Reunión Impresa

Marzo 2020 (Ed. 15)

La Esperanza crece eternamente

En Esta Edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

Asbestos

Un agujero en mi alma

La voz en la marea cambiante

Es sal

Primavera

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. Por favor, únase a nosotros para apreciar esta **Edición Especial Revisitada** que contiene ensayos y poemas de números anteriores de *Reuniones Impresas*.

Esperamos que este número le resulte agradable y revelador. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer 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.

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.

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

Asbesto

El otro día fui a mi lugar favorito. Una ama de casa siempre tiene un lugar secreto favorito, y el mío es el basurero. Lo odio y lo amo; odio el viaje hasta allí, y amo el viaje de vuelta a casa cuando el remolque y la parte trasera del coche están vacíos, limpios, así de simple.

Esta vez, mientras el jefe del basurero me ayudaba a tirar las cosas en los contenedores, me dijo: "No podemos aceptar esto. Es asbesto. Normalmente tendríamos que regresar todo tu remolque y tendrías que llevarte toda la carga a casa. Nadie lo tocará".

El asbesto está bien, si se deja en su lugar en un edificio, y mi dormitorio está rodeado por una pared inferior de asbesto en el exterior, sospecho. Pero, las partículas de polvo cuando el asbesto se rompe son peligrosas y venenosas.

En el fondo de mi mente hay un trozo de asbesto. Ese trozo ha estado controlando pacíficamente lo que recuerdo y lo que hago durante la mayor parte de mi vida. Este año ha flotado hasta la cima y se ha dejado ver. Este es el año en que destruí mi propia mente. Lo favorito en la vida de un codependiente, en mi caso, es el asbesto.

Si vienes a visitarme y dices algo hiriente o haces algo terrible, no te preocupes, ya te he perdonado. La próxima semana no recordaré lo que dijiste o hiciste.

Cuando mencionas que me visitaste, no podría recordar la visita, y si continúas hiriéndome, no podré recordarte en absoluto.

Lo curioso es que este año me volví un poco loca sin darme cuenta. Decidí que necesitaba construir otra casa. Mi amigo vino a ayudarme a elegir un sitio con vistas al mar y a la montaña. Recorrimos todo el terreno discutiendo el mejor sitio. Entonces tuve un recuerdo vago de estar en un lugar donde podía ver el mar y la tierra. Entré en la casa y abrí las cortinas que alguien había cerrado meses antes. Había olvidado que podía ver las montañas y el mar desde mi habitación.

Un amigo vino de visita. Llevé mi camisón día y noche durante dos días. Le di la cena. Salí al jardín, saqué una lechuga y la puse en el plato. No tenía nada para acompañarla. Mi hija mencionó que era col china, no lechuga, y que había que cocinarla. Mi amigo sacó unas vainas de gama, las puso en el plato y nos las comimos.

Este año se hizo necesario que mi mente olvidara la memoria emocional de treinta y seis años de matrimonio y eso significó olvidar la memoria emocional de la crianza de mis cinco hijos porque si recordaba eso, recordaría que mi marido estaba allí.

También olvidé cómo cocinar, completamente, y me olvidé de comer.

El asbesto se había roto.

Los recuerdos de cómo cocinar volvieron poco a poco, y eran muy simples: huevos y pan. No podía recordar cómo hacer una sopa de verduras. Cada recuerdo de algo que podía cocinar estaba conectado con el amor al recuerdo de la persona que había cocinado para mí. Cuando recordaba la sopa me acordaba de los monjes, cuando recordaba el pan frito me acordaba de mi madre, y de la receta de la Depresión que preparaba.

No pude salir de la puerta de mi casa durante meses. A veces la tristeza, contenida en un trozo de asbesto, necesita respirar.

El arte de olvidar es una gran práctica de la mente codependiente. La herida del codependiente es como el veneno secreto del asbesto. Enterrado, puede existir sin corregirse. Cuando se expone, trae la posibilidad de la muerte a aquellos que lo respiran. Día a día, este año, he practicado el recuerdo. A veces tengo que recordar lo mismo una y otra vez.

Es una meditación no de silencio, sino de rabia, dolor, memoria sobrepuesta sobre memoria, y el corazón de una niña. Ella soy yo, y somos codependientes. A lo largo de toda una vida hemos practicado ser heridas y luego atacar verbalmente. Ahora estamos dispuestas a recordar. Soy paciente con ella, y ella es paciente conmigo. A medida que recuperamos un recuerdo a la vez, nos sentimos agradecidas y humildes. Al escuchar a los demás, recordamos que debemos respirar y soltar nuestro poder de olvidar. Dejamos que la codependencia se disuelva, en presencia de "no sabemos qué", tal vez Dios. Somos valientes juntas. Recordamos.

-María S.

Un agujero en mi alma

Escondiéndose detrás de una sonrisa día tras día,

Rechinando los dientes, dolor de mandíbulas,

Tapando el agujero de mi alma,

Sin saber nunca el resultado.

No estoy segura de poder seguir así,

Incapaz de lidiar con el dolor,

Maldecida al despertar,

Una vez más me pongo la máscara,

El tiempo suficiente para cumplir cualquier tarea.

Días bajo las sábanas en mi cueva oscura,

Cada vez que me canso de jugar a este juego,

Mientras los demonios roen mi cerebro, se siente como una muerte

Puedo sentir que me deslizo hacia la locura.

El humor es mi arma, mi herramienta afilada,

Protegiéndome a mí misma, mientras protejo a una tonta asustada,

¿Voy a morir sin haber vivido?

¿Abandonaré este cuerpo cuando tengo tanto que dar?

La verdad está envuelta en las profundidades turbias,

Aferrada a la esperanza,

Aún no he sucumbido.

Agarrarse a la esperanza como un dispositivo de flotación,

Todo lo bueno tiene un precio,

En el fondo sé que mi destino no está sellado,

Al dejar caer esta máscara, a medida que se revela la verdad.

- Pamela W.

La voz en la marea cambiante

En algún nivel de mi existencia, me di cuenta de que había perdido todo por hacerlo a mi manera. Era el año 2014 y había asistido a varias reuniones de CoDA. Me di cuenta de que se me había enseñado a atar mi corazón a mis padres o a mi marido, y al hacerlo me lo había arrancado del alma. Al morir ellos, encontré que no quedaba nada de mi corazón para mi propia vida.

Antes de CoDA, aventuraba a un día gris y no podía oír mi voz. La sordera en mi cabeza es tan familiar. Qué profunda es mi confusión; qué dulce la lucha entre las cosas. Los pensamientos son tantos; los sueños tontos de estar conectada con otros que casi creo que tengo un propósito - luchar para ser "uno" con otro. Pero la amarga realidad de mi codependencia trepa como una enredadera; sus raíces han empujado la voz de mi alma como martillos neumáticos a través de los 50 años de mi vida.

El cuarto sábado que fui a mi reunión de CoDA, antes de la reunión, pensé: "¿Por qué necesito este grupo de CoDA?" Sabía que iría porque como codependiente siempre quiero complacer a otras personas, y así iba a alimentar esa parte de mí.

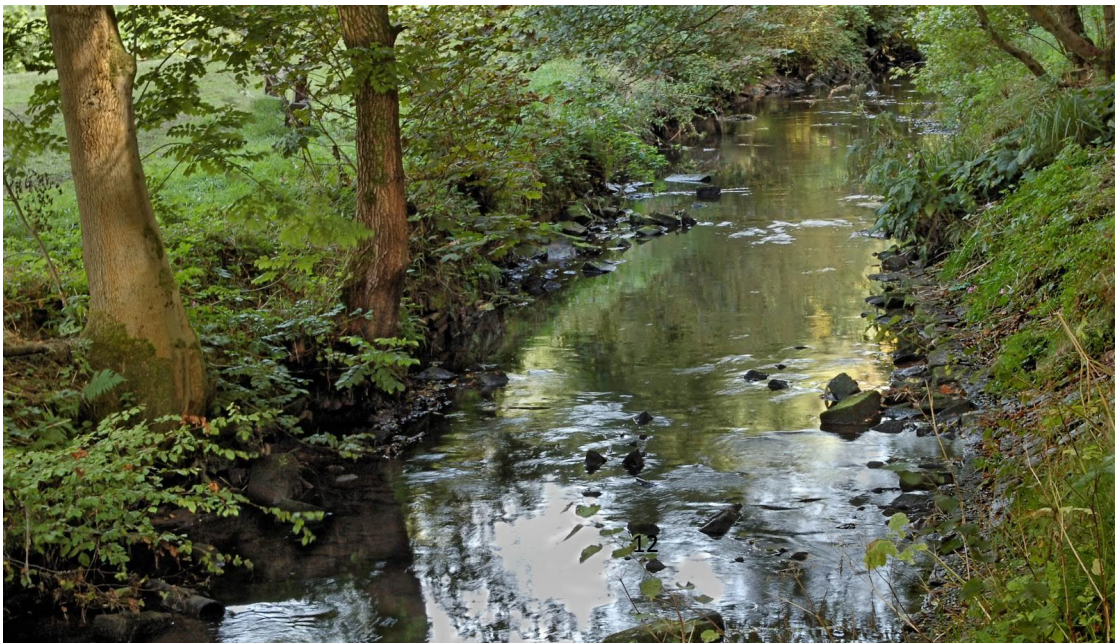
Pero esa mañana le di la bienvenida al limbo de la infancia que viene con las distracciones. La distracción de ese fatídico día fue caminar hasta el buzón.

Vivo cerca de un viejo lecho de río abandonado, y me di cuenta de que las flores crecían de alguna manera en la tierra seca. Mi rompecabezas de "quién soy yo" se olvidó temporalmente. Recibí el correo y, por supuesto, era correo basura. Abrí el anuncio y me di cuenta de que estaba buscando más instrucciones. Y me di cuenta de que entrego mi poder a los demás porque no creo que ya pueda encontrarlo en mí.

Ese día, mientras volvía a la casa, acepté que estaba realmente encadenada. Que mi propósito de toda la vida de intentar leer la mente de los demás para saber cómo actuar, era lo único que sabía. Y ese cuarto sábado, la marea de mi codependencia se levantó y me ahogó la voz. Lo único que me quedaba eran mis oídos. Y se me concedió la gracia de escuchar una pequeña frase. El Primer Paso de CoDA: "Admito que soy impotente ante otros". Me puse de rodillas. "Acepto que mi vida se ha vuelto ingobernable". En mi mente, imaginé que había rodado hacia abajo, por el lecho arenoso del río hasta su mismo fondo. Se desvanecieron las señales del mundo de arriba. Mis ojos se abrieron al agua fría y brillante, que pasó del amarillo al marrón ámbar. "Estoy condenada. Una persona condenada, preparada para seguir las órdenes de los demás, para buscar su ambiguo propósito, para seguir la pista de hermanos y hermanas todavía perseguidos por una madre muerta y un padre que nunca estuvo del todo vivo. Me sentía fosilizada y desgastada, como una roca redonda, seca en el lecho de un río antiguo y polvoriento. Pero la marea volvió. Escuché: "Cree que un poder superior a ti puede restaurar tu sano juicio".

Mi historia comienza en un camino de tierra en un magnífico cañón, árboles salpicados de marrón y verde, el lecho de un río seco con flores que de alguna manera crecen allí. Y estoy escuchando mi propia voz. Estoy tarareando una melodía vagamente familiar, que viene de una ayuda que realmente no puedo explicar, pero sé que está ahí para mi bien. Y es por la gracia de "un poder superior a mí", y mi voluntad de rendirme - y el apoyo de CoDA - que estoy empezando a encontrar mi corazón y mi alma.

-Jeanne R



Es sal

Ella,

la niña sentada en una silla en medio de una habitación vacía,

se ha movido de posición,

después de toda una vida escuchando amenazas, intimidaciones, consejos, furia,

nunca siendo suficiente,

ella está de pie.

No fue una sesión de terapia, fueron cientos,

una y otra vez, tratando de levantarse.

No fue una reunión de CoDA, ni un libro, ni una meditación

fueron muchas.

Ella pone un pie en la escalera que tiene delante,

y empieza a subir la escalera.

Ella no mira hacia atrás,

a ninguna cosa detrás de ella,

voces, amigos, familia, creencias,

es la sal.

Ella es la persona que se cuida a sí misma ahora,

paciente, con una compasión desinteresada,

sin juicio,

ya no es necesario castigar a la niña en la silla.

Todos estos años,

las voces estaban dentro de la niña,

ahora están silenciadas,

ella ha decidido silenciarlas.

Está lista para ponerse de pie,

para crecer,

para vivir,

en paz, lleva a la niña,

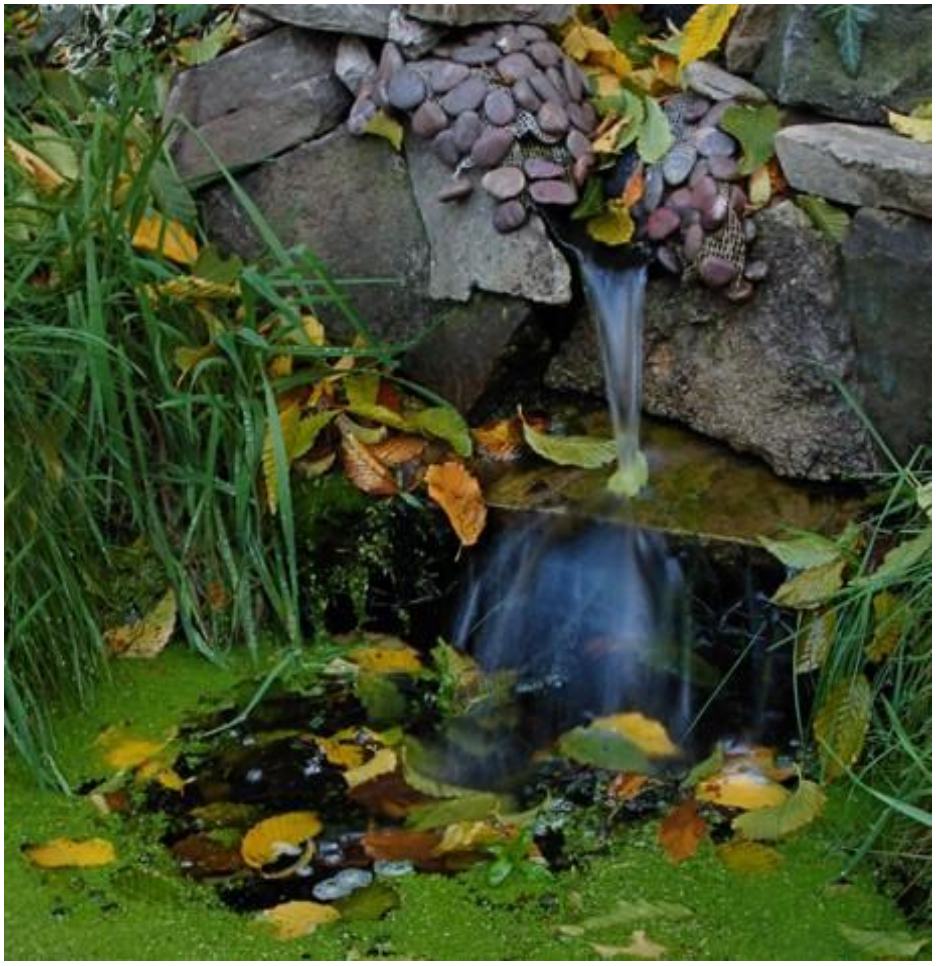
en sus brazos,

y susurra,

finalmente, se acabó,

somos una.

-María S



Primavera

Un susurro de esperanza surge en primavera cuando aparecen los brotes y las nubes traen
las suaves lluvias que lavan la grisura del día de invierno
y las pequeñas crestas de la nieve se derriten al sentir por fin los cálidos rayos del sol.
El presagio de las flores de estar esperando la oportunidad de ver
la envoltura verde sus pequeñas raíces, las diminutas yemas y los posibles brotes.
El sol, con todo su esplendor oriental, alerta al día de una nueva historia.
Las nubes hinchadas bailan en el cielo, los pájaros parlotean en lo alto,
los árboles alrededor estallan de verde como si estuvieran encantados de ser vistos.
Cada nuevo día trae pequeñas delicias mientras el amanecer se posa en la tierra
y sonríe a todo lo que le rodea, ya que la esperanza y la ligereza abundan.

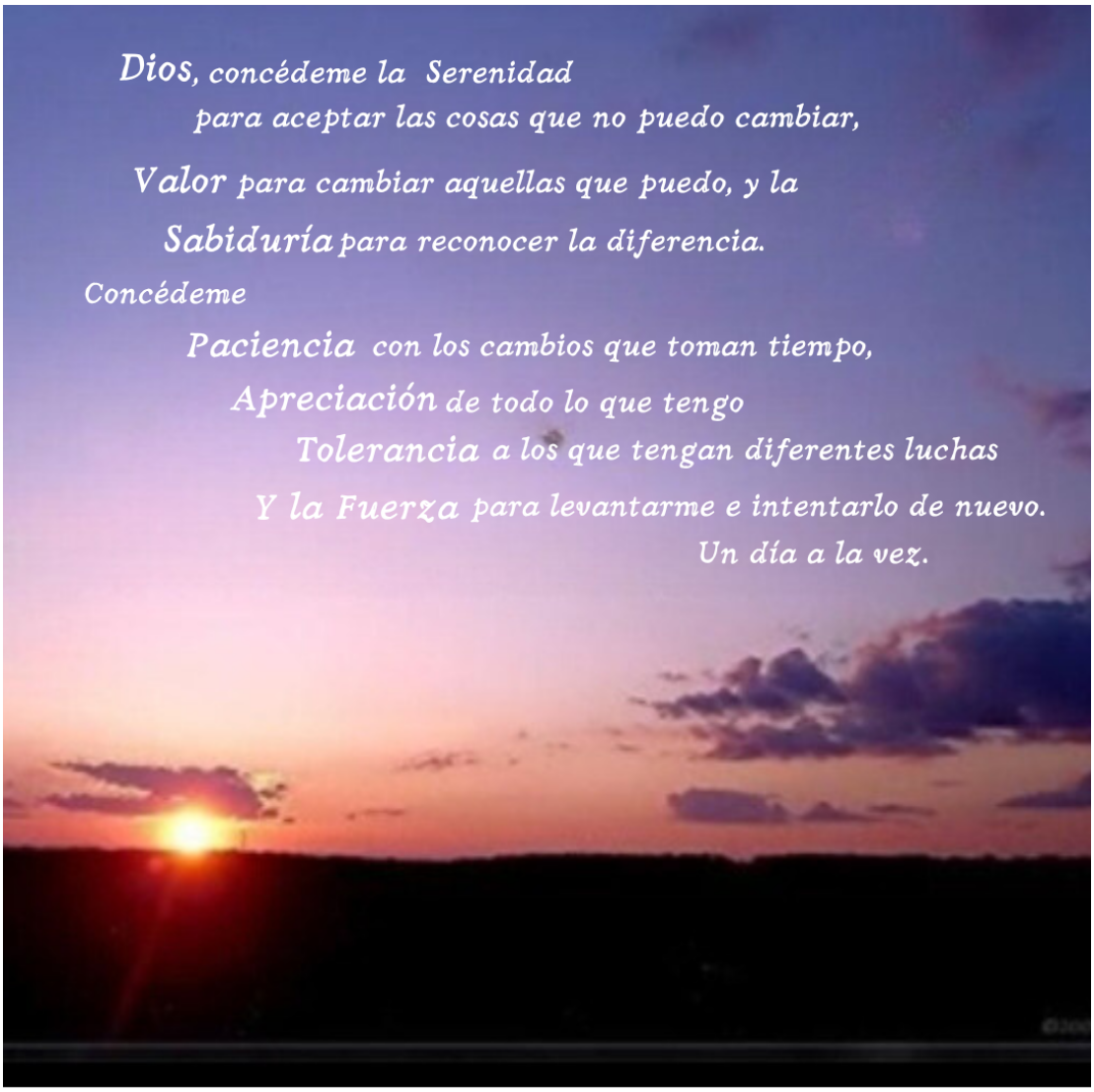
-Jeannie K.

Lecturas de Cierre

Afirmación

Miro dentro para encontrar mis tesoros.

Oración de la Serenidad



Cierre de la Reunión

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

Me respeto a mí mismo y merezco el respeto de los demás.