

# Reunion Impresa

## *Introducción*

**Septiembre 2016**

### **Saludos de su Comité de Conexiones de CoDA**

Bienvenido a la primera edición de *Reunión Impresa*, una nueva publicación de recuperación y apoyo. Lo que leerá aquí es literatura de reuniones aprobada por CoDA, compartires y material artístico de miembros de CoDA y citas edificantes.

Esperamos que encuentre en esta *Reunión Impresa* un valioso complemento para su recuperación. Por favor póngase en contacto con nosotros para hacer comentarios, sugerencias y, por supuesto, *¡envíenos sus contribuciones!*

### ***En este número...***

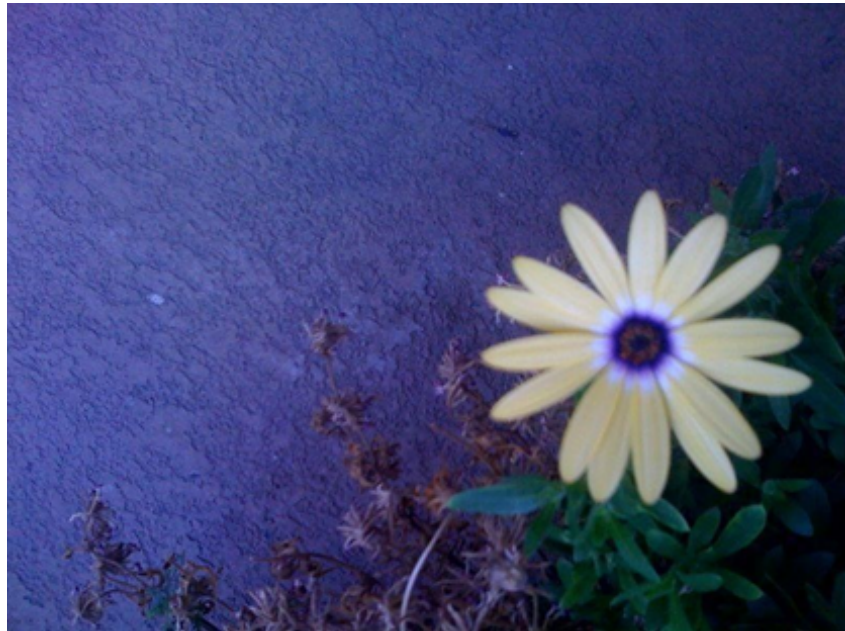
*Lecturas de Reuniones*

*Compartires de la Comunidad*

*Afirmaciones*

*Oración de la Serenidad*

*Cierre de la Reunión*



### **Bienvenida de Codependientes Anónimos**

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por encontrar libertad en

donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestras familias y otros sistemas, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncionales. Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida.

Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia. En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto derrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes

Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.

## **Preámbulo de Codependientes Anónimos**

Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas 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.

## **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.

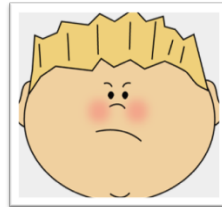
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente 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.

## **Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos**

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. 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.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## Compartires



### *La Historia de Un Niño Católico*

Oh, un chico Católico lo pasa mal. Golpeado hasta la saciedad y luego intimidado hasta ponerme pálido. Así es como mi padre sabía cómo hacer un hombre de verdad. Su ira no tenía límites, aunque era un buen cristiano y lo guardaba muy dentro de sí. Probablemente ni siquiera se daba cuenta. Sólo sus hijos, y tal vez su mujer, podían sentir esa violencia encerrada. Siempre acechaba astutamente detrás de mí, observando cada una de mis palabras, sonidos y acciones en busca de una oportunidad para golpearme por imperfecciones que en realidad eran sólo cosas de la vida.

Su primogénito tuvo paresia cerebral por falta de oxígeno - alguien se olvidó de sobornar a esos médicos comunistas. Luego su segundo hijo fue una niña, y después llegó... ¡Andy! Ese soy yo. Apuesto a que se alegró al principio, hasta que se dio cuenta de que claramente yo no aguantaba las palizas como un hombre - en cambio me volví sensible. Cuando crecí, sentí que él siempre pensaba "Querido Dios, ¿por qué me enviaste a semejante cobarde? Luego va y le acosan en el colegio. Pues, es ¡una causa perdida! Pero al menos mi niña es bonita".

Pero tuve suerte. Me elevaron al cielo, ¡tan alto! Mamá me dijo que yo era un mensajero, que era el gran Mesías... ¡o un apóstol renacido! ¿Y ella misma? Bueno, ella era la reencarnación de la mismísima Santa María, levantando al

mundo entero a través de sus sacrificios. Las cartas del tarot, los péndulos y las profecías mágicas de sus amigas psíquicas convincentes borraron todas mis posibilidades de convertirme en mí mismo. ¿Quién soy yo? Si no soy el Mesías de mamá, ¿quién soy? ¿Qué es lo que quiero? Un Mesías no puede permitirse querer nada, ¿verdad? Sólo estoy aquí para servir. Mami, ¿cómo debo servir?

Y la respuesta de mi propia, Santa María personal no se hizo esperar: "Ven, mi niño precioso, déjame compartir contigo que tu padre tiene problemas de erección. ¿Puedes sentir el dolor de mi vida? ¿Puedes por favor adorarme para que pueda sentirme bien? Ahora, por favor lee estos documentos que escribí para el gobierno. Por favor, ve a pelear con tu padre en los tribunales porque te debía la manutención de hijos. ¡No puedes dejar que te pisotee así! Ahora, por favor, acepta en silencio que me acosté con el hermano menor de tu padre durante nuestro matrimonio y luego me fui a vivir con él. ¡Claro que tú también vendrías! Nunca tuviste ninguna conexión con tu padre. Él nunca te quiso". Sí, mami, lo entiendo. No estoy aquí por mí, estoy aquí por ti. No estoy aquí para que me quieran, estoy aquí para hacer sentir bien a los demás. Apuesto a que tienes razón. Papá siempre me demostró que era un cobarde y un perdedor, incluso me lo clavó en la piel. Si ambos lo dicen, debe ser verdad. Me dieron sus dioses, mi futuro y mi identidad. ¿Qué otros dioses tengo? ¿Qué otro futuro tengo? ¿Qué identidad tengo?

Llevaba la culpa, la vergüenza y el miedo al rechazo como un tatuaje social en todas mis relaciones. Siempre el desvalido, pero un desvalido privilegiado, secretamente mejor que todos los que conocía. Un agente del servicio secreto de Dios, dispuesto a aceptar cualquier cosa de las pobres almas inferiores que se cruzaban en mi camino. ¿Tú lo dices? Sí, tienes razón. ¿Lo sientes? Entonces yo también. ¿Tú lo crees? Sí, así debe ser. A menos que pueda probar que tengo razón... entonces te golpearé con esa justa respuesta como para demostrarme a mí mismo que también existo.

Acuerdo, sumisión, ocultación, miedo, vergüenza y culpa. Hasta que una ira se acumuló en mí, casi lo suficientemente fuerte como para matarme. Pero no, aún

no podía enfadarme. ¿Qué estaba pasando? ¿Por qué estaba enojado? ¿Por qué no podía disfrutar de la vida? ¿Por qué lloraba? ¿Qué eran esos sentimientos? ¿Por qué mi risa contenía ira, mi diversión amargura y por qué la relajación significaba lágrimas? ¿Por qué no me atrevía a seguir adelante con todas las grandes bendiciones que me había dado la vida? Tal vez... ¿yo era alguien después de todo?

Así que fracasé. Fracasé en mi misión, fracasé en mi vida y fracasé ante mis dioses. Me di cuenta de que nunca sería especial y de que no era el elegido. O tal vez mi alma era demasiado débil. Entonces, ¿para qué había sido mártir? ¿Por qué había sacrificado mis pensamientos y sentimientos toda mi vida? Fracasé en mi identidad y me desvié hacia el vacío de la falta de dirección y la pasión por el suicidio. ¿Amigos? Ellos no pueden ayudar. El amor es lo que me trajo aquí en primer lugar. ¿Mami? No, una charla contigo me deja durmiendo durante horas. ¿Papi? No, ¿por qué habría de hablar contigo? En cambio, un círculo que me saluda por mi nombre a coro, como en las reuniones de AA de las películas de Hollywood. ¿En serio? ¿Yo? ¿Aquí? Como sea.

Lo de compartir me enganchó. Hablar delante de 1000 personas nunca había sido un problema para mí. Las ventas, la mercadotecnia y la puesta en marcha de mis propios proyectos habían sido mi trabajo, y las organizaciones y tradiciones espirituales, ¡mi afición! Me sentía despreocupado, pero nunca había sido real. Ahora, al sólo considerar compartir algo personal en una reunión de CoDA delante de estas 5-6 mujeres sudaba y mi corazón latía tan fuerte que me tenía que agarrar el estómago para ocultar los temblores. Bueno, ¡eso es molesto! Maldita sea... reto aceptado. Volví. Compartí un poco más. ¡Vaya! Me siento... ¿Feliz? ¿Valiente? ¿Real? ¿Qué me importa lo que piense esta gente? ¿Qué importa? Miré el *Libro de Trabajo* de los Pasos y me uní a los talleres de los grupos de estudio de los Pasos. Soy sincero y nadie me juzga. Nadie me explica lo que debo sentir. Nadie se ofende. ¿De verdad? Así que volví.



No sé lo que piensan de mí, pero ahora formo parte de este grupo. Siento que estoy a salvo. Tal vez cambie, tal vez me mude, tal vez todo sea temporal, pero al menos sé que puedo encontrar un grupo como éste en algún otro lugar, o empezar el mío propio, donde no sienta que tengo que mentir y ajustar mis sentimientos, pensamientos y necesidades para que encajen con lo que creo que los demás esperan de mí. Quizá también pueda ser real en otros aspectos de la vida. Por ahora sigo siendo un farsante, sigo siendo un actor, sigo agachando la cabeza todo el tiempo y quizá sigo vengándome silenciosa e inconscientemente de esas pobres almas inferiores a las que una vez juré servir. Pero al menos sé lo que es ser real, y estoy aprendiendo a ser yo mismo.

Poco a poco me di cuenta de que la ira era mía. Los sentimientos de tristeza eran míos. El miedo era mío y era yo quien se escondía. Todo era mío. Ya no me convierto en un extraño, al menos para mí mismo, y a medida que continúe por este camino espero ser capaz de darme a conocer también a los demás.

Tal vez entonces me sienta menos solo, sea un poco más feliz y, lo más importante de todo: un poco menos siervo oculto de mamá, perdón, quiero decir, de Dios. Entonces, tal vez, me convierta en un poco más humano.

Andreas

## Afirmación



## Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la Serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo  
cambiar,  
Valor para cambiar aquellas que puedo  
Y la Sabiduría para reconocer la diferencia.

Concédeme Paciencia con los cambios que  
toman tiempo,  
Gratitud por todo lo que tengo,  
Tolerancia con los que tienen diferentes  
conflictos  
Y la Fuerza para levantarme e intentarlo de  
nuevo,  
Un día a la vez.

## Oración de Cierre de la Reunión

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que  
hemos recibido durante esta reunión,  
que al concluir, llevemos dentro nuestro la sabiduría,  
el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación

*“Siga viniendo. Funciona si lo trabaja, así que trabájelo, ¡usted sí lo vale!”*