Reunión Impresa

Septiembre 2019 (Ed. 13)

Nueva Libertad

En Esta Edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

Conozco una nueva libertad

Mi medallón de tres años

Volar alto caer bajo

¿Está ocurriendo otra vez?

Mi camino a la recuperación

3 Lecturas de Cierre

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, así como textos compartidos, citas edificantes y material artístico de miembros de CoDA. Esperamos que este número le resulte ameno e instructivo. Por favor no dude en ponerse en contacto con nosotros para hacernos llegar sus comentarios y sugerencias y, como siempre ¡*envíenos sus contribuciones*!

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 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 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.

Hemos aprendido a sobrevivir la vida, 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.

Kathy N.

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 de la Comunidad

Conozco una nueva libertad

Me llamo Gustavo y nací en 1953 en Managua, Nicaragua. Mis recuerdos del país donde nací son escasos, más bien vislumbres del pasado, algunos claros y otros turbios. Nuestro hogar no era un hogar feliz, ya que mi padre era alcohólico. Era un borracho iracundo y mezquino que creía que los hombres debían ser duros, incluso con sus familias. Era mujeriego, y su presencia en nuestro hogar era más la de un disciplinario que la de un marido o un padre. No tengo ningún recuerdo cariñoso de mi padre. Mi madre, en cambio, era muy cariñosa; hizo todo lo que pudo para cuidarme. Era una joven muy hermosa que se enamoró del hombre equivocado. Los recuerdos más vívidos que tengo de ellos son peleas y gritos. Esos momentos fueron traumáticos para mí cuando era pequeño. Recuerdo sobre todo que tenía mucho miedo.

No sé cuánto tiempo estuvieron casados mis padres, pero yo tenía cuatro años cuando mi madre por fin se hartó. Solicitó el divorcio y decidió buscarnos una vida mejor. Con la ayuda de la familia, emigramos a Estados Unidos cuando yo tenía cuatro años. Nos instalamos en el apartamento anexado de 3 habitaciones de mi tía, donde los techos no llegaban a los 2 metros. Era pequeño y estaba muy abarrotado, pero estábamos a salvo.

Mi madre luchó con algunas relaciones en la vida, que siempre acabaron mal. Como resultado de una de estas relaciones, nació mi hermana pequeña cuando yo tenía 6 años. Su padre también era alcohólico, huyó de sus responsabilidades y la abandonó. A partir de entonces nos quedamos los tres solos. Con el paso de los años, mi madre pudo encontrar trabajo como jefe de cocina en un gran hotel de San Francisco. Mamá tenía que trabajar en el turno de noche, lo que significaba que no volvía a casa hasta altas horas de la madrugada. Tenía que ir a trabajar justo antes de que yo llegara del colegio, y volvía a casa después de que nos hubiéramos dormido. Apenas la veía entre semana. Sus ingresos no bastaban para cubrir los gastos de la guardería, así que nos quedábamos solos. A los doce años me convertí en la cabeza de la familia. Aprendí a cocinar, limpiar y lavar la ropa. Cuidaba de mi hermana pequeña, que entonces tenía 6 años. Ahora que lo recuerdo, me cuesta creer que a una edad tan temprana tuviera tanta responsabilidad.

Sin mi madre ni padre presentes, tuve que aprender a hacer las cosas solo. Me tomé mi trabajo muy en serio y me obsesioné con mis responsabilidades. Fue el comienzo de mi vida como cuidador. No es que mi madre no cuidara de nosotros, es que no estaba. Así aprendí a cuidar de los demás antes de pensar en mis propias necesidades.

Traté de hacer mi mejor esfuerzo en todo lo que pusiera en mis manos, incluyendo la escuela. Estas experiencias me afectaron por el resto de mi vida. A los doce años me estaba obsesionando con mis responsabilidades, y era un perfeccionista muy independiente en todo lo que hacía. No podía depender de nadie más, así que aprendí a hacer todo por mi cuenta. Al mismo tiempo, había un niño asustado escondido debajo de todo este comportamiento. El miedo de estar solos me hizo cerrar puertas y ventanas compulsivamente antes de acostarme. Comprobaba constantemente cómo estaba mi hermana después de que se durmiera, asegurándome de que seguía respirando. Me regalaron una vieja bayoneta de la Segunda Guerra Mundial como recuerdo de un joven amigo, que probablemente la había robado. Era un cuchillo de 30 centímetros, pesado y sin filo, pero muy puntiagudo. Lo guardaba debajo de la almohada y cada noche me dormía agarrado a él con las dos manos. Sentía que era mi responsabilidad protegernos de cualquier forma que se me ocurriera. La ansiedad y el miedo jugarían un papel importante en mi vida, así como los comportamientos obsesivo-compulsivos. Fingía no necesitar a nadie y me esforzaba por hacer las cosas por mí mismo. En la escuela me esforzaba por tener éxito, sin ayuda de los demás.

Mi perfeccionismo me hizo tener mucho éxito económico en los negocios. De joven, me casé y tuve cuatro hijos maravillosos. Al principio de mi matrimonio, mi bella esposa admitió que era alcohólica. Eso la condujo por el camino de la recuperación, y hoy lleva casi 30 años sobria. Su valor y su ejemplo me abrieron las puertas a mi propio camino de recuperación.

Un día, mis hijos vinieron a decirme que realmente no sabían quién era yo. Me costó entenderles, y eso me lanzó a una misión de autodescubrimiento. Me di cuenta de que había sido muy reservado y reacio a revelar mi verdadero yo a nadie. No podía ser vulnerable porque los demás podrían ver que era un ser humano imperfecto, no tan perfecto después de todo. Necesitando desesperadamente conectar con mis hijos, mi padrino de Al-Anon me aconsejó que escribiera mi historia. Esta increíble experiencia me llevó a compartirla con mi mujer y mis hijos. La compartí desde mi corazón, sin miedo a ser vulnerable, y me abrió la puerta a la enmienda. Esta experiencia es lo que finalmente me llevó a Codependientes Anónimos.

Los Doce Pasos de CoDA me han dado la perspectiva para ver quién soy realmente, y por qué desarrollé comportamientos autodestructivos. Primero tuve que admitir que era impotente ante las personas, los lugares y las cosas. Tuve que admitir que el único poder que tenía era sobre mí mismo. Me he rendido a Dios, y con eso todos mis defectos de carácter. Estoy trabajando los Pasos para encontrar una paz y una recuperación duraderas. Estoy muy lejos de ser perfecto y ya no me esfuerzo por serlo. Estoy progresando, gracias a mi programa y a mi padrino. Estoy muy agradecido por el mayor regalo de este programa, que es conocerme a mí mismo. Ahora mi fuerza proviene de ser vulnerable y compartir en las reuniones. No tengo que ocultar mis defectos ni fingir ser el héroe. Me ayuda escuchar a los demás compartir sus historias y trabajar con mi padrino.

Ahora me entiendo mejor a mí mismo, porque comprendo los efectos de la codependencia en mi vida. Puedo recordar con compasión al niño asustado que intentaba controlarlo todo para no parecerse en nada a su padre alcohólico.

Es por eso que acepté mi lugar como cuidador, por qué el miedo me llevó al perfeccionismo y por qué estaba dispuesto a asumir una gran responsabilidad- porque no podía confiar en nadie más. Es por eso que soy autodidacta y motivado, y por eso desarrollé comportamientos obsesivo-compulsivos a partir de mis propias ansiedades y necesidad de controlar. Estoy aprendiendo a enfrentarme a mis defectos de carácter, y ese conocimiento es el principio mismo de mi recuperación. Estoy aprendiendo la importancia de vivir el momento y dejar ir mis obsesiones. Es un programa de progreso, no de perfección. Como dice mi padrino sobre sus propios defectos: "Sigo yendo allí a veces, pero no me quedo tanto tiempo".

Ahora empiezo el día con oración y meditación. Mis oraciones son mucho más simples estos días, porque finalmente he encontrado la respuesta a la pregunta que nunca pude responder antes de venir a CoDA - ¿Qué es lo que realmente quiero? Es simplemente la libertad de mis obsesiones y defectos de carácter. La fortaleza para ser vulnerable, el valor para soltar el control, la sabiduría para establecer límites, y el amor y la aceptación de uno mismo. Leo esta oración todos los días para recordarme lo que es verdaderamente importante:

Oración del Tercer Paso de CoDA

Dios mío, Te entrego todo lo que soy y todo lo que seré para que Tú lo sanes y guíes. Haz este día un nuevo día a medida que me libero de todas mis preocupaciones y miedos, sabiendo que Tú estás a mi lado. Por favor ayúdame a abrirme a Tu amor, a permitir que Tu amor cure mis heridas, y a permitir que Tu amor fluya a través de mí y desde mí a los que me rodean. Hágase Tu voluntad este día y siempre. Amén.

-Gus S
Fraternidad de CoDA en Puerto Vallarta, México

Kathy N.

Mi medallón de tres años

Me crié en una familia loca. Mi padre era un narcisista malvado y demente. Le pegaba a mi madre y a mis hermanos, pero salvaba a sus hijas (a mí y a mi hermanastra, mucho mayor que yo) para abusar de nosotras; en el caso de mi hermana, hasta el punto de que tuvo que abortar cuando cursaba la escuela secundaria. Mi madre era extremadamente codependiente. Nos mudábamos bastante, y a menudo en plena época escolar. Yo me volvía más tímida y retraída con cada mudanza.

Su divorcio, cuando yo tenía 10 años, fue un gran alivio, ya que pude alejarme de mi padre, que me daba miedo. Mis dos hermanastros mayores se fueron a vivir con mi padre y los tres nos quedamos a cargo de mi madre, que nos dejaba solos porque tenía que ir a trabajar. Mi madre en ese entonces se fue a buscar a un nuevo hombre y nos dejaba en casa las noches de los fines de semana mientras ella salía a los bares. Cuando por fin encontró a un buen hombre, nuestra familia volvió a dividirse, ya que mi hermano mayor lo odiaba y se fue a vivir con nuestro padre. Mi padre entonces secuestró a mi otro hermano y se mudó a otro estado. Con un nuevo bebé en camino, mi madre cedió y no emprendió acciones legales para recuperar a mi hermano. Era raro ser hija única. La noche del nacimiento de mi hermano pequeño, mi padrastro decidió abusar de mí. Puede que solo fuera una vez, ¡pero para mí fue suficiente! Todos los padres eran inseguros en mi mente. Y la mayoría de los hombres que salían con mis padres, bebiendo y de fiesta, a menudo trataban de ser "confianzudos" conmigo.

Me mudé una semana después de cumplir 18 años y poco después fui rescatada por el hombre que pensé que me amaría y cuidaría para siempre. Fue la primera persona a la que le conté lo de los abusos sexuales. Resultó que me casé con un narcisista. Todo iba bien en nuestro matrimonio mientras yo hiciera lo que él quería.

Mis habilidades para complacer a la gente y la falta de dignidad que aprendí me facilitaron las cosas. Pero después de 2 hijos y trabajando a tiempo completo quería más de él; ser más una compañera igualitaria. Esto no le sentó bien, y encontró a alguien más que estaba necesitada y la rescató, mientras se divorciaba de mí.

Tenía mucho miedo de quedarme sola. Al final de ese año me despidieron de un trabajo de 20 años. La terapia me ayudó, porque tenía pensamientos suicidas.

Mientras tanto, conocí a un hombre maravilloso y me casé con él, a pesar de la advertencia de mi terapeuta de que me lo tomara con calma. Me convertí instantáneamente en madrastra de 3 hijos más y añadí una ex mujer loca a mi ya alocada vida. Mi marido, que ahora reconozco que también es codependiente, trabajaba mucho, pero a menudo bebía en exceso. Como mis habilidades para complacer a la gente no funcionaron para salvar mi primer matrimonio, mis habilidades para controlar y manipular y mi problema de baja autoestima pasaron a primer plano en mi vida.

Sólo Dios, y nuestros consejeros, saben cómo conseguimos criar a cinco hijos sin que nuestro matrimonio se viniera abajo. Resulta que se mantenía unido por múltiples vendas deshilachadas. Con la casa vacía sin hijos me volví más codependiente e infeliz. Mi marido consumía alcohol para aliviar su dolor. Finalmente acudí a un terapeuta como último recurso antes de presentar los papeles del divorcio, ya que pensaba que estaba loca por querer más de la vida. Después de leer el primer capítulo de un libro sobre codependencia que me recomendó mi nueva terapeuta, me senté en el coche y lloré. ¡Por fin alguien ponía palabras a mis profundos sentimientos de inadecuación y soledad!

La terapia con ella fue un regalo y un proceso curativo para todas mis disfunciones infantiles. Después de sentirme mucho mejor, dejé de asistir. Unos 5 años más tarde, mi marido empezó a beber más y un día fue a parar al hospital después de un festival de cerveza al que había asistido con unos amigos. Estaba disgustada y luego tan asustada cuando me enteré de que había entrado bajo "Código Azul", lo que significa que necesitaba ayuda para respirar. Me puse como una fiera con mis sentimientos y arrebatos. Mi amiga terapeuta dijo que todo lo que yo quería hacer era un comportamiento codependiente. Me sugirió una reunión de CoDA y otra amiga que quería ir me acompañó en mi primera visita. Dio la casualidad de que una nueva reunión acababa de empezar cerca de mi casa, así que fui con miedo e incertidumbre. Volvió a ocurrir; conocí a gente en persona que hablaba mi mismo idioma, que compartía algunos de mis pensamientos y sentimientos más oscuros. Sentí una inmensa esperanza en mi vida.

El primer año me lo tomé con calma, asistí a las reuniones con regularidad, hice algún trabajo de servicio e intenté hacer el cuaderno de ejercicios por mi cuenta. La gente a mi alrededor notó la diferencia en mí y me sentí más feliz y menos sola. El segundo año me uní al Estudio de Pasos y encontré una madrina. Mi madrina me

guió a través de los tres primeros Pasos utilizando las *Treinta Preguntas*. Me sorprendió mi crecimiento y la mejora de mis relaciones.

Fui capaz de usar límites saludables para encontrar personas que eran buenas para mí, y no determinar menoscabar mis mejoras. Este último año terminé mi Trabajo de Pasos (aunque en realidad nunca se termina). Asumí más trabajo de servicio, incluso hablé en nuestra mini conferencia.

A menudo desearía que hubiera una solución rápida para mis más de 60 años de comportamiento codependiente. Ahora, a menudo me doy cuenta antes de caer en los viejos patrones. Mi impulso de controlar y manipular a los demás ha disminuido, pero aún no ha desaparecido. Reconocer mi mal comportamiento y pedir perdón es más rápido, y quizá un poco más fácil.

Sé que soy un trabajo en progreso, por eso me doy tolerancia y amor. Y sigo viniendo a las reuniones, porque me funcionan.

-Joyce M.

Kathy N.

Volar alto caer bajo: cualquier cosa menos el *Estatic Quo*(*NOTA 1)

Una mujer de corazón, de músculo emocional
Se encuentra cara a cara
Con sus voces pasadas
No permite que se conviertan en un "estatic quo".
Sólo arañando la superficie del tiempo del alma y el espacio sagrado.

(* Nota 1 del traductor: Estatic Quo=Estado Estático)

Escribir con seguridad un texto de "preocupación" no es más que una de las opciones.
¿Es su defecto?
Un ágil tembloroso o, tal vez, falso frágil
estado de gracia neutral al conflicto.

No importa lo rápido que corras
O vueles tan alto en la cabalgata de otro
Como esa brisa fresca de humo y espejos
se convierte en aire caliente y pesado
Hasta que un relámpago divide la tensión pre(sentada) …

Por fin, esperanza... de haber tocado fondo
¡El asiento de supervivencia del sexto sentido!
No más necesidad de evitar la humillación
Como una máscara demasiado orgullosa comienza a agrietarse
Y las lágrimas se convierten en cenizas grises
El suelo del renacimiento para un futuro-Fénix en ascenso…

Porque lo que asciende primero debe estrellarse
Para liberarse de la gravedad del hábito doméstico
Ni ser avergonzado por el silencio de las reglas de oro de la cordura.
Entonces sale de las sombras; sin ningún lugar donde esconderse
se arrastra un mundo interior secreto y cicatrizado por el pasado.

¿Parece absurdo?
Abajo, a cavar debajo con otros -
Hermanas y hermanos humildes
Por esa profundamente enterrada "Contraseña de Pandora":
¿No hables, no confíes, no sientas?

Pregunta uno más triste y más fuerte
Que con las uñas sucias y las rodillas de tierra negra
Ha aprendido finalmente a descansar dentro de su piel.
La recompensa: una guía de viaje bien gastada:
Hay que empezar a separarse
Hay que separarse para empezar

A buscar el grácil camino triple:

Del amor interior
De amor exterior
De un amor para el que no hay duda
De alguien que conoce su lugar
Que conoce su grito de su espíritu interior...
¡Como "Un hombre sabio y un tipo sabio!"
-Mark G

¿Está ocurriendo otra vez?

Mi marido es un adicto obsesivo al trabajo y siempre tiene varios proyectos entre manos, así como un libro o dos que está escribiendo. Incluso cuando está en casa, no está en casa. Está todo el día en su despacho, al otro lado de la casa. Cuando se dedica a una nueva pasión, lo hace al 300%. Nunca hay equilibrio. Es "todo dentro o todo fuera". Cuando él está todo dentro, me siento sola, porque solo estamos los dos.

En el pasado empecé a beber para hacer frente a la soledad. No conducía y siempre estaba en casa. Mi consumo de alcohol aumentó a medida que él

construía más muros para aislarse de las distracciones externas. Sentía que yo era una distracción para él, una molestia. Dejé de quejarme de eso y empecé a beber más. Ahora hay una solución: "¡NUNCA!"

Estuve en el hospital casi 5 meses, y él se fijó en mí entonces. ¿Casi me maté sólo para llamar su atención? ¿Podría ser yo tan desordenada y autodestructiva? Cuando nos juntamos por primera vez, hace 24 años, yo ignoraba muchas cosas. Al haber abandonado los estudios y haberme fugado de casa, sólo sabía lo que había aprendido en mi abusiva y protegida educación y en la calle. Me enseñó historia, arte, música, cine y escritura. Me ayudó a resolver algunos problemas. Llevaba un diario y, al cabo de unos años, podía mantener una conversación con cualquier graduado universitario y pasar como si yo también hubiera ido a la universidad.

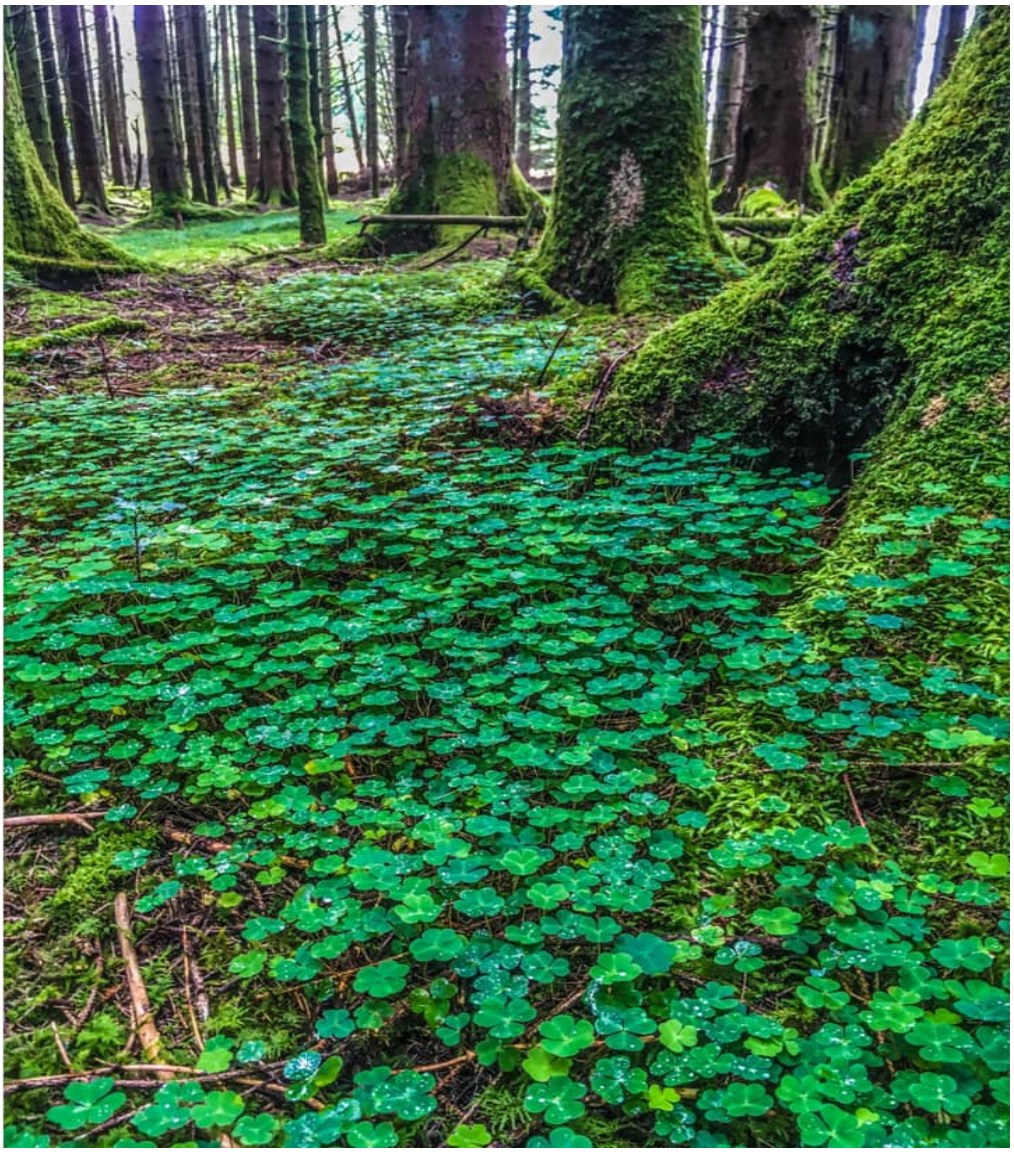
No tardé mucho en obtener el título de bachillerato y un título universitario. Entonces sucedió; dejé de ser un proyecto para él y se enterró en su trabajo y en la escritura. Echaba de menos la atención y podía sentir cómo desaparecía un poco cada día. Recuerdo que en un momento pensé: "Me pregunto si vuelvo a beber, como cuando nos conocimos, ¿si de repente se interesaría por mí?". Así que lo hice, y no funcionó, y sus muros subieron más, y yo bebí aún más. Cuanto más subían sus muros, más bebía yo hasta que acabé con cirrosis y a las puertas de la muerte. ¿Intenté suicidarme para llamar la atención de mi marido? La respuesta a esa pregunta me aterra.

¿Hasta qué punto soy codependiente para que algo así me lleve a hacer algo tan totalmente pasivo-agresivo? Desde que voy a CoDA, me veo a mí misma sin obstrucciones ni visión nublada. Me enferman todos los hábitos codependientes que tengo y cuánta destrucción me causaron a mí y a él. ¿Destructiva hasta el punto de intentar matarme inconscientemente para recuperar la atención de mi marido? "¡Te lo demostraré! Me haré daño y entonces me prestarás atención". Bueno, conseguí su atención, pero no de la forma que esperaba. Conseguí la atención de todo el mundo, y me avergüenza y me mortifica que mi codependencia causara tanto dolor a tanta gente.
Estoy muy agradecida a CoDA por iluminar mis problemas fundamentales y por darme las herramientas para superarlos uno a uno.
Hace un año que salí del hospital. Mi marido ha estado luchando con el bloqueo del escritor y ha estado atormentado por ello. Y finalmente, de repente ha vuelto a tener un gran avance en su escritura. Y ha vuelto a pasar la mayor parte del día en su oficina.

Mi reacción instintiva o desencadenante es: "Oh no, ¿está pasando otra vez?". Pero la respuesta a eso es: "No, no está pasando otra vez". La razón por la que no está sucediendo de nuevo es que tengo Codependientes Anónimos, tengo una madrina, trabajo los Pasos, y sigo la guía de mi Poder Superior. Tengo a mis compañeros codependientes, ahora conduzco y ya no estoy aislada ni sola. Pero sobre todo no necesito la atención de mi marido para validar mi existencia como ser humano, así que "No, no está pasando otra vez". Me doy cuenta de que mi

marido está en el viaje de su alma como yo en el mío. Me desprendo con amor y dejo que mi Poder Superior me lleve a dondequiera que vaya y me utilice para lo que quiera. Mientras trabaje mi Programa de forma honesta y abierta, las posibilidades de que vuelva a ocurrir son inexistentes. Estoy donde tengo que estar, y mi marido está donde tiene que estar. En su oficina trabajando en la novela más vendida. Eso es entre él y su Poder Superior y es su historia.

- Pamela W.



Mi camino a la recuperación

La recuperación de una relación abusiva me hizo sentir que todo era una amenaza y que todos eran depredadores. Cuando llegué a CoDA me estaba ahogando. Cada día se arrojaba más luz sobre las capas de traición en mi vida, y todo en mi interior gritaba: "No se puede confiar en los hombres". Cuando entré en la sala y tomé asiento en una reunión mixta, tuve que elegir entre compartir o conectarme con los hombres presentes. La estructura protegida del anonimato, junto con los compartires auténticos y vulnerables de los hombres en la sala me proporcionaron un entorno seguro en el que comenzar.

Al principio sólo buscaba una silla entre las mujeres, situándome lo más lejos posible de los hombres de la sala. Mantenía los ojos bajos y me marchaba rápidamente después de cada reunión. En aquella época, nuestra reunión era pequeña y nuestros miembros eran pocos y constantes. No había muchas caras nuevas semana tras semana. Así que mientras los hombres de CoDA seguían apareciendo y continuaban compartiendo, yo me involucré sólo un poco.

Un poco más de 7 meses en CoDA, una crisis intensa me golpeó. Mi familia de CoDA apareció en conjunto. Uno de los hombres asistió a mi proceso judicial, interponiéndose como defensor de la víctima. Cuando unas semanas más tarde mi seguridad y la seguridad del grupo se vio amenazada, mi familia de CoDA celebró una reunión de conciencia de grupo y puso salvaguardas para proteger al grupo y protegerme a mí. Había que trabajar y los miembros tenían que tomar decisiones para seguir ofreciéndome un lugar seguro al que acudir. Estaba claro que lo mejor para todos era que me llevaran y me trajeran de la reunión. La primera noche que se puso en marcha ese procedimiento, entré en la sala y me senté junto a un hombre de CoDA. A mitad de la reunión me di cuenta de que me había colocado al lado de la persona que, en ese momento, era más segura para mí, y resulta que esa persona era un hombre. Puede que a otros no les parezca gran cosa, pero para mí sigue siendo un indicador importante en mi camino hacia la recuperación.

Mi historia incluye estar casada con alguien con Trastorno Narcisista de la Personalidad (TNP). En mi familia de CoDA uno de los hombres ha experimentado este mismo trauma. Escuchar su dolor, su esfuerzo, su confusión y su recuperación sacudió mis procesos de pensamiento, trajo revelación a mi mente, y me empujó hacia adelante en mi propio viaje de recuperación. Estaba oyendo trozos de mi historia en boca de otra persona. La única diferencia significativa era el género. Por dentro, empecé a pedir a gritos más de su perspectiva, su sabiduría para mejorar mi verdad. Hasta que, con mano temblorosa, cogí la lista de teléfonos, marqué el número y le llamé. Aquel día avancé adelante a lo grande.

Pasé por una separación legal y un divorcio, con todos los problemas devastadores que implica la crianza de cuatro hijos. Esta devastación en particular es una que muchos en CoDA comparten. A medida que los hombres en la sala recorrían este

mismo camino, compartían su propio quebrantamiento y angustia, me afligía con ellos.

A veces, escuchar la perspectiva de un hombre y su lucha a través del infierno de las visitas, la manutención de los hijos y la crianza compartida me hizo sentir que iba a vomitar en medio del compartir. Sin embargo, el valor de escuchar esto fue mucho mayor que mi incomodidad. Sus compartires me hicieron buscar mis motivos y mi alma, desafiándome a comprometerme con el trabajo del programa. Si bien elegí tomar decisiones priorizando la seguridad y la estabilidad de los niños, pude hacerlo con toda compasión y humildad. La franqueza de los hombres de la sala me empujó a reflexionar y a tomar las decisiones más sanas y amorosas posibles. Esto nunca lo compartí con ellos, ya que mi propio viaje era todo lo que podía caminar.

Durante bastante tiempo, e incluso a veces todavía, cada vez que acude un hombre nuevo, me pregunto si habrá sido enviado por mi exmarido para espiarme y recabar información. Aunque suene paranoico, en mi mundo de TNP eso podría ser una realidad. Nuestra reunión ha crecido de verdad, y mucha gente nueva ha entrado por la puerta. Ahora, semana tras semana, recién llegado tras recién llegado, hago el trabajo necesario para seguir asistiendo a una reunión mixta. A veces un hombre comparte, y me siento tan provocada que me cuesta permanecer en el espacio. Pero en ese momento, aunque mi cuerpo traicione mi verdad, mi verdad permanece; mi espacio CoDA es un espacio seguro. Y, bueno, el compartir terminará en menos de cinco minutos. Incluso esto me ha resultado valioso para mi viaje. Ahora tengo herramientas en mi cinturón, mantras mentales a los que puedo recurrir en un momento de silencio. Puedo elegir aparecer de una manera que sea segura para mí y respetuosa con todos los que vienen a CoDA, protegiéndome cuando sea necesario, pero continuando llevando el mensaje de recuperación a aquellos que sufren.

He tenido la dicha de viajar con CoDA Nuevos Comienzos por más de 2 años y medio. Ha habido momentos en que nos reunimos para tomarnos de las manos en medio de nuestra habitación y mi mano se desliza en la mano de uno de mis hermanos de recuperación. Experimento tal torrente de ternura y amor que es difícil no llorar. Es algo hermoso.

Hoy es el Día del Padre y lo estoy pasando escribiendo este mensaje. ¿Por qué? Esos cuatro hijos míos son cuatro varones. Mientras mis tripas gritaban, "No se puede confiar en los hombres", mi alma luchó contra esa mentira y me empujó hacia la recuperación para que yo pudiera aparecer como madre; no rota y amargada, sino completa y amorosa. Todos ustedes, mi familia de CoDA, han sido parte de ese proceso. Y si empezara a escribir ahora sobre la bendición de las mujeres de nuestro grupo, seguiría escribiendo hasta mañana. Hoy quiero honrar a los hombres que han formado parte de mi proceso y darles las gracias. Las vacaciones de días festivos vienen acompañadas de tal variedad de emociones que, en mi dolor, sólo quiero desear que desaparezcan. Saltarlas todas. Pero en mi

sanación, mi Poder Superior me está mostrando que, en medio de la pérdida y el dolor, todavía hay mucho que celebrar. Hoy, celebro a los hombres de CoDA.

Gracias por dejarme compartir.

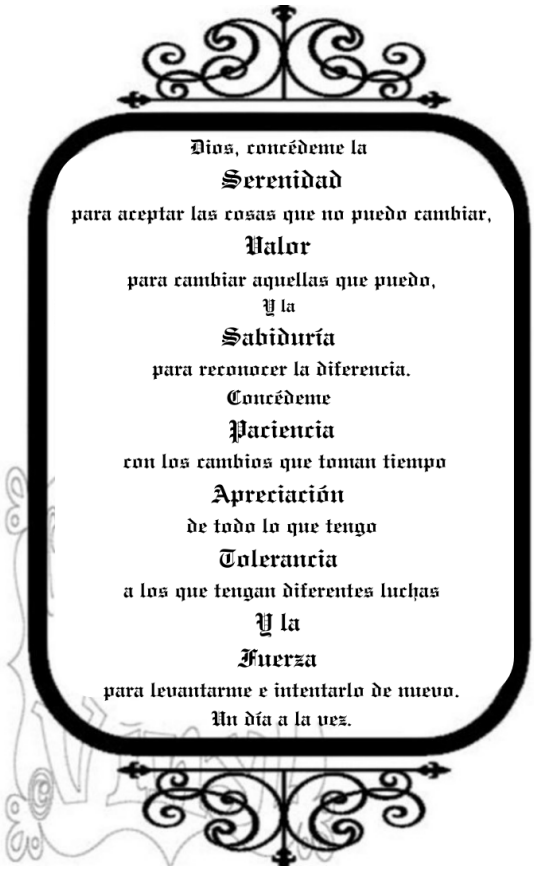
-Paige P

Lecturas de Cierre

Afirmación:

Hoy me acercaré a un(a) amigo(a). Me permitiré disfrutar de la comodidad, la alegría y la calidad duradera de mis amistades.

Oración de la Serenidad:



Afirmación:

Dios, dame el valor y la fuerza para ver con claridad.

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.

Kathy N.