Reunión Impresa
Diciembre 2018 (Ed. 10)
Edición Especial Doble

No estamos solos

En esta edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

La Verdad sobre mí misma

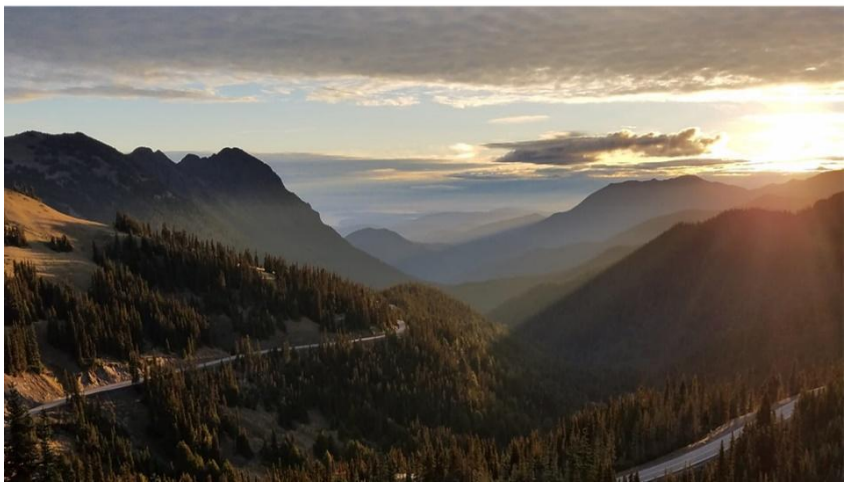
Recuperando la perspectiva

Estoy en mi cabeza

¿Qué es el control y qué es afirmar los límites? Un Enfoque del Primer Paso para los recién llegados

Soy nueva en la codependencia

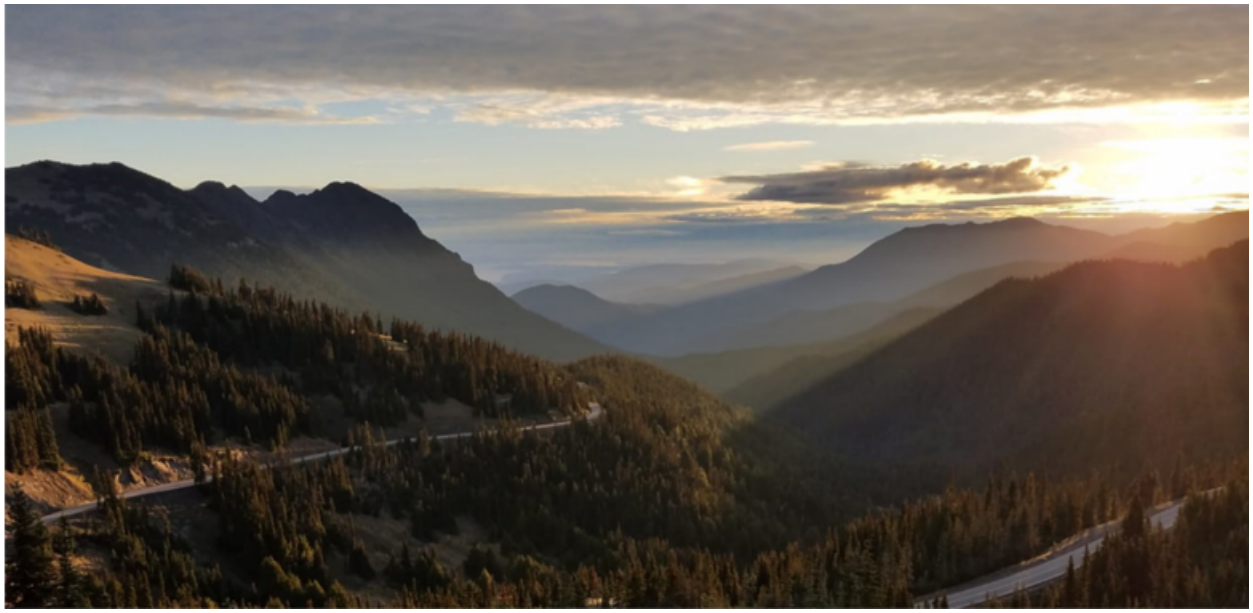
3 Lecturas de Cierre



Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reuniones Impresas*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. *Reuniones Impresas* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que encuentre esta edición agradable y reveladora. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer comentarios y sugerencias y, como siempre, *¡con sus aportaciones!*

Cordialmente,
Su Subcomité de *Reuniones Impresas*



Lecturas de Apertura

Bienvenida a 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 nacidos de 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 nuestro sistema familiar, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional. 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 como 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 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, permitiéndole 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 podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

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.

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 de la Comunidad

La Verdad sobre mí misma

Los tipos malos de mi pasado me decepcionaron porque yo quería que ellos fueran algo que ellos no podían ser, al igual que mi padre no podía ser el papá que yo necesitaba.
Mi mente infantil me decía que esos tipos iban a darme amor y a cuidar de mí, y cuando no podían, me sentía decepcionada y enfadada. Terminaba la relación; mis problemas de abandono entraban en acción, y repetía la misma experiencia con un nuevo compañero.

Nuevo comienzo, mismo final.

Me cansé tanto de repetir el mismo patrón con diferentes tipos hasta que finalmente me di cuenta de que algo estaba mal en mí y en mi proceso de pensamiento con respecto a las relaciones. Le pedí a aquel Dios de mi entendimiento que me mostrara lo que estaba mal. Cuando estuve preparada para enfrentarme a la verdad sobre mí misma, se reveló.

Todavía tenía 6 años emocionalmente. Empecé todas mis relaciones como lo hace una niña. No sabía quién era ni qué era lo mejor para mí; sólo quería compañía, alguien con quien jugar. Cuando mi yo adulta salía a la superficie y evaluaba el estado de la relación, rechazaba al "compañero de juegos" porque no era un adulto.

Mi soledad y mi miedo al abandono volverían a aflorar, así que repetiría el mismo proceso con alguien nuevo.

He estado atrapada en ese patrón durante años. Finalmente me di cuenta de que, si alguna vez iba a estar con un hombre sano, yo necesitaba estar sana primero. Encontré CoDA y me registré en la vida.

Mi madre y mi padre no pudieron madurar ni demostrar su valía por mucho que yo lo deseara. Eso no fue culpa mía, y no puedo cambiarlos a ellos, ni a nadie. El cambio es un camino que elegimos nosotros mismos.

CoDA me ayudó a ver eso finalmente.

Sabía que las heridas de mi infancia dirigían mi vida, pero no sabía cómo cambiar.

En las reuniones de CoDA me identifiqué con las señales y síntomas y aprendí que mi miedo al abandono era muy fuerte. Me di cuenta de que no sé cómo manejar las emociones de una manera saludable.

Me sentía abrumada, pero no sabía qué era eso. Me sentía sola, pero no sabía que se trataba de la soledad. Sólo sabía que estaba sintiendo algún tipo de ansiedad, y miraba a los demás para que me consolaran, en lugar de acudir al Dios de mi entendimiento para todo ello.

Me hirieron tan profundamente en mi infancia que dejé de sentir para protegerme del dolor, pero luego perdí la conexión con mis sentimientos.

Era consciente de los sentimientos de los demás, pero no de los míos. Aprendí a manipular los sentimientos de los demás para intentar que estuvieran a mi lado.

La codependencia, tal y como yo la entiendo, consiste en intentar existir a través de otras personas. En mi caso, es mucho más que una falta de autoestima; me faltaba conocimiento de mí misma. No tenía una identidad como persona, así que ¿cómo iba a ser capaz de identificar mis sentimientos?

¿Cómo podía saber que debía acudir a aquel Dios de mi entendimiento cuando estaba triste o asustada o sola o abrumada, cuando ni siquiera sabía la diferencia entre esos sentimientos? Todavía estoy aprendiendo sobre mí misma. El Cuarto Paso es una revelación.

En esa familia disfuncional, tuve que pasar por encima de todo para sobrevivir, y lo hice durante mucho tiempo.

Sabía cómo pedir al Dios de mi entendimiento las necesidades materiales, pero no sabía cómo pedir ayuda para lidiar con los disparadores emocionales que me hacían buscar la atención masculina o actuar sexualmente. No podía ver esa parte de mí, la parte de la niña asustada.

CoDA me enseñó a identificar mis sentimientos escuchando a otros compartir sus sentimientos y experiencias. Hoy puedo identificar y hacer saber a los demás cómo me siento.

Una frase de una de mis películas favoritas es "Los sentimientos son como los niños, no quieres que conduzcan el coche, pero tampoco quieres meterlos en el maletero".

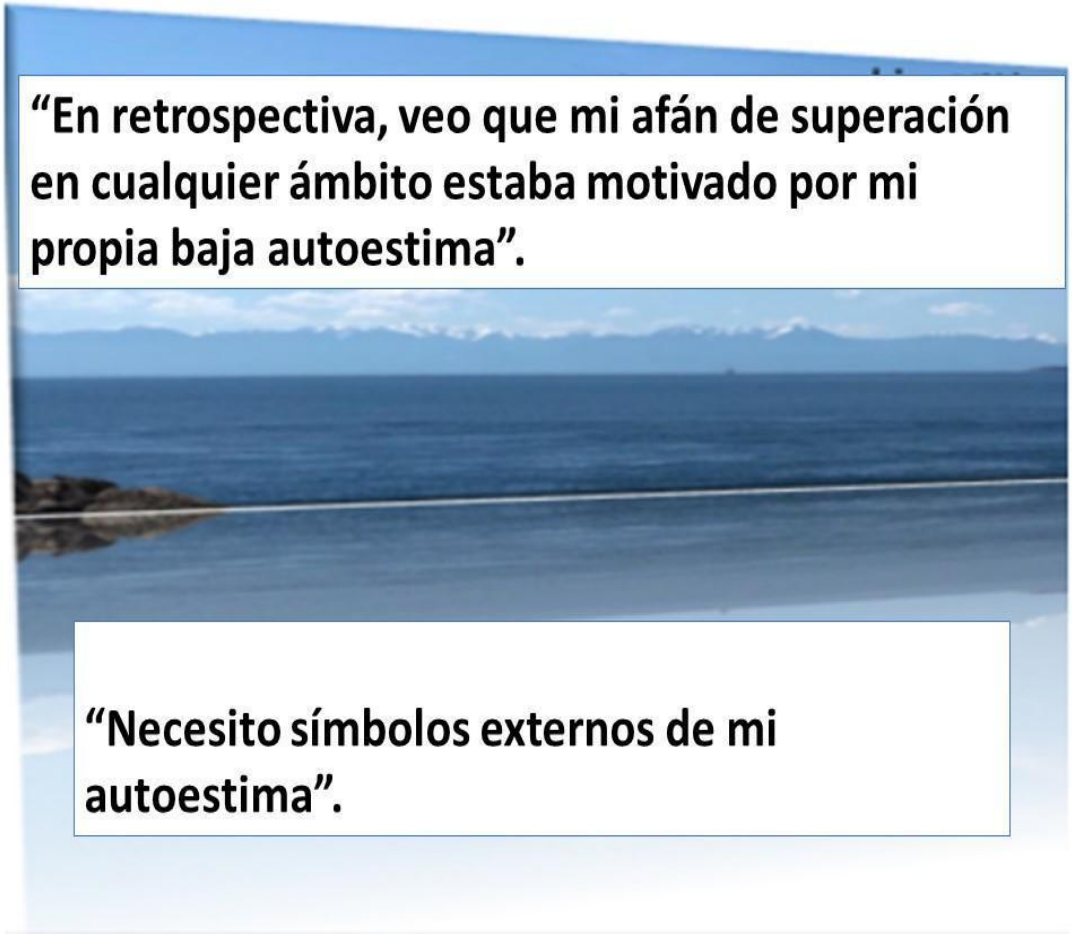
Los sentimientos que reprimí en mi infancia y adolescencia siguen aflorando, y no quiero reprimirlos ni tratar de llenar el vacío con malas compañías. Sé que ese es mi patrón. Los Pasos Primero al Cuarto, y CoDA, me ayudan a mantenerme en el presente.

-Ledona H.

Recuperando la perspectiva

Me crié en una familia blanca, suburbana y de clase media alta. Si bien no había alcoholismo, gracias a la recuperación me doy cuenta de que mi madre ha demostrado una adicción a la comida, y mi padre ha sido su facilitador codependiente. He llamado en broma a mi familia "los elegidos congelados" [mojigatos], porque aunque íbamos a la iglesia, adorábamos al Dios de la Razón, no al Dios del Corazón. Mi autoestima era muy baja, siendo la hermana menor de un hermano que destacaba en la escuela. Gracias a la recuperación, ahora puedo ver con compasión que él utilizaba su inteligencia e ingenio para compensar su propia baja autoestima social. Lo experimenté cuando me corregía constantemente a mí y a los demás. De ahí aprendí a censurarme hasta tener la respuesta "correcta" o poder decir algo perfectamente. Por desgracia, interioricé ese juicio y ese perfeccionismo y lo apliqué también a otras personas, aunque fuera en silencio

En el bachillerato, sobresalí en lo social y en las actividades extraescolares, ya que consideraba que la parte académica era el dominio de mi hermano y no había forma de competir con él. Una vez en la universidad y lejos de mi hermano, sobresalí académicamente. En retrospectiva, veo que mi afán por destacar en cualquier ámbito estaba motivado por mi propia autoestima baja. Necesitaba símbolos externos de mi autoestima.



A lo largo de mi edad adulta temprana, tuve varias relaciones que nunca parecían durar más de 9 meses. Gracias a la recuperación, ahora veo que utilizaba a cada pareja para reforzar mi autoestima, ya sea desempeñando un papel de ayuda hacia ellos o utilizando su condición de celebridad local como prueba de mi valía. A través de la recuperación, me di cuenta de que los controlaba ayudando, o los idolatraba como si fueran mejores que yo. O bien jugaba a ser Dios o los convertía en Dios. Vacilaba entre controlar a las personas y diferir de ellas. La recuperación me ayudó a ver eso claramente.

Luego me mudé con mi pareja de aquel entonces a otro estado para cursar estudios de posgrado. Fue mi primera experiencia de convivencia con una pareja íntima. Mientras estudiaba de tiempo completo, también trabajaba como enfermera en situaciones estresantes. Me di cuenta de que mi propia ansiedad aumentaba. En casa, eso parecía manifestarse en comportamientos de control: control de mi pareja, de mi perro, de mi entorno doméstico. Hubo momentos en los que realmente me sentí como una loca. La recuperación me ha ayudado a poner esto en perspectiva.

Al final dejé ese estado y volví a casa. Mientras terminaba mi tesis de maestría y seguía trabajando de tiempo parcial como enfermera, tenía una vida social limitada. Lo justifiqué como que estaba tratando de darme un poco de espacio para asimilar mi experiencia anterior. La recuperación me ha ayudado a ver en retrospectiva que me estaba aislando por vergüenza de mis comportamientos controladores. Pero, por desgracia, aún no había encontrado la

recuperación de Doce Pasos. Un día, me encontré con mi antiguo médico durante un retiro de fin de semana. Me invitó a salir, pero al principio me negué. Insistió, y finalmente acepté. Pero después de la tercera cita rompí la relación porque algo no iba bien. Él persistió, y yo acepté, racionalizando que "debía" dar una oportunidad a la relación como parte de mi recuperación. Al principio de nuestra relación me confesó que tenía un problema con las drogas, aunque utilizaba otras palabras para describirlo. Me sentía tan desconectada de mi corazón que no lo tomé en serio.

Empecé un taller de escritura de 9 semanas. Se trataba de escribir un diario, que no debía volver a leer hasta pasadas seis semanas. Entonces, la tarea consistía en leerlo con un rotulador en la mano y marcar los temas recurrentes. En una página tras otra aparecía esta frase: "Quiero romper con él, pero no puedo. Es un drogadicto. ¿Significa eso que soy codependiente?" Me consideraba una mujer fuerte e inteligente. En mi mente, no había forma de ser codependiente. Además, seguía convenciéndome de que él no podía ser realmente un drogadicto, ya que era médico. Pensaba que la codependencia significaba estar en una relación abusiva y no ser capaz de dejarla. Mi relación no era abusiva, pero me sentía atrapada. Sentía que tenía que tener la razón "correcta" para irme, y no podía descubrirla, y mucho menos decirla perfectamente. La vieja experiencia de sentirme asfixiada y de censurarme a mí misma estaba muy arraigada. Lo que sí sabía era que estaban surgiendo en mí conductas adictivas, principalmente en torno a la comida y los gastos, y no podía entender por qué.

Ver el anuncio de CoDA en el periódico ese sábado por la mañana, apenas 15 minutos antes de que empezara la reunión, fue realmente un milagro. Caminé por la calle hasta el edificio y me senté en la sala. Al escuchar los patrones de codependencia y los compartires de otras personas, supe que estaba en el lugar correcto.

Al principio, sentí mucha vergüenza: ¿Cómo pude acabar en una relación así? Pero ahora, en la recuperación, veo que la codependencia es un comportamiento compulsivo muy arraigado y no tiene nada que ver con la fuerza o la inteligencia. Mi baja autoestima estaba en juego en esa relación. Él tenía más edad que yo y era médico, así que como enfermera quería impresionarle. Una amiga me ayudó como “soporte" para la reunión de ruptura: Fui a su casa de antemano y practiqué lo que iba a decir, y luego volví a hacerlo para informarle cómo había estado la reunión. Desde entonces, he aprendido que el "soporte" es una herramienta de recuperación.

Venir a CoDA me ha dado la oportunidad de mirar retrospectivamente todas mis relaciones - conmigo misma, con Dios, con los amigos, la familia y con las parejas íntimas. Las tres lecciones principales que he aprendido son (1) la importancia de enfocarme en trabajar en mí y mi programa de recuperación; (2) prestar atención a mis motivaciones; y (3) el empoderamiento que ha venido de la conexión con un poder mayor que yo misma.

(1) Enfocarme a trabajar en mí y mi programa de recuperación me ha ayudado a obtener los regalos del desarrollo de cualquier situación. Cuando me encuentro centrada en el comportamiento o la actitud de otra persona, ahora tengo las herramientas para volver el enfoque hacia dentro y preguntar: "¿Qué hay aquí para

mí?" He oído decir que encontrar un defecto en otra persona vale igual que encontrar mil defectos en mí mismo, lo cual he comprobado que es cierto. Enfocarme a trabajar en mí y mi programa de recuperación, me permite seguir creciendo y mantenerme fuera del papel de víctima. También fomenta el sentido de la empatía, porque me he dado cuenta de que cuanto más consciente soy de mis propios sentimientos y necesidades, más puedo conectar con otra persona.

(2) Prestar atención a mis motivaciones es una lección que aprendí durante el Retiro de Invierno de CoDA. Alguien hablaba de dar regalos y compartió que ahora, debido a la recuperación, examina sus motivaciones antes de dar regalos. He aprendido a aplicar este examen de mis motivaciones a casi todo lo que hago. ¿Estoy motivada por el miedo, la culpa, la venganza, la reparación o la baja autoestima? Si es así, ¿mis acciones serán satisfactorias? ¿O estoy motivada por el amor, el crecimiento y el aprendizaje? He aprendido que el PORQUÉ de lo que hago es tan importante, si no más, que el QUÉ hago (o no hago).

(3) Por último, la conexión con un poder superior a mí misma. El Segundo Paso dice: *Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio*. Y el Onceavo Paso dice: *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*. Aunque he realizado estudios avanzados en filosofía y religión, nada ha facilitado mi conexión con lo Divino como lo ha hecho la recuperación de Doce Pasos. El Primer Paso me enseñó que soy verdaderamente impotente ante los demás. El Onceavo Paso me enseñó que puedo aprovechar la voluntad de Dios y recibir el poder para llevarla a cabo. Que alivio es que no tengo que resolver todo o ser perfecta. En la recuperación, he aprendido a decir frases tan útiles como "eso no está en mi presupuesto en este momento" y "eso no va a funcionar para mí". En este sentido y en muchos otros, la recuperación ha sido muy liberadora para dejar de complacer a la gente, y de conseguir logros a los cuales había sido tan adicta.

Ahora estoy casada con mi nueva pareja desde hace 5 años, y la recuperación sigue dándome herramientas para aprender y crecer en la relación conmigo misma, con mi Poder Superior, con mi pareja y con los demás. Tomar 20 minutos cada mañana para el "tiempo del Onceavo Paso" de oración y meditación me ayuda a conectarme con el espíritu y ha sido una forma maravillosa de empezar cada día. Hacer lecturas de recuperación con mi pareja cada mañana ha sido una experiencia que nutre la humildad en nuestra relación. El hecho de afrontar el drama y el conflicto en mi reunión de grupo, me ha permitido aprender a superar el conflicto en lugar de reprimir o censurarme a mí misma. Ser madrina de otras personas ha enriquecido profundamente mi propia recuperación, ya que aprendo los Doce Pasos de una manera nueva cada vez que una ahijada comparte el trabajo conmigo. Asistir a las reuniones y escuchar las opiniones de otras personas me recuerda que estamos aprendiendo y creciendo juntas.

He comprobado que esto es cierto: funciona si lo trabajo. Mi participación en CoDA es una forma de mantenerme sana, responsable y consciente de mí misma. Sigo aprendiendo, creciendo y transformándome. También es una oportunidad de estar al servicio de mis hermanas y hermanos en recuperación. He escuchado tantas historias y luchas, y aunque es tentador depreciar la mía como si no fuera tan importante como la de ellos, la recuperación me ha enseñado a no comparar sino a compartir. He visto que esto es cierto: la lucha de cada persona es real, y cada persona es una creación única y preciosa. La recuperación ha sido un verdadero regalo en mi vida, que pienso seguir compartiendo con los demás.

-Sharon B

Estoy en mi cabeza

Estoy solo- otra vez
Dentro de mi cabeza
Las vacaciones se acercan
Necesito un amigo
Inquieto
La nieve cae suavemente, sin respiro
Cada pequeño copo es único e individual
Pero es igual: fría, recorriendo el mismo camino
Como las personas, cada huella dactilar es diferente
Sin embargo, es lo mismo
Me siento solo entre la multitud
Todos avanzando por el mismo camino
Individuos -pero iguales- solos
La dulce promesa de una sonrisa
¿Alguien?
¿Caminaste en mis zapatos? ¿Incluso una milla?
Miro a mi Poder Superior
No estoy solo
Estoy dentro de mi cabeza

-Anónimo

¿Qué es el control y qué es afirmar los límites? Un Enfoque del Primer Paso para los recién llegados

Había escrito esto en respuesta al Primer Paso.
Entonces, ¿cómo sé que estoy controlando a los demás o simplemente tratando de afirmar mis límites?
Al fin y al cabo, cualquier relación es una relación de ajuste, de dar y recibir, de dos o más individuos únicos y diferentes que intentan unirse.... ya sea como copilotos en una carretera con mucho tráfico, o como padre e hijo, o como hombre y mujer en una relación cercana... y cada uno está intentándolo.

Esta es mi limitada comprensión... Si intento imponerme desde un trasfondo de miedo y ansiedad, vergüenza y culpa, miedo a ser avergonzado, o arrogancia y rabia... entonces estoy en un "comportamiento controlador insano" ...y operando desde el clásico modo "víctima, perseguidor, rescatador".

Sin embargo, si me reafirmo desde la confianza -no desde la arrogancia, sino desde la confianza, es decir, desde la ausencia de ira, ansiedad o miedo- y simplemente me expreso (sin intentar forzar un resultado) con el fin de trabajar juntos en un resultado mutuamente aceptable para ambas partes, entonces no estoy en una relación insana de control. Entonces, el proceso de pensamiento puede ser:

1. Valoro esta relación y me gustaría que fuera sana.
2. Me expreso sin ese trasfondo de miedo, ansiedad, ira y arrogancia. Sigo revisando dentro de lo que estoy sintiendo en mi interior, para ver desde dónde estoy gestionando... Sanidad o enfermedad.
3. También me expreso con un sentimiento de confianza. Confío en que la otra persona también responderá desde la sanidad, pero tengo la mente abierta para darme cuenta de que tal vez yo esté en recuperación y la otra persona no lo esté... así que estoy abierto al hecho de que la otra persona pueda escucharme o tal vez incluso intente controlarme a cambio.
4. Mi contestación a la respuesta/reacción de la otra persona tiene que venir de nuevo por volver al punto 1.

Sé que suena tan mecánico e intelectual, incluso para mí, pero supongo que es como aprender a conducir un coche.... el encendido en punto muerto, luego la marcha, luego la marcha atrás o la marcha adelante, el freno, el embrague, el cambio de marcha, la aceleración, la desaceleración .... los arranques iniciales, posiblemente incluso algunos golpes (Ja, ja) ... y poco a poco y de manera constante hacer esto casi intuitivamente y por reflejo (con un montón de la Gracia de Dios en ello).

Por supuesto, para lograr esta etapa, primero tengo que profundizar en mí mismo, despejar los bloqueos en este coche mío, el circuito eléctrico, el indicador de combustible (necesito no estar corriendo en vacío), mi combustible necesita estar limpio, mis frenos necesitan funcionar, mi parabrisas necesita estar limpio, necesito una revisión regular de mantenimiento y reparaciones, etc., etc... Dios.

Casi parece tan ideal si puedo poner en marcha este coche mío en este loco tráfico poco saludable de personas en mi vida...

A cada instante sucede una de dos cosas. O estoy en recuperación o estoy en recaída. A veces sucede un evento, y reacciono a él desde mis viejas conductas codependientes autodestructivas... Actúo por miedo y ansiedad, por miedo a la vergüenza y a la culpa. Cualquier cosa que haga con ese trasfondo para mí es una recaída.

En los viejos tiempos siempre fue así.

Pero hoy en día hay casos en los que percibo que estoy en el comportamiento autodestructivo anterior, y acepto mi impotencia y mi enfermedad, y no lucho contra ella, ni huyo, ni me paralizo... en lugar de eso, se la entrego a mi Poder Superior, y con ese poder de mi Poder

Superior respondo desde la fuerza y la confianza, y entonces cualquier cosa que haga tiene más posibilidades de crear la sanidad en lugar de la enfermedad.
¿Lo consigo siempre? Por supuesto que no.
Pero incluso si lo hago uno de cada diez, eso es suficiente para mí en este momento.
Porque poco a poco sé que se convertirá en dos de diez y así sucesivamente.
Sí. Hoy vengo de esa sensación de esperanza y no de esa vieja sensación de desesperanza.

-Guneet

Soy nueva en la codependencia

Hasta ahora, he leído algunas historias y leí acerca de la codependencia y lo que es. He buscado reuniones cerca de mí y he enviado un correo electrónico a alguien en codependencia ... He visto un video sobre el Primer Paso y escribí las respuestas a las preguntas. Esto es lo que he escrito hasta ahora.

En mi infancia me pasó algo. Lo olvidé por años. Luego, en mis años treinta y durante mi segundo matrimonio, empecé a tener recuerdos y empecé a ver estos recuerdos todo el tiempo, tanto que no podía dormir. Estaba limpia y sobria. Empecé a tener pesadillas vívidas y también ataques de pánico. Años más tarde con la psicóloga hablé de esos recuerdos y he hablado de ello algunas veces, con los terapeutas consejeros y madrinas de AA. El recuerdo nunca ha cambiado; era un recuerdo de abuso sexual. Aunque hasta el día de hoy no puedo recordar quién era, o si era real o era distorsionado... durante los últimos años desapareció. Ya no pienso en ello.

De nuevo, cuando tenía 9 años tuve una experiencia que recuerdo... un consejero me dijo que era abuso sexual, sin embargo, lo pongo en duda y la persona no está viva para preguntarle. A los 14 años fui agredida sexualmente por un hombre mayor. A los 16 años fui violada por un hombre mayor.

Intenté hablar con mi madre hace muchos años, justo después de la ruptura de mi segundo matrimonio. Intenté preguntarle por mis recuerdos: saqué uno, el de mi hermana.

La segunda vez que intenté hablar con ella fue cuando me violaron a los 16 años. Se enfadó, gritó y se apuntó con el dedo al lado de la cabeza gritando "estás loca, por eso ves a los médicos de la cabeza"... Así que nunca pude preguntarle nada a mi madre, y mi madre murió hace muchos años.
De niña me mudaron mucho, incluso a diferentes países, desde los 9 años hasta los 14. Luego, a los 16 años, tuve que irme de casa a petición de mis padres.…

Mi padre bebía todos los días, pero no era una mala persona; trabajaba mucho, era funcional. Para mí no era una mala persona, pero era tranquilo cuando estaba sobrio y animado cuando estaba borracho y estaba más pendiente de mi hermana que de mí; no se enfadaba a menudo ni por cualquier cosa. No me pegaba. Mi madre se emborrachaba de vez en cuando y fumaba cigarros y jugaba a los bandidos. También trabajaba mucho. Mis dos padres trabajaban a menudo por la noche. Dormían durante el día y papá iba al bar a menudo. No estaba mucho en casa. Por las noches el abuelo nos cuidaba. Más tarde nos cuidábamos a nosotros mismas. El trabajo era muy importante para mis padres.

Los muebles estaban impecables en la casa. Era muy importante para mi madre. Nos alimentaban, nos vestían, nos llevaban al médico, nos mandaban a la escuela. Nos enseñaron a distinguir el bien del mal.
Mi madre era una cristiana no practicante. Decía que la religión la había vuelto loca, así que dejó la iglesia. Papá era ateo.
Mis padres discutían todo el tiempo. Papá cerraba la puerta de golpe y se iba al bar.
Mis padres hacían cosas ilegales... cosas de dinero.
Mi madre podía ser violenta. Le tiró un atizador de acero a mi hermana; le hizo daño en el brazo. Llevé a mi hermana a la sala de urgencias, pero mi hermana me impidió contarle al médico lo que había pasado. No me dejó, pero se lo conté, pero ella dijo que yo estaba mintiendo. Yo no estaba mintiendo.

Mi madre intentó apuñalar a mi padre con un gran cuchillo. Él lo cogió con la mano cuando estaba cerca de su pecho. Me quedé helada. Mi hermana la agarró, la retiró, le dieron 18 puntos de sutura en la mano.
Mi madre no era así todos los días, sólo en algunas ocasiones. Una vez me agarró y me golpeó la cara...
Mi madre trabajaba demasiado y tenía problemas con mi padre. Era un mujeriego y no ayudaba mucho con el dinero. Mi madre había sido maltratada violentamente por su madre cuando era niña, y también en su primer matrimonio, él había sido muy violento con ella y perdió a sus hijos, mis medios hermanos, por culpa de él.
No era una mala madre. Sólo se enfadaba mucho y a veces se ponía violenta.

Los codependientes a menudo….

“Son extremadamente leales, permaneciendo demasiado tiempo en situaciones perjudiciales”

De niña y adolescente era tímida.
Era un poco payasa en la escuela.
Mi primer novio fue a los 16 años y desde entonces he tenido muchos, y también dos matrimonios rotos.
Todas mis relaciones han sido malas.
Algunas peores que otras.
En mi infancia mamá decía que no se hablara de los robos que hacían.
Toda mi familia- tíos, tías, etc.- mostraban y siguen mostrando comportamientos abusivos.
No debíamos llorar.
No se hablaba de los sentimientos.

Los codependientes a menudo….

"Tienen miedo de expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás".

En recuperación …

"Respeto mis propias opiniones y sentimientos, y los expreso adecuada-mente"

La primera vez que estuve en AA fue en 2001. Aprendí a evitar a la gente. Me aislé. También fui abusada allí por algunos.
No estoy segura si trato de controlar a la gente o no. Dejo que la gente haga lo que quiera. Incluso si no es lo que yo quiero.

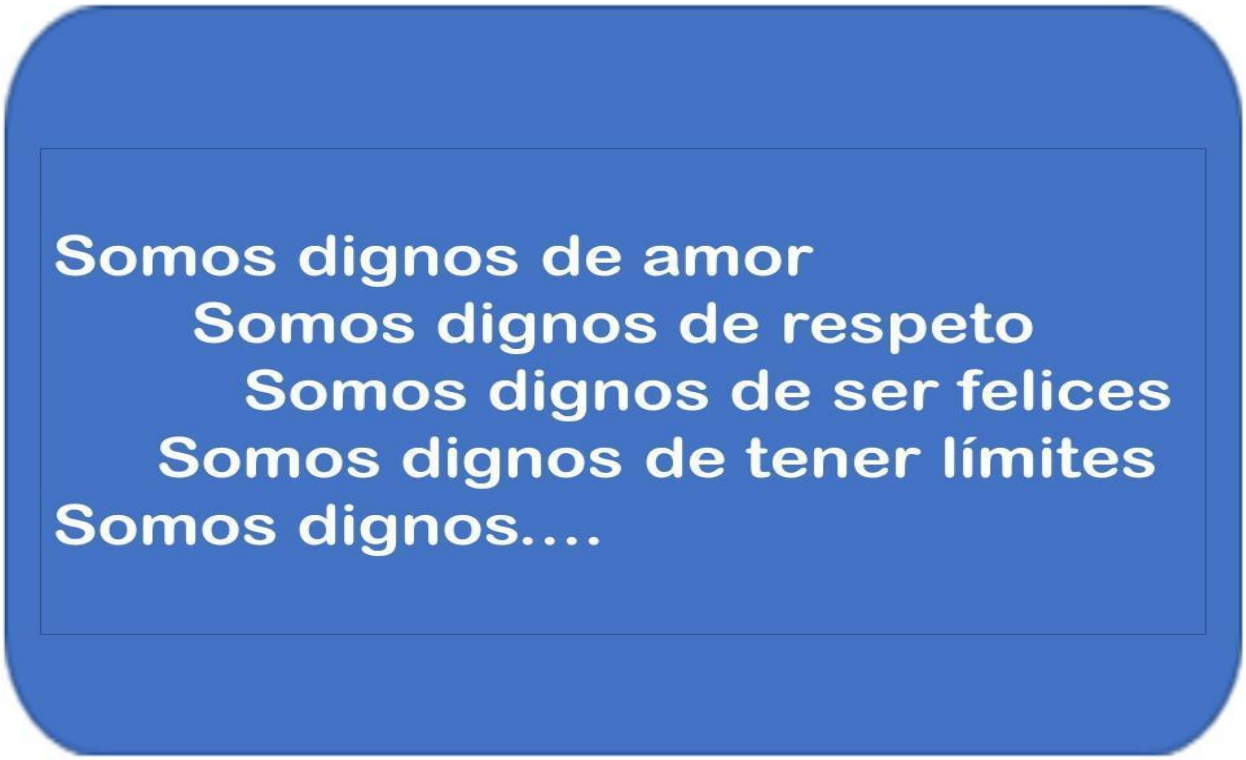
Los codependientes a menudo …

"Dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que los demás quieren."

En recuperación …

"Tengo en cuenta mis intereses y sentimientos cuando se me pide que participe en los planes de alguien más".

La mayor parte de mi vida he sentido que no era lo suficientemente buena. Este sentimiento aumentó después de ir a AA. No sé por qué o dónde empezó. Sé que en la escuela secundaria siempre me sentí menos que otros chicos. No es frecuente que me sienta superior a ellos, pero ha habido ocasiones en las que sí.
Creo que eso puede venir de mi madre…



… no sé cómo pedir lo que quiero y necesito. Sé lo que siento, pero me cuesta expresarlo.
No estoy segura de cuándo o cómo empecé a negar mis propios pensamientos y sentimientos, pero lo hago.
No exijo nada a la gente. No creo que el mundo gire en torno a mí.

Sé que una relación no me hace completa. Lo he sabido por años. Solía pensar que tenía que estar en una. Solía pensar que tenía que estar casada. Mi mamá fue la primera persona que me hizo pensar eso, pero después amigas y hombres lo han hecho.
Me mantuve en celibato durante 9 años... sola, aislada, dentro y fuera de AA.
Entonces empecé a ver hombres de nuevo...

Uno no duró mucho... Me quedé sola durante 1 año y luego conocí a otro. Duró 2 años. No lo veía a menudo. Era emocionalmente abusivo.... terminé con él, y me mudé. Eso fue hace 2

años y medio. Me quedé sola durante 2 años y hace poco vi a otro hombre. Duró 2 semanas. Me maltrataba verbalmente y me robaba dinero y de nuevo un mujeriego.

Ahora he estado sola durante 6 meses.
Todos mis compañeros han sido muy bebedores o alcohólicos.
Algunos también han sido consumidores de drogas de clase A...
Por supuesto yo tampoco era perfecta en eso.
Les respondí con rabia... y a uno de ellos le devolví el golpe una vez... engañé a 2 de ellos …

En mis relaciones con los hombres y amigos, veo que yo soy la que da; ellos son los que toman. Yo hago por ellos y ellos no hacen nada por mí.
Sigo pensando que es el tipo de hombres con los que acabo.
Pero son el único tipo de hombres que conozco o se interesan por mí…

He perdido 3 casas y todas mis pertenencias debido a las relaciones.
Me he mudado por culpa de hombres que conocía.
He estado en casas de acogida y de esposas maltratadas.
Perdí el respeto por mí misma.
Perdí la familia.
El dinero.
El trabajo.

Ha afectado a mis 3 hijos, y por supuesto se han resentido conmigo por haber sido una víctima.
He tratado de compensarles.
Ha habido algunas, no muchas, pero algunas ocasiones en las que mis 2 hijos mayores también me han robado y han sido verbalmente abusivos conmigo. Mis hijos son todos adultos ahora y puede que haya perdido un bebé antes de que naciera. Tal vez, no estoy segura, si fue el golpe en mi vientre u otras cosas que llevaron a eso o no.

Tengo muy baja autoestima y no creo que sea lo suficientemente buena o que valga la pena.
No creo que sea amada o digna de ser amada.
Creo que la gente aparenta amar o cuidar, porque después de que dicen amar o cuidar, me roban.

Los codependientes a menudo.....

“No se perciben a sí mismos como personas capaces de ser amadas o que valen la pena”.

En recuperación.....

“Me reconozco como una persona valiosa y capaz de ser amada.”

Y mi madre me lo decía a veces: creo que los hombres ven "robar" escrita en mi frente y me ven venir y se preparan a hacerme cosas. Mi madre me decía a menudo que los hombres me utilizarán y me dejarán …
He decidido alejarme de los hombres y de la mayoría de la gente …

Yo cumplo con lo que la gente quiere, pero ahora quiero conseguir lo que yo quiero.
Lo que quiero es un hombre que me trate bien y que esté ahí porque le gusto y me quiere.
Uno que me hable bien, que dé y tome, y que me ayude... que me hable bien. Si no puedo conseguir una buena relación, entonces mejor no tener ninguna. A mi edad ahora no me importa tanto estar sola. También estoy acostumbrada a estar y vivir sola.

Disfruto de mi propia compañía; sin embargo, ningún hombre es una isla.
El aislamiento que tengo y que siempre he tenido puede hacerme sentir como loca a veces.
Me he mudado mucho y siempre he estado aislada y me cuesta hacer amigos.
Y eso puede hacer que termine con la compañía o pareja equivocada, solo por la compañía.

He hecho mucho trabajo para perdonar a los demás. Más de 2 décadas. He puesto mis relaciones pasadas en mi pasado.

En mi pasado he reparado a algunas relaciones, incluyendo a algunas parejas previas.
Ya no tengo ningún contacto con ninguna pareja casual.

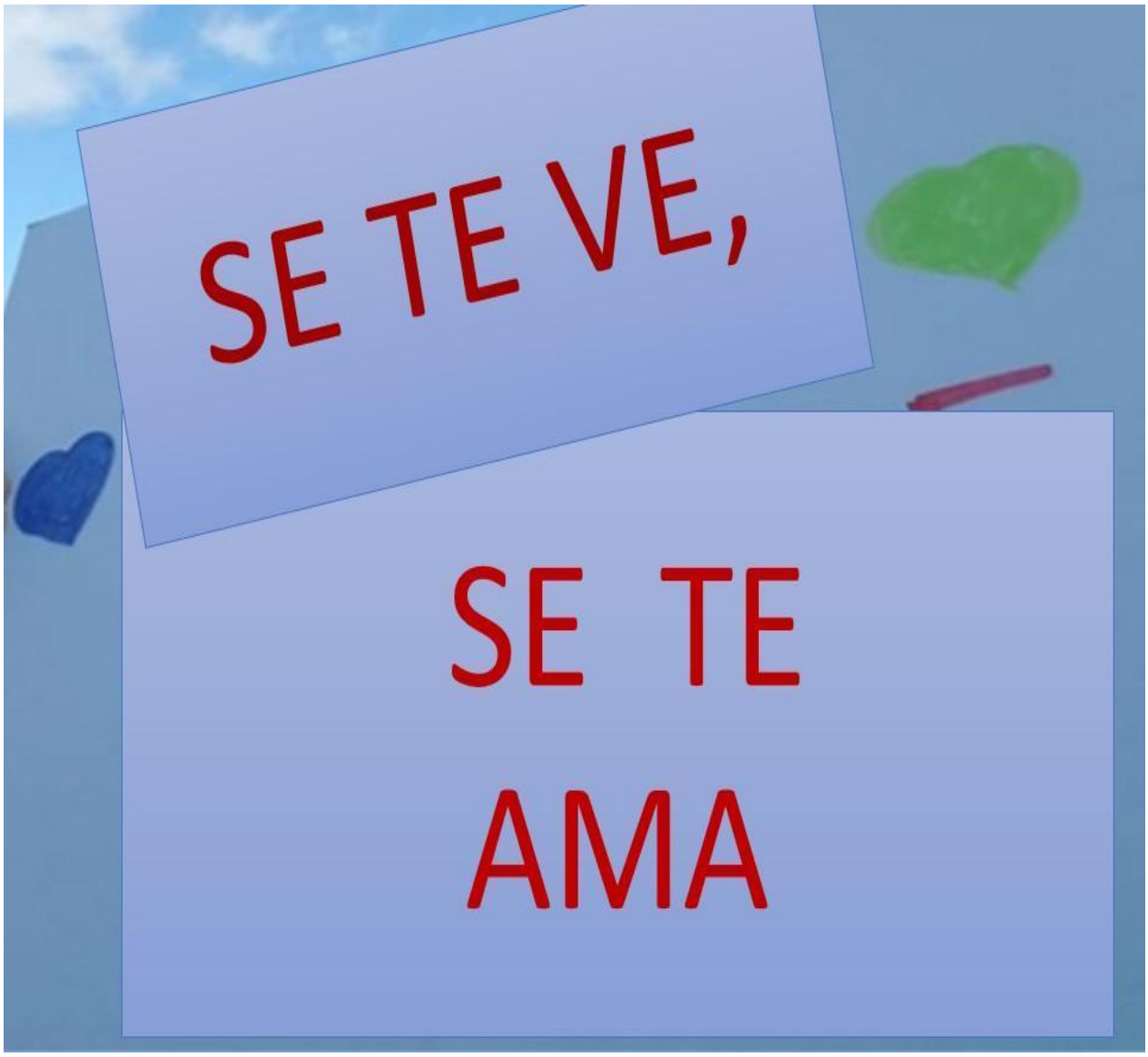
Me resulta difícil perdonarme por haber afectado a mis hijos.

Me resulta difícil deshacerme de la baja autoestima, la vergüenza y los remordimientos, pero lo intento.
He usado mucho la palabra Yo, y he cometido errores ortográficos, pero estoy escribiendo... así que espero que no le moleste a nadie.

Aunque estoy bien sola, me gustaría tener una buena relación antes de morir …

Gracias por leer esto

-*Sharron C*.



Lecturas de Cierre

Afirmación:
Antes de hablar, me pregunto: "¿Es sincero, es amable, es necesario?"

Oración de la Serenidad

Oración de Cierre

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

Afirmación:
Hoy elijo la confianza. Hoy elijo la paz. Hoy elijo el amor por mí mismo.