sanación necesarias para su recuperación de CoDA. Así que, a partir de ahora, cada lección de vida que encuentre podría estar pidiéndole que crezca en estas áreas: 1) Establecer Límites Saludables 2) Utilizar Habilidades de Comunicación Saludables 3) Amarse a Sí Mismo(a) Incondicionalmente 4) Trabajo de Duelo – Experiencia de Dolor Original 5) Volver a Criar a Su Hijo(a) Interior 6) Integrar las Partes Repudiadas 7) Desarrollar una Autoestima Positiva. No se entretenga con los detalles de estos temas ahora mismo. Sólo sea consciente de estas siete áreas importantes. A medida que trabaje el resto de los Doce Pasos, verá cómo se verá sanado en todas estas áreas. Sea paciente. Sea diligente.

Comience el hábito diario de trabajar los Pasos Primero, Segundo y Tercero cuando se despierte, y también practique los Pasos de mantenimiento Décimo, Onceavo y Doceavo justo antes de irse a la cama, lo mejor que pueda. **Sugerencia**: Diga la Oración del Tercer Paso de CoDA diariamente y revise su día usando los *Patrones de la Recuperación de la Codependencia* en coda.org/es/.

Además, lleve un registro de su progreso de recuperación en su Diario del Programa de CoDA, ver abajo. ¿Qué áreas de recuperación necesitan más atención?



 

1. Lea el Cuarto Paso en las páginas 41-49 y el Quinto Paso en las páginas 49-52 del ***Libro Azul de CoDA***. Obtenga el panorama general de estos Pasos. ¿Qué actitudes se esfuerza por tener mientras hace su inventario? ¿Cómo puede usar los Pasos Primero, Segundo y Tercero para hacer el Cuarto Paso? Este proceso de inventario es una de las cosas más amorosas que puede hacer por usted mismo. ¡Está a punto de embarcarse en LA GRAN AVENTURA de descubrir Las Partes Perdidas de Su SER! Escriba con detalle una aventura pasada que haya disfrutado de verdad.

2. Crea su propia Caja de Herramientas para la Recuperación. Llenémosla de herramientas que le ayuden a sobrellevar la situación, herramientas que cambien su forma de pensar y sus reacciones, evitando así que actúe de manera negativa en el futuro. A medida que se hace más responsable de sus comportamientos y trabaja activamente para cambiarlos, el miedo y la vergüenza disminuyen. ¿Qué herramientas de recuperación ha reunido hasta ahora? Por ejemplo: *PARE –* *Nunca esté muy hambriento, enojado, aislado o cansado*, el Poder de los Cinco, *Suéltelo y déjeselo a Dios*, y Afirmaciones Positivas, etc. ¿Qué otras herramientas de recuperación le gustarían incluir? Comente.

3. Lea la sección de las páginas 117, ***¿Qué significa una conducta de riesgo?*** ¿Cuáles son los ocho desencadenantes que se enumeran en esta sección? ¿Cuáles son sus desencadenantes codependientes? ¿Cómo son perjudiciales para su sobriedad emocional? Escriba sobre ellos en su diario. Comente.

4. Su valentía para completar el Cuarto Paso no proviene de la ausencia de miedo, sino de su voluntad de caminar a través de él. Reflexione y discuta el dicho de la recuperación: *MIEDO – Enfréntese a todo y recupérese*. Ponga esta afirmación en su Caja de Herramientas para la Recuperación.

5. En la página 40 vuelva a leer los dos párrafos que comienzan con un **Inventario moral de nosotros mismos** – ¿Está dispuesto a mirar sus comportamientos pasados sin ser crítico consigo mismo? ¿o duro? ¿o abusivo? ¿Está bien que los sentimientos incómodos que ha estado evitando durante tanto tiempo salgan a la superficie ahora para ser sanados? ¿Cuál es su enfoque del Cuarto Paso? ¿Cuál es su dirección? Comente por qué este inventario debe ser sólo de usted mismo.

Lea la sección de la página 120, ***¿Cuál es la diferencia entre culpar y ser responsable?*** Piense en ser un *rescatador*. ¿Cuáles son los beneficios imaginados de rescatar? ¿Cómo acaba el rescatador en la posición de *víctima*, "¡Pobre de mí!"? Comente el dicho de la recuperación: *No hay víctimas, sólo voluntarios*.

* ¿Qué consigue una víctima al serlo? ¿Qué cree una víctima que es verdad? ¿Cómo suena una víctima? ¿Qué dice? ¿Cómo actúa? ¿En qué se parece un mártir a una víctima? ¿Por qué es un laberinto de su propia creación?
* ¿En qué cree un *agresor*? ¿Cómo suena un agresor? ¿Qué dice? ¿Cómo habla? ¿Cómo actúa? ¿En qué se parece un agresor a una víctima? ¿Qué consigue un agresor al criticar o atacar a la víctima?
* ¿Qué cree un rescatador que es verdad? ¿Qué consigue un rescatador al rescatar? ¿Qué asume? ¿Cómo habla? ¿Cómo actúa? ¿De qué manera se prepara el rescatador para convertirse en la víctima?
* ¿Se ha encontrado alguna vez mintiéndose a sí mismo sobre ese cambio de roles?

6. Lea las dos secciones de las páginas 116-117, ***¿Qué es la espiral de vergüenza?*** y ***¿Cuál es el miedo a la vergüenza?*** ¿Cuáles son los siete pasos de acción que debe tomar para contrarrestar la espiral de la vergüenza? Escriba estos pasos en su diario. Colóquelos en su Caja de Herramientas para la Recuperación.

Lea el párrafo de la página 47 que comienza con "Cuando vemos…". Muchos de nosotros aprendimos mensajes de vergüenza sobre nosotros mismos desde nuestra infancia. Creímos en las mentiras que nos dijeron. Confundimos "cometer un error" con "ser un error". Estos mensajes son categóricamente falsos. ¿Cómo la práctica de realizar un inventario personal y asumir la responsabilidad minimizará su codependencia y sus sentimientos de vergüenza? Escriba sobre esto en su diario.

7. Lea la sección de las páginas 102-104, ***¿Qué tiene que ver nuestra infancia con nuestra vida actual?*** Buscamos claridad. Cuando nos miramos a nosotros mismos con detenimiento, pueden empezar a aflorar sentimientos profundamente enterrados que nos hacen tomar conciencia de que en el pasado hemos actuado como víctimas o victimarios debido a nuestras experiencias infantiles. Escriba en su diario los sentimientos y percepciones que le surjan. Comparta con su padrino/madrina o con los amigos de sus reuniones que no le juzgan.

8. Lea y estudie los tres párrafos de la página 41 que comienzan con "Hasta ahora, ...". Medite en las palabras "viaje espiritual". En su meditación, visualícese vibrantemente en un suave proceso de limpieza profunda. Escriba en su diario o haga un dibujo, lo que le ha parecido.

Al comenzar este viaje en el camino de la recuperación, su propósito es descubrir la fuente profundamente arraigada de sus propias características codependientes. Para ello, debe ser paciente, cariñoso y perdonarse a sí mismo. ¿Cuál de esos tres rasgos le gustaría que se fortaleciera en usted? ¿Cómo le gustaría hacerlo?

9. Describa en su diario las experiencias recientes de confianza en el cuidado de su Poder Superior amoroso. ¿A quién más en su vida conoce que haya demostrado gentileza y cuidado en sus relaciones consigo mismo y con los demás? ¿Estaría dispuesto a utilizar sus ejemplos de atributos amables y cariñosos como modelos para su propia recuperación? Comparta sus ideas sobre esto con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

10. En las páginas 105-106, lea la sección ***¿Qué es el niño interior?*** ¿Está dispuesto a abrazar y aceptar esta parte de usted que suele ser imprevisible? ¿Quiere volver a experimentar la inocencia de la vida, la curiosidad de la naturaleza y el espíritu de lo que realmente es usted?

Para mantener el equilibrio entre los Padres y el Niño(a) dentro de ti, lea la sección de las páginas 106-108, ***¿Qué es el significado del “auto-parentamiento”?*** ¿Cuál es la intención principal al volver a criarnos a nosotros mismos? ¿Qué es el *hablar conmigo mismo*? ¿Qué es el diálogo interior? ¿Qué problemas tiene todavía su niño(a) interior que necesitan ser sanados? Comente.

Escriba una carta de su niño interior a su padre amoroso interior, pidiendo que se satisfagan sus necesidades. Coméntelo con su padrino/madrina o copadrino/comadrina. Póngala en su Kit de Autocuidado.

**Ejemplo**:
A mi Padre Amoroso,

Escucho tu voz amorosa y tranquila dentro de mí. Por favor, ayúdame a depender de ti para ayudarme a ser más amable y gentil conmigo mismo y a aceptarme más. Ayúdame a recordar que tengo importancia y valía. Ayúdame a escuchar realmente lo que me digo sobre mí, a desafiar mi voz interior crítica y a cuidar conscientemente de mi precioso niño(a) interior. Si tengo miedo o apatía, por favor, desafíame a intentarlo, pero ayúdame también a darme un respiro si me juzgo con demasiada dureza. Necesito tu ayuda para estar en contacto con mis sentimientos y necesidades para poder cuidarme con amor propio y serenidad. Ayúdame a ser paciente y a encontrar el equilibrio en mis emociones y en el columpio de mi realidad, sabiendo que SOY lo suficientemente bueno y que puedo salir adelante. Ayúdame a centrarme en el PROGRESO, NO en la PERFECCIÓN.

Con confianza, sinceridad y gratitud,

Firmado: Tu nombre

11. Vuelva a leer las páginas 41-43 que comienzan con "El Cuarto Paso puede parecer abrumador...". Afirma que el Cuarto Paso es una forma de cirugía emocional que requiere delicadeza y cuidado. Estamos aprendiendo a separar y apreciar nuestra bondad innata de nuestros pensamientos y comportamientos insanos. Visualícese pasando por una cirugía emocional, tratándose siempre con delicadeza y cuidado. Escriba lo que le ocurrió durante la visualización. A partir de hoy, deje de lado toda autocondenación.

12. Vuelva a leer las páginas 41-43. Lea la lista de comportamientos codependientes de la página 42 en voz alta para sí mismo, lentamente, pensando en cómo podría o no haber estado cada uno en su vida. Escriba en su diario lo que se le ocurrió. Siempre hay dos caras en cada situación. Todos hemos reaccionado o respondido al maltrato de otros y por eso es fácil racionalizar o justificar algunos de nuestros comportamientos codependientes. ¿Cómo es que esto sólo sirve para mantener y continuar su codependencia? ¿Está usted dispuesto a mirar su parte en todo esto?

***Un Peldaño en El Camino: Límites***

***El punto más importante que hay que recordar a la hora de establecer límites es que debemos escuchar y tener en cuenta primero nuestros propios sentimientos, no los de los demás. Comentar. Como codependientes en recuperación, necesitamos reevaluar continuamente nuestros límites y reajustarlos cuando sea necesario. Lea los folletos de CoDA*** [*Estableciendo Límites en la Recuperación*](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Farchivo.divulgacioncoda.org%2FTextos%2FLiteraturaDescargable%2FLimites-4104S.pdf&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2dB-49E4qJp6J7D1Kz_bOM) y [*Comunicación y Recuperación*](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Farchivo.divulgacioncoda.org%2FTextos%2FLiteraturaDescargable%2FComunicacion-y-Recuperacion-4005S.pdf&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2Yr6Zi52J0d7oULRcdY6F7)***. Pida una copia a la persona encargada de la literatura en su reunión. Comente con su padrino/madrina y los demás en su reunión.***

13. Lea la sección ***¿Qué son los límites?*** en el capítulo 5, páginas 108-111. También obtenga una copia y lea el folleto [*Estableciendo Límites en la Recuperación*](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Farchivo.divulgacioncoda.org%2FTextos%2FLiteraturaDescargable%2FLimites-4104S.pdf&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2dB-49E4qJp6J7D1Kz_bOM), sea por descarga gratuita de [coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) o de la persona encargada de la literatura de CoDA.

Crear, comunicar y mantener eficazmente sus propios límites saludables es esencial para su recuperación de la codependencia. Ponga estas siete categorías de límites en su Caja de Herramientas para la Recuperación: *Físico, Emocional, Intelectual, Espiritual, Sexual, Temporal* y *Financiero*.

¿Por qué es su responsabilidad establecerlos y mantenerlos? La próxima vez que se vea a sí mismo enojado, confundido o incómodo, pregúntese "¿Dónde necesito establecer un mejor límite?" Comparta sus ideas con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

14. Discuta el concepto de límites externos. Piense en su cuerpo físico mientras existe en el tiempo y el espacio. ¿Qué es una zona de confort personal? Piense en sus límites físicos en el hogar, el trabajo, los viajes y el esparcimiento, etc. Incluya las dimensiones del ejercicio saludable, la nutrición, además de tener límites de tiempo y financieros saludables. ¿Con qué límites físicos se siente cómodo? ¿Con qué límites físicos se siente incómodo? ¿De qué manera le gustaría cuidarse mejor en estas áreas? Comparta sus ideas con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

Los Límites de las Relaciones también pueden basarse en la seguridad y la confianza: [Modelo de categoría de límites de los Círculos Concéntricos: Conocidos, Compañeros, Amigos, Amigos íntimos, Pareja íntima, Mi persona, Mi Poder Superior amoroso.]

Repase los dos últimos párrafos de la página 109. Escriba sobre su historia de relaciones sexuales. ¿Fue egoísta o no? ¿Hubo algún abuso sexual o violación de los límites? ¿Cuáles son los límites sexuales saludables? Comente. **Crédito adicional**: En la página 101, lea la sección ***¿Cuál es el “Treceavo Paso”?*** y comente.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Es imperativo desarrollar límites de comunicación saludables en todas nuestras interacciones personales. Todos sufrimos de esta "enfermedad de la percepción" en algún grado. Todos tenemos cosas. Cuando cambiamos nuestra plática interior y exterior de las afirmaciones "tú" a las afirmaciones "yo", decimos "me he dado cuenta...", "siento..." y "necesito...". Se trata de una habilidad eficaz que aporta claridad, disipa el enredo y establece límites para que podamos identificar más fácilmente cuáles son nuestras cosas y cuáles son las de los demás.***

15. Lea las páginas 110 y 111. Discuta el concepto de límites internos. ¿Qué es la autocontención? ¿Qué es la seguridad emocional? ¿Cómo puede asegurarse de que su autoestima no se vea disminuida por las palabras o el comportamiento de otra persona? No interiorice las palabras, los mensajes o las acciones de los demás hasta que pueda determinar si algo de ello es hiriente o no. Si es amoroso, puede llevarlo a su corazón. ¿Qué visualizaciones puede utilizar para protegerse?

Memorice estos cinco límites internos y póngalos en su Caja de Herramientas para la Recuperación:

1. Sé dónde acabo yo y dónde empieza usted.
2. Sé lo que es de mi incumbencia y lo que no es de mi incumbencia.
3. Conozco la diferencia entre mis emociones y las de los demás.
4. Reconozco lo que es y lo que no es mi responsabilidad.
5. Soy consciente de lo que es y lo que no es cómodo o seguro para mí.

¿Qué se le ocurre cuando escucha estos límites? ¿Cómo se siente? Visualícese diciendo estos límites a otras personas. Visualice también que usted se dice a sí mismo estos límites en silencio cuando tiene miedo o se comunica con una persona nociva. Escriba sus reflexiones en su diario.

16. Lea el párrafo de la página 110 que comienza con "Usamos los límites internos de varias maneras." ¿Qué cantidad de información personal y/o financiera es saludable compartir con una pareja íntima, un amigo íntimo, los miembros de la familia, los hijos, los colegas o los nuevos conocidos sociales? Escriba en su diario sus reflexiones y su nueva toma de conciencia.

17. Lea y estudie las páginas 110-111. Discuta esta idea: "Nos permitimos y les permitimos a otros tener sus propios pensamientos, sentimientos, opiniones, conductas, creencias y espiritualidad". ¿Está usted dispuesto a ser responsable de sus propios límites emocionales, mentales y espirituales? ¿Qué se le ocurre a usted? Comente el hecho de respetar los límites de los demás.

18. Comente acerca de decir: *“¡NO!" es una frase completa*.

19. Practique la comunicación de un límite saludable en voz alta de una manera suave pero firme que sea segura para usted y respetuosa para con ellos.

20. Reflexione sobre la afirmación "Si alguien no ha afrontado su propia falta de límites, probablemente no reconocerá los límites de los demás". Comentar.

21. ¿Cuál es la diferencia entre un límite y un muro? ¿Cuándo un muro es una evasión y un perjuicio para su capacidad de tener relaciones sanas? ¿Cuándo es necesario y apropiado un muro? Comentar. Comparta sus opiniones sobre los límites con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

22. ¿Está dispuesto a cuidar muy bien de sí mismo, a crear seguridad emocional y a conocer la paz interior? Escriba una lista de veintiún objetivos amorosos para usted. Mencione tres formas en cada categoría en las que le gustaría cuidarse mejor a sí mismo.

* físicamente
* emocionalmente
* intelectualmente
* espiritualmente
* sexualmente
* financieramente
* administración de su tiempo

Comparta con su padrino/madrina o copadrino/comadrina. Ponga esta lista de objetivos en su Kit de Autocuidado o caja de Dios. Pida ayuda a su Poder Superior para alcanzarlas. Haga su parte y luego *Suéltelo y déjeselo a Dios.*

23. Con la práctica, establecer límites saludables resulta más fácil y nos ayuda a liberarnos de nuestros patrones autodestructivos de codependencia. Hoy, mientras se mira a los ojos en el espejo, con confianza y cuidado de sí mismo, practique el establecimiento de al menos tres límites saludables diciendo en voz alta.

a) Me amo a mí mismo, por lo tanto …

b) Me amo a mí mismo, por lo tanto …

c) Me amo a mí mismo, por lo tanto …

¿Cómo fue eso para usted? ¿Cómo se sintió? Coméntelo con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Discutir el principio de "equilibrio". En un inventario exhaustivo, se nos anima a enumerar tanto nuestros activos como nuestros pasivos. Mencione cinco atributos que le gusten de usted mismo. Guarde esta lista POSITIVA en su Kit de Autocuidado. Siga añadiendo a esta lista de vez en cuando.***

24. Estudie la lista de comportamientos codependientes de la página 42. Describa cómo podría ser cada comportamiento dentro de los límites físicos, emocionales, intelectuales, espirituales y sexuales.

Pongamos por ejemplo la mentira:

* Mentir físicamente puede ser ocultar mis acciones a los demás.
* Mentir emocionalmente puede ser decirme a mí mismo o a los demás que "estoy bien", cuando no lo estoy.
* Mentir intelectualmente puede ser expresar una mentira abierta o encubierta para manipular el flujo de información o evitar una confrontación.
* Mentir espiritualmente puede ser creer que "no soy suficiente" o creer que "soy un error".
* Mentir sexualmente puede ser decir "sí" cuando realmente quiero decir "no".

Ahora explore sus propios significados para todas las palabras de esta lista. ¿Ha pensado en otros comportamientos poco saludables? ¿Celos? ¿Intimidación?

Puede ser un ejercicio oral o escrito. Tómese su tiempo. Comparta con su padrino/madrina o copadrino/comadrina sus sentimientos y percepciones sobre este ejercicio.

25. Lea las tres secciones en las páginas 111-116. ***¿Qué es enredarse?***, ***¿Qué es el desapego?*** y ***¿Cuál es la diferencia entre el desapego y la evasión?*** ¿Qué pensamientos le surgieron a usted? ¿Cómo se aplican los límites saludables a estos temas? Comentar.

26. Obtenga y lea el folleto de CoDA de descarga gratuita de [coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) [*Comunicación y Recuperación*](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Farchivo.divulgacioncoda.org%2FTextos%2FLiteraturaDescargable%2FComunicacion-y-Recuperacion-4005S.pdf&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw2Yr6Zi52J0d7oULRcdY6F7) o de su encargado de literatura de CoDA. Lea y comente a fondo cada párrafo.

Hablar con franqueza, pedir claridad y practicar habilidades de comunicación saludables son parte de una base sólida para su programa de recuperación. ¿De qué manera culpar, criticar y/o exigir perjudica la comunicación sana y amorosa? ¿Está dispuesto a negociar en sus relaciones con los demás? Discuta. Escriba sobre esto en su diario.

Comente el dicho "*La claridad es amorosa y los mensajes mixtos son abusivos*". ¿Alguna vez alguien le ha dado un mensaje vago o mixto? ¿Cómo se sintió? ¿Cuál fue el resultado? ¿Cómo habría funcionado mejor la "claridad" en esa situación? Escriba sobre esto en su diario.

¿Ha experimentado alguna vez una comunicación insana que contenga 1) ¿silencio o violencia? 2) ¿culpar o no asumir la responsabilidad? 3) críticas. 4) ¿exigencias o amenazas? ¿Por qué se resiente la comunicación?

Comente los beneficios de utilizar la comunicación compasiva:

* Haga observaciones en lugar de juzgar.
* Exprese los sentimientos sabiendo que son causados por sus necesidades.
* Pida que se satisfagan sus necesidades en lugar de exigirlas.
* Enumere las estrategias de negociación *para* *ganar* / *ganar* o *para no ganar*.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Hasta ahora hemos hablado de 1) la reeducación de nuestro niño interior, 2) los límites saludables y 3) las habilidades de comunicación saludables. A medida que avancemos, empezaremos a ver que 4) amarnos a nosotros mismos incondicionalmente, 5) trabajar el duelo, 6) desarrollar una autoestima positiva e 7) integrar nuestras partes repudiadas también son necesarias para la sanación más profunda de nuestros patrones codependientes. Ponga estos temas en su Caja de Herramientas para la Recuperación.***

27. Amarse incondicionalmente y el proceso de duelo. Discutir la afirmación *El dolor que pueda sentir al recordar no puede ser peor que el dolor que siento al saber y no recordar*. En la seguridad de la recuperación nos volvemos dispuestos a sanar reconociendo compasivamente nuestras experiencias dolorosas originales y estableciendo intenciones para experiencias saludables en nuestro futuro; para dejar que los sentimientos congelados y helados de nuestro pasado se derritan, para que finalmente sólo el amor y la paz permanezcan dentro de nosotros. Esto puede ser un proceso esporádico o continuo. Sin embargo, sólo es posible hacerlo en profundidad si realmente se ama a sí mismo de forma incondicional. Comente el principio del amor incondicional. Escriba sobre esto en su diario. ¿Está dispuesto a amarse incondicionalmente?

***Un Peldaño en el Camino: ***

***EL PROCESO DEL DUELO: Las cinco etapas del duelo: Negación, Negociación, Ira, Depresión, Aceptación. Coloque ese listado de etapas en su Caja de Herramientas para la Recuperación.***

28. Cuando aceptamos nuestros verdaderos sentimientos sobre el pasado y lloramos la pérdida de lo que ocurrió y lo que no ocurrió, éste pierde su poder sobre nosotros. Aprendemos a aceptar nuestro pasado tal y como sucedió. *Aceptar* no significa que tenga que gustarnos. Cuando aceptamos lo que pasó y vemos cómo respondimos, obtenemos claridad. A veces, la "muerte de un sueño" es más dolorosa que el duelo por lo que realmente ocurrió. ¿Está dispuesto a hacer el duelo?

29. Lea la sección de las páginas 121-123, ***¿Cómo aplico mi recuperación en mis relaciones?*** Todas las relaciones sanas requieren de su tiempo, paciencia, atención y cuidados constantes. Comente cómo puede:

* establecer eficazmente límites saludables.
* comunicarse con los demás de forma segura y respetuosa.
* compartir responsablemente los sentimientos, deseos y necesidades en la relación.

Comparta sus ideas y planes con su padrino/madrina o copadrino/comadrina.

30. Lea los tres últimos párrafos del Cuarto Paso en la página 47, empezando por "Cuando vemos...". Concéntrese en el último párrafo. ¿Cuál es la definición de la palabra *humildad*? Es un principio espiritual que guía nuestra recuperación. Cómo es la humildad:

* ¿Lo contrario de juzgar y criticar?
* ¿Lo opuesto a los papeles "mejor que" y "menos que"?
* ¿Lo opuesto a las actitudes de corrección e incorrección?
* ¿Lo opuesto a la culpa y la vergüenza?
* ¿Lo opuesto a controlar, manipular y exigir?

¿Cómo se relaciona la humildad con la igualdad? Escriba sobre esto en su diario. Comente.

***Un Peldaño en el Camino: Hay muchos métodos para completar el Cuarto Paso. No hay una forma correcta o incorrecta. Le sugerimos que utilice la matriz descrita en las preguntas P31 y P32 para examinar sus relaciones, tanto presentes como pasadas – ver ejemplo en las páginas 44-45. ¡Usted puede hacerlo! ¡Usted lo vale! Respire profundamente. Vamos a dar pequeños pasos. Debemos confiar en nuestro Poder Superior para que nos guíe en este, a veces difícil, viaje interior.***

31. Hacer la lista. Tome un papel en blanco y haga cinco columnas en la parte superior de cada página:

* Nombre/Relación.
* Mis patrones codependientes, páginas 4-5.
* Mis conductas y comportamientos. Consulte la lista de la página 44.
* Mis sentimientos subyacentes, es decir, tristeza, enfado, miedo, temor a no ser lo suficientemente bueno, vergüenza, culpa, desafío, arrogancia, etc.
* Consecuencias para la relación.

Haga la página 1 para su Poder Superior y la página 2 para usted mismo. Haga también páginas para su pareja/compañero, ex, hijos, amigos, familiares, compañeros de trabajo y personas con las que participa en sus diversas actividades. ¿Cuántas personas hay en su lista? Deje mucho espacio para escribir. Además, ¿hay alguna otra persona, presente o pasada, con la que se sentiría incómodo si entrara en la habitación? Añádala también a su lista. Haga la matriz vacía ahora mismo. Ya habrá tiempo para rellenar las demás columnas y renglones.

32. Hacer el inventario. ¡Usted puede hacerlo! Tome las cosas con calma y tranquilidad. Vamos a tomar un patrón a la vez. **Sugerencia**: Comience cada sesión con una oración invitando a su Poder Superior a revisar esto con usted. Recuerde su historia de relaciones con esta persona. Hágase preguntas sobre sus comportamientos con cada persona de su lista. Ponga su temporizador y dedique sólo 10-15 minutos a la vez, no más de tres veces al día.

33. PATRONES DE CONTROL:

**Sugerencia**: Lea todas las preguntas antes de escribir. Decida cuáles se aplican a usted.

* ¿Ha creído alguna vez que esta persona era incapaz de cuidar de sí misma?
* ¿Ha intentado alguna vez convencer a esta persona de lo que debe pensar, hacer o sentir?
* ¿Ha pensado alguna vez que sabe mejor que esta persona cómo debería vivir su vida?
* ¿Alguna vez ha ofrecido libremente consejos y orientaciones a esta persona sin que se los pidiera?
* ¿Se ha resentido alguna vez cuando esta persona ha rechazado su ayuda o sus consejos o peticiones?
* ¿Alguna vez ha prodigado regalos y favores a esta persona? ¿Quería influir en ella? ¿manipularla? ¿o rescatarla de tener sus sentimientos negativos y/o experimentar consecuencias negativas?
* ¿Ha utilizado alguna vez el coqueteo o su apariencia para buscar atención sexual para obtener la aprobación y aceptación de esta persona?
* ¿Ha tenido alguna vez el deseo de sentirse necesitado para tener una relación con esta persona?
* ¿Ha exigido alguna vez que esta persona satisfaga sus necesidades?
* ¿Ha utilizado alguna vez el encanto y el carisma para convencer a esta persona de su capacidad de ser cariñoso y compasivo?
* ¿Ha utilizado alguna vez la crítica, la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a esta persona? ¿Ha hecho alguna vez el inventario personal de esta persona? ¿Le ha dicho alguna vez lo que le pasa?
* ¿Se ha negado alguna vez a cooperar, a comprometerse o a negociar? ¿Ciclo de silencio/violencia?
* ¿Ha adoptado alguna vez una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados con esta persona?
* ¿Ha utilizado alguna vez la jerga de la recuperación en un intento de controlar el comportamiento de esta persona?
* ¿Alguna vez ha fingido estar de acuerdo con esta persona para conseguir lo que quería?

Lea las secciones de las páginas 118-120 ***¿Cuáles son las formas físicas y agresivas de abuso y control?*** y ***¿Cuáles son las formas no físicas y pasivas de abuso y control?*** Comente cómo son de abusivos los Patrones de Control.

Vuelva a leer la sección de la página 120 ***¿Cuál es la diferencia entre culpar y ser responsable?*** ¿Qué se siente al asumir la responsabilidad? ¿Cómo hablan las personas responsables? ¿Cómo actúan? ¿Qué creen que es verdad? Cuando dejamos de anhelar que los demás nos hagan felices, podemos mirar hacia nosotros mismos y hacia nuestro Poder Superior. Escriba sobre esto en su diario. Comparta sus ideas con su padrino/madrina o copadrino/comadrina y en la reunión.

¿Alberga resentimientos hacia esta persona? ¿Cuáles son? ¿Qué sentimientos vulnerables están escondidos bajo sus resentimientos?

¿Alguna vez les ha juzgado como si no fueran lo suficientemente buenos? ¿Alguna vez les ha ofrecido consejo y orientación sin que se lo pidieran? ¿Ha sentido alguna vez frustración cuando han rechazado sus ofertas de ayuda? ¿Ha sentido alguna vez rabia o frustración cuando han visto la situación de forma diferente a la suya?

¿Ha tenido problemas de dinero con esta persona? No puede tener una relación sana con las personas hasta que tenga una relación sana con el dinero. ¿Ha hecho alguna vez un regalo a esta persona y luego ha tenido un resentimiento más tarde? ¿Ha hecho favores a esta persona y luego tuvo un resentimiento cuando no le correspondieron?

¿Tiene una lucha por tener razón o por estar equivocado con esta persona? ¿Tiene usted la razón y por lo tanto ellos están equivocados? ¿Tienen ellos razón y por lo tanto usted está equivocado?

¿Tiene usted la necesidad de tener la razón, de ser perfecto? ¿Le enseñaron que "tener la razón" significaba que estaba seguro, poderoso y en control? Puede resultar aterrador imaginar que se abandona la necesidad de tener la razón, pero se trata de un viejo comportamiento basado en las habilidades de supervivencia de la infancia y que ya no le sirve. Comente estas ideas.

¿Tiene preocupaciones u obsesiones? La preocupación o la obsesión es otro comportamiento que puede haber utilizado para sobrevivir en la vida. ¿En qué piensa durante el día? Si pudiera averiguar todo lo que podría salir mal, ¿podría estar preparado para todo? ¿Cómo funciona eso? ¿Puede ver que la preocupación es también una forma de control?

¿Cómo es la arrogancia una forma de control? ¿Cuál es la diferencia entre ser humilde y ser arrogante? ¿Cuál es la diferencia entre la humildad y la humillación? ¿Cómo puede la humildad honesta ayudarle a abrir la puerta para aceptarse y amarse a sí mismo tal como es?

Continúe con cada persona de su lista. Siga completando las columnas de la derecha en cada hoja. Si necesita ayuda, pida a su padrino/madrina o copadrino/comadrina que le aclare las cosas.

***Un Peldaño en el Camino:***

***El equilibrio es la clave para trabajar el Cuarto Paso. Se nos anima a enumerar nuestros activos y nuestros pasivos. Nombre cinco atributos más que realmente le gusten de usted mismo. Agréguelos a su lista POSITIVA en su Kit de Autocuidado. Comparta con su padrino/madrina.***

34. PATRONES DE EVITACIÓN:

* ¿Ha actuado alguna vez de forma que invitara a esta persona a rechazar, avergonzar o expresar su ira hacia usted?
* ¿Ha juzgado alguna vez con dureza lo que esta persona pensaba, decía o hacía?
* ¿Ha evitado alguna vez la intimidad emocional, física o sexual como forma de mantener la distancia con esta persona?
* ¿Ha permitido alguna vez que las adicciones a personas, lugares y cosas le distraigan de lograr la intimidad en esta relación?
* ¿Ha utilizado alguna vez la comunicación indirecta o evasiva para evitar el conflicto o la confrontación con esta persona?
* ¿Alguna vez ha disminuido su capacidad de tener una relación sana con esta persona al negarse a utilizar las herramientas para la recuperación?
* ¿Ha reprimido alguna vez sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerable con esta persona?
* ¿Alguna vez ha atraído a esta persona hacia usted, pero cuando se acercó, la apartó?
* ¿Alguna vez se ha negado a renunciar a su propia voluntad para evitar rendirse a un poder mayor que el suyo?
* ¿Ha creído alguna vez que las muestras de emoción eran un signo de debilidad?
* ¿Ha ocultado alguna vez expresiones de aprecio hacia esta persona?

Continúe con cada persona de su lista. Siga completando las columnas de la derecha en cada hoja. Si necesita ayuda, pida a su padrino/madrina o copadrino/comadrina que le aclare las cosas.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Nombre cinco atributos más que le gusten de usted mismo. Añádalos a su lista de atributos positivos en su Kit de Autocuidado. Compártala con su padrino/madrina.***

35. PATRONES DE NEGACIÓN:

* ¿Ha tenido alguna vez dificultades para identificar lo que sentía por esta persona?
* ¿Alguna vez ha minimizado, alterado o negado lo que realmente sentía por esta persona?
* ¿Alguna vez se ha percibido a sí mismo como completamente desinteresado y dedicado al bienestar de esta persona?
* ¿Alguna vez ha carecido de empatía con los sentimientos y necesidades de esta persona?
* ¿Has etiquetado alguna vez a esta persona con los rasgos negativos de usted?
* ¿Ha pensado alguna vez que podía cuidar de sí mismo sin ayuda de esta persona?
* ¿Ha enmascarado alguna vez su dolor ante esta persona de diversas maneras, como la ira, el humor o el aislamiento?
* ¿Ha expresado alguna vez su negatividad o agresividad hacia esta persona de forma indirecta y pasiva?
* ¿Alguna vez no ha reconocido la falta de disponibilidad de esta persona por la que se sentía atraído?

Cuando nos sorprendemos culpando y acusando a otros o vemos que se repiten patrones dolorosos, podemos reconocerlo como una "bandera roja". Podemos percibirlo como un regalo que nos ayuda a reconocer que quizá estemos negando un sentimiento que desconocemos o lidiando con un asunto no resuelto.

Lea el primer párrafo de la página 46. ¿Qué se significa cuando se dice "…vemos la cara de otra persona en este individuo, lo que no nos permite percibir su verdadero ser"? ¿Está usted dispuesto a descubrir cómo ha creado, sin saberlo, patrones similares o insanos y abusivos dentro de sus relaciones adultas? ¿Está dispuesto a hacerse responsable de estos comportamientos, aunque los haya aprendido en su infancia?

Lea la sección de las páginas 117-118, ***¿Qué es la proyección?*** ¿Cómo es la proyección un patrón de negación? ¿Por qué es vital para la recuperación reconocer, comprender y sanar las partes repudiadas?

¿Ha oído alguna vez estos refranes?

o Cuando yo señalo con un dedo, tres dedos me apuntan a mí.

o La proyección hace la percepción: lo que veo en ti, lo corrijo en mí.

o Lo que te choca te checa.

Comente estos conceptos. ¿Cómo se aplican a la codependencia? Describa cómo estos refranes se relacionan con el profundo trabajo de sanación interior de integrar sus partes repudiadas.

Continúe con cada persona de su lista. Siga completando las columnas de la derecha en cada hoja. Si necesita ayuda, pida a su padrino/madrina o copadrino/comadrina que le aclare las cosas.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Nombre cinco atributos más que le gusten de usted mismo. Añádalos a su lista de atributos positivos en su Kit de Autocuidado. Compártala con su padrino o madrina.***

36. PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:

* ¿Ha tenido alguna vez dificultades para tomar decisiones? ¿para dejar las cosas para más tarde? ¿para el perfeccionismo?
* ¿Alguna vez ha juzgado con dureza lo que pensaba, decía o hacía, como si nunca fuera lo suficientemente bueno?
* ¿Alguna vez se ha sentido avergonzado al recibir reconocimiento, elogios o regalos?
* ¿Ha valorado alguna vez la aprobación de esta persona sobre su forma de pensar, sus sentimientos y su comportamiento por encima de la suya propia?
* ¿Alguna vez se ha percibido a sí mismo como una persona que no merece el amor ni merece la pena?
* ¿Ha buscado alguna vez el reconocimiento y los elogios para superar el sentimiento de inferioridad?
* ¿Ha tenido alguna vez dificultades para admitir un error?
* ¿Alguna vez ha necesitado parecer correcto a los ojos de esta persona y puede que incluso haya mentido para quedar bien?
* ¿Alguna vez ha sido incapaz de identificar o pedir lo que necesitaba y quería?
* ¿Se ha percibido alguna vez como superior a esta persona?
* ¿Alguna vez ha buscado a esta persona para que le proporcione su sensación de seguridad?
* ¿Ha tenido alguna vez dificultades para ponerse en marcha, respetar los tiempos y completar los proyectos?
* ¿Ha tenido alguna vez problemas para establecer prioridades y límites saludables?

¿Cómo pueden las afirmaciones positivas y la autoconversación positiva ayudar a curar sus patrones de baja autoestima??

Continúe con cada persona de su lista. Siga completando las columnas de la derecha en cada hoja. Si necesita ayuda, pida a su padrino/madrina o copadrino/comadrina que le aclare las cosas.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Nombre cinco atributos más que le gusten de usted mismo. Añádalos a tu lista de atributos positivos en su Kit de Autocuidado. Compártala con su padrino/madrina.***

37. PATRONES DE COMPLACENCIA:

* ¿Alguna vez ha sido extremadamente leal, permaneciendo demasiado tiempo en situaciones perjudiciales?
* ¿Ha comprometido alguna vez sus propios valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de esta persona??
* ¿Alguna vez ha dejado de lado sus propios intereses para hacer lo que esta persona quería?
* ¿Ha estado alguna vez muy pendiente de los sentimientos de esta persona y ha hecho suyos esos sentimientos?
* ¿Alguna vez ha tenido miedo de expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando diferían de los de esta persona?
* ¿Ha aceptado alguna vez el sexo y/o la atención sexual cuando realmente deseaba el amor?
* ¿Ha tomado alguna vez decisiones sin tener en cuenta las consecuencias?
* ¿Alguna vez ha renunciado usted a su verdad para ganar la aprobación de esta persona o para evitar el cambio?

Continúe con cada persona de su lista. Siga completando las columnas de la derecha en cada hoja. Si necesita ayuda, pida a su padrino/madrina o copadrino/comadrina que le aclare las cosas.

***Un Peldaño en el Camino: ***

***Mencione cinco atributos más que realmente le gusten de usted. Añádalos a su lista de atributos positivos en su Kit de Autocuidado. Compártala con su padrino o madrina.***

38. Inventario desde una Perspectiva Equilibrada. Lea los tres párrafos de las páginas 46-47 que comienzan con "Para explorar a fondo y comprender…". También debemos explorar nuestros puntos fuertes, activos y comportamientos positivos. En hojas de papel en blanco haga nuevas cuadrículas con cinco columnas. En estas nuevas listas, añada las personas que no experimentaron sus comportamientos codependientes. Identifique sus comportamientos positivos, saludables, apropiados y amorosos en su relación con cada persona. **Sugerencia**: Comience utilizando la lista de sus atributos positivos que ha estado recopilando. Consulte también los "[Patrones de Recuperación de la Codependencia](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fcoda.org%2Fwp-content%2Fuploads%2FPatrones-de-la-Recuperacion.pdf&sa=D&sntz=1&usg=AOvVaw3N5kcMInwx6rookQtYDop9)" en [www.divulgacioncoda.org/literatura](http://www.divulgacioncoda.org/literatura).

39. Al llegar al final de su trabajo del Cuarto y Quinto Paso, lea las secciones de las páginas 113-114 ***¿Me puedo recuperar totalmente de la codependencia?*** y ***¿Qué es un resbalón en CoDA?*** Escriba sus percepciones en su diario. ¿Ha visto alguno de los patrones codependientes que se repiten una y otra vez como hilos comunes en las relaciones?

Lea el último párrafo de la página 47 en el Cuarto Paso, que termina con "Desde este lugar de la humildad, nos hemos preparado para completar el Quinto Paso". ¿Ha ganado humildad y una relación más sana consigo mismo a través de este proceso de inventario? Comente sobre ser "del tamaño adecuado."

Lea el Quinto Paso en las páginas 47-50. Discuta el principio de responsabilidad. Vuelva a leer los tres últimos párrafos de la página 50 del Quinto Paso. Nos damos cuenta de que sólo por la gracia de Dios hemos llegado hasta aquí. Comente.

40. ¿Se ha dado cuenta de que al compartir sus respuestas a estas preguntas con su padrino o copadrino ha completado simultáneamente el Quinto Paso?

**¡Felicidades!**

**¡Ha recorrido una distancia increíble en su camino de recuperación!**

**¡¡Celebre!!**





**¿ESTÁ PREPARADO PARA EMPEZAR**

**A TRABAJAR EN EL SEXTO PASO?**