Reunión Impresa

Junio 2020 (Ed. 16)

Progreso, No Perfección

En Esta Edición:

1 ***Lecturas de Apertura***

2 ***Compartires de la Comunidad***

Carta a un Amigo

Dejar Ir el Control

Dé un Paso Atrás, Miedo

¡Yo Hablo!

3 ***Lecturas de Cierre***

"Lago Hanging" Glenwood Springs, CO

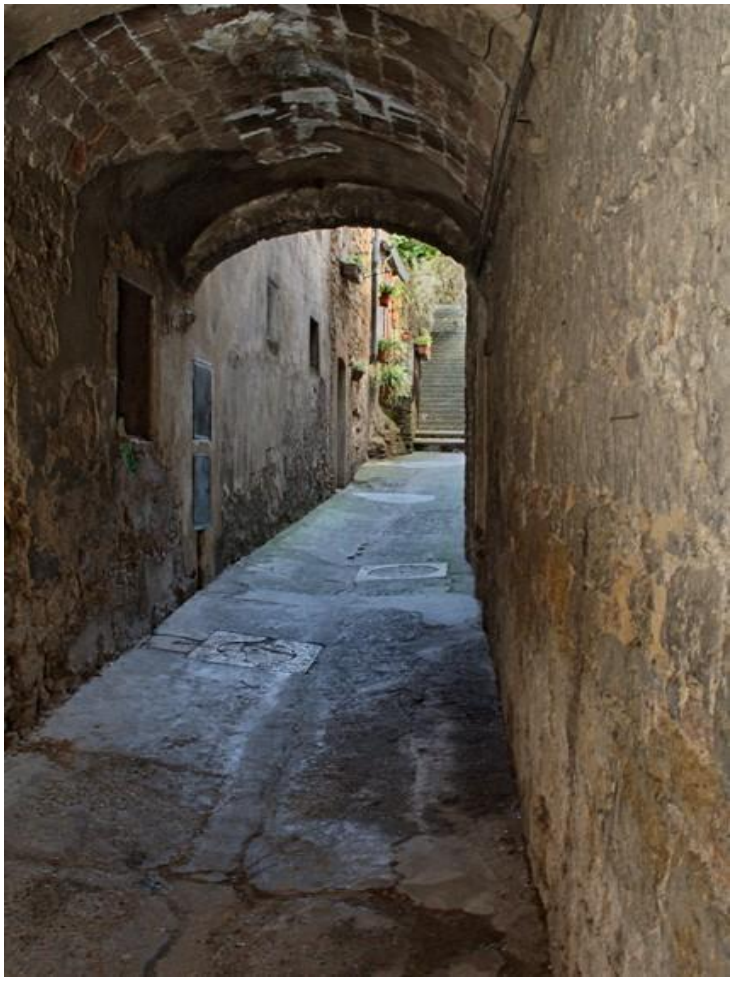
Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. Acompáñenos en la apreciación de esta "Edición Especial Revisada" que contiene ensayos y poemas de números anteriores de *Reuniones Impresas*.

La recuperación es para todos, y esperamos que disfrute leyendo de nuevo estas contribuciones. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo contribuciones, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. 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*



La Luz al final del túnel - Kathy N

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.

-Per B.

-Per B.

Carta a Una Amiga

Hola amiga,

Espero que todo haya ido bien con la llamada de Zoom con tu familia este pasado sábado. Me decepcionó no poder "verte" durante nuestra reunión programada de Zoom, pero entiendo cómo surgen los problemas familiares y de relación. Bueno, supongo que, si soy honesta, y ser honesta es de lo que trata esta carta, debería decir "No, no entiendo cómo surgen los problemas familiares". En realidad, me dolió bastante que no pudieras asistir otra vez a nuestra reunión mensual convertida en llamada de Zoom. Eso me lleva al tema que quería tratar sobre las amistades y el abandono y los sentimientos que he experimentado de forma intermitente toda mi vida:

En términos de conversación, ¿alguna vez te has preguntado o has pensado para ti misma "¿Qué estoy haciendo mal?" ¿Alguna vez has sentido que has confiado en las personas equivocadas, que has tomado la decisión laboral equivocada, que has elegido a los amigos equivocados, etc. etc.? Yo me he sentido así en el pasado y he tomado medidas para cambiar este patrón, pero de vez en cuando me doy cuenta de que sigo tomando decisiones equivocadas.

Cuando llamaste el otro día para decir que no podías asistir a la reunión de Zoom y que probablemente ya no estarías en la reunión mensual, me impactó bastante ese mismo sentimiento de abandono. Por supuesto, este sentimiento sólo duró unos minutos, y luego volví a la claridad -la de la abundante alegría que tengo todos los días- pero aun así el sentimiento y el pensamiento de que una vez más había elegido a la persona equivocada para confiarle mis sentimientos me afectó mucho.

Eso es lo que me lleva a este sincero y difícil correo electrónico.

El invierno pasado, cuando descubrí una verdad sobre alguien (ya sabes quién), me sentí desolada. En el pasado he tenido muy pocas personas en las que pudiera confiar mis sentimientos, pensamientos, ideales y planes. Bueno, vamos a ver, de nuevo ya me comprometí a ser 100 por ciento honesta en este correo electrónico, por lo que en realidad no he tenido a nadie en mi vida en quien pudiera confiar al 100 por ciento.

A causa del abandono, elegí personas equivocadas para confiar en ellas. Es decir, ¡confié en todo el mundo! Nunca tuve padres que me ayudaran a manejar las relaciones. Mis padres no estaban disponibles emocionalmente, así que cualquier peligro que se presentara en mi camino tenía que afrontarlo sola. Si elegía a los chicos equivocados, nadie estaba allí para ayudarme a guiar mi camino o poner fin al peligro al que me estaban llevando. Aunque sabía que no debía hacerlo -debido al abandono y a la necesidad de que alguien se preocupara por mí- confiaba en personas que no eran dignas de confianza y siempre quedaba destrozada cuando me traicionaban. Cuando crecí, me di cuenta de que no podía confiar en nadie, así que viví mi vida de esa manera, desconfiando de todas las personas.

Una vez que empecé la recuperación, descubrí personas confiables -aquellas que estaban educadas con respecto al comportamiento funcional frente al disfuncional. Siempre me he alejado del drama, por lo que me resultó fácil captar a aquellos individuos que no tenían drama. Y tú eras una de esas personas libres de drama y seguras.

Así que, después de comunicarte mi decisión sobre el asunto que me había devastado, pensé sinceramente que tendría un encuentro diario o al menos semanal contigo para mantener cierta seguridad y sentirme digna de amor y simpatía. Sobre todo, esperaba que te preocuparas por mí y por el problema de mi vida y que, por lo tanto, te importara lo suficiente como para verme. Pero esto no ocurrió. De hecho, estabas menos disponible que nunca. Se acercaban los días festivos, y sé que las fiestas son para pasar tiempo con la familia, así que entiendo que todo el mundo está ocupado en esa época, y por lo tanto la misma "ocupación" y las obligaciones familiares ocurrieron para ti.

En realidad, me gustaría decir que comprendo que las obligaciones familiares acapararen el tiempo y la energía de una persona durante los días festivos, pero no conozco ese mundo. No puedo hablar de abandonar a una amiga por obligación familiar. Mi familia no hace reuniones familiares, así que "No", nunca he tenido una familia comprometida conmigo.

Los viajes ocuparon entonces tu tiempo. Por supuesto, me encantó que vivieras esas aventuras,

pero de nuevo fue un abandono para mí: no había nadie con quien hablar sobre mi dolor actual en ese momento, y se prolongó durante varios meses -varios meses muy duros y desgarradores- sin un confidente nuevamente.

De nuevo me pregunté si había vuelto a perder la confianza en alguien. Me llevó un par de semanas averiguar con quién compartir mi dolor. Decidí que tú eras la opción más segura. ¿Tenía demasiadas expectativas al esperar que estuvieras ahí para mí? ¿Es realmente tan poco razonable pedir que alguien se preocupe por mí y por el dolor que estoy sufriendo?

Uno de nuestros amigos comunes siempre habla de decir mi verdad y pedir lo que necesito. Una anécdota: Hace varios años tuve una mejor amiga que dejó de responder a mis mensajes, llamadas y correos electrónicos. En los últimos dos años sólo la he visto una vez. Esto me molestó, ya que la consideraba mi mejor amiga. Siguiendo el consejo de nuestra amiga, me puse en contacto con ella y le pregunté qué le pasaba. Me respondió un día después con un mensaje de texto en el que decía que no podía complacer a todo el mundo, que había estado trabajando en sí misma durante los últimos dos años, que su vida era un desastre y que no le gustaba que la presionara como lo habían hecho los demás, y que no podía complacer a todo el mundo. Primero me sorprendí y luego me reí, ya que esto de "complacer a la gente" era en realidad lo que yo le había enseñado: dejar de intentar complacer a todo el mundo. En resumidas cuentas, le pedí claridad sobre nuestra amistad y ella respondió con ira. Así que, casi por primera vez en mi vida, me dirigí a alguien -de forma amable y cariñosa- para preguntarle con delicadeza cuál era el problema y qué era lo que le impedía comunicarse conmigo o querer hablar conmigo, y acabé recibiendo gritos de todos modos. Más tarde, los intercambios de texto fueron más tranquilos, pero de nuevo el abandono fue fuerte y claro. No siento que nuestra relación vaya a ser la misma ahora. Ya siento los textos distantes y educados de ella, que es exactamente lo que quería evitar.

Así que aquí estoy yo diciendo mi verdad y pidiendo lo que necesito:

En definitiva, me he sentido abandonada por lo que pensé que sería una amistad entre nosotros. Al principio te veía como una persona inteligente con la que podía compartir pensamientos inteligentes. Siempre esperaba verte, pero la vida se encargó de ello y tus talentos te llevaron a otra parte, a otra parte que tiene una importancia significativa en la vida de muchos, y en la tuya propia, pero de nuevo este ajetreo para mí se siente como un abandono. Al principio de nuestra amistad, me decías a menudo lo mucho que me admirabas y que buscabas mi fuerza. Pues bien, yo necesitaba tu fuerza para superar un momento difícil y tú no estabas allí. Lo que más me decepciona es que no estuvieras ahí cuando más te necesitaba, un momento del dolor más devastador que he sentido y en el que necesitaba una amiga.

Voy a declararlo de forma amable, gentil y cariñosa: Espero que algún día podamos volver a conectarnos. Espero que tú también lo sientas así. Creo que eres una persona increíble, y me siento tan decepcionada de que nuestra amistad no pueda mantenerse.

He aprendido mucho a través del trabajo de recuperación en los últimos años. Puedo decir no a lo malo y sí a lo bueno: me merezco lo bueno. No tengo que cumplir las expectativas de todo el mundo y no es mi responsabilidad ocuparme de todos. También tengo que sopesar mis expectativas con la realidad y la disponibilidad de los demás, como tú, ya que no todo el mundo

está disponible ni puede cumplir mis expectativas. Me apoyo sobre todo en mi Poder Superior como amigo y confidente, en lugar de la gente.

Y así, mi trabajo de recuperación continuará, y espero que puedas formar parte de él.

Amor y paz,

Tu amiga en recuperación

Anónima

Dejar Ir el Control

Pregunta del Tercer Paso: ¿Por qué utilizamos la expresión "dejar ir" en el programa?

Lo usamos porque entramos en CoDA montados en el caballo de la locura. Desde el lejano comienzo de nuestra infancia galopamos sobre ese caballo. A medida que la vida avanzaba, fuimos estirando progresivamente las riendas, hasta que el animal se desbocó. Sólo gracias al mínimo de cordura que aún poseemos y a la crisis que nos invade, tarde o temprano, nos damos cuenta de que lo que nos espera al final del camino es un precipicio y la muerte. Es entonces cuando acudimos a CoDA.

Con el tiempo, hemos aprendido que esas riendas no pueden soltarse de repente; las cosas no funcionan así. Si las soltamos bruscamente, podemos matarnos mientras caemos. Así que llegamos al programa. Incluso cuando empezamos a aflojar lentamente nuestro agarre, nos aferramos a las riendas durante bastante tiempo. Primero, aflojamos nuestro agarre de las riendas cuando aceptamos nuestra impotencia, luego aflojamos ese agarre un poco más cuando admitimos que no tenemos ningún superpoder. Más tarde, aflojamos aún más el agarre de esas riendas cuando aceptamos que estábamos realmente a oscuras sobre el camino que seguíamos, que no sabíamos nada en absoluto sobre nosotros mismos.

¿Qué significa esta expresión para mí?

Cuando llegué a CoDA, mi caballo loco había adquirido voluntad propia. Corría a la velocidad del rayo y elegía los atajos y las curvas. Y lo que es peor, por desgracia para mí, el caballo se había adentrado por su cuenta en un bosque denso y aterradoramente oscuro. En esta carrera vertiginosa me había lanzado contra las ramas espinosas y afiladas de los abetos, por lo que mi cara y mi cuerpo se cortaron en pedazos. Las riendas que sostenía en mis manos no me ayudaban a controlar el caballo, sólo a alimentar la ilusión de que yo tenía el control.

Justo cuando parecía que nadie, ni nada, podía detenernos, en una parte remota de aquel bosque apareció un destello de luz que disipó un poco la oscuridad, como cuando de noche los rayos del sol se reflejan en la luna e iluminan brevemente la tierra. La luminosidad era débil, pero me permitió orientarme y dirigir mi caballo de la locura en esa dirección. Como habíamos corrido por instinto y nos dirigíamos cuesta abajo, el caballo no podía tirar hacia arriba, por mucho que yo tirara de las riendas. Pero cuando llegamos al claro, aparecieron los habitantes del bosque, los espíritus de los árboles, y de repente, con fuerza, le agarraron de las patas y se subieron a su lomo y entre todos consiguieron detener su loca carrera.

Estaba tan cansada y herida que caí al suelo y me quedé allí un rato, con los ojos cerrados, gimiendo. Pero también descansé y respiré el delicioso olor de la tierra, algo que había olvidado hacía tiempo. Luego, con la ayuda de los espíritus del árbol Kodama y de las dríadas, me puse lentamente en pie.

Recuerdo que cuando me levanté, el caballo seguía a mi lado: erguido, negro, sudando y tan agotado como yo. Sus ojos indicaban claramente que era tan incapaz como yo de seguir

adelante, que eso era algo que no quería ni podía hacer. Le abracé y le acaricié: al fin y al cabo, me había acompañado toda la vida. No le culpé de nada. Me incliné hacia sus orejas y le dije que estuviera tranquilo, que lo peor ya había pasado y que su misión conmigo había terminado, que ya no era necesario que siguiera llevándome. Incluso ahora, sigue aquí, a mi lado, como un viejo tótem familiar e inmóvil.

Hace mucho tiempo que no tengo las riendas en mis manos. A veces, cuando he querido recordar la sensación de volver a montarlo e incluso he estado a punto de ensillarlo, acabo mirándolo con compasión. Le veo, y sus ojos cansados me recuerdan que ni él ni yo tenemos fuerzas para volver a montar, ni para desandar nuestra ruta. Es entonces cuando me desprendo del deseo malsano: recuerdo el frío, el miedo y la desesperación que sentía mientras galopábamos, sin control, por el bosque sombrío. Entonces, una vez más, acerco mis manos a las de los espíritus de los árboles. Dejo que su energía me atraviese y me tumbo en la hierba para disfrutar de la luz del sol y sentir su delicioso calor en mi cuerpo.

Para mí, soltar las riendas significa NO VOLVER A MONTARSE EN EL CABALLO LOCO, ya sea en mi propio caballo, en el de al lado o en uno de mi propiedad. Eso es lo que significa.

-Liceth A

- Pamela W

Dé un Paso Atrás, Miedo

Apártate del camino, miedo

No tengo tiempo para ti hoy

Tengo nuevos objetivos que alcanzar

Tengo nuevos amigos que hacer

Tengo que alcanzar altos niveles

No tengo tiempo para dejar morir mis sueños

Hay amor en el aire

Puedo encontrarlo si lo intento

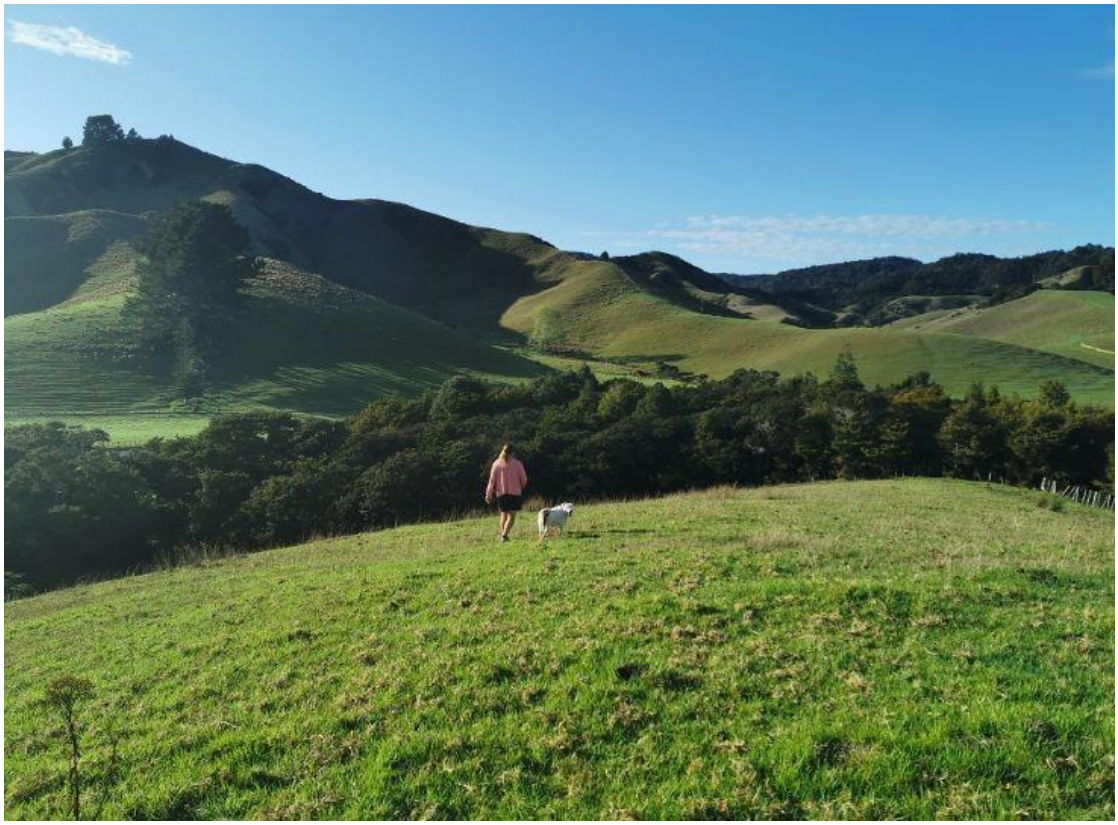
Suéltame vergüenza

No hay tiempo para tu juego

Viviré mi vida libre

Tal y como estaba destinado a ser

-Resa G.



-María S.

¡Habla!

Hubo años de mi vida,
que no pude hablar,
No pude obtener
respuestas a las preguntas que buscaba.
CoDA me ha dado una voz,
Un lugar seguro para estar.
Un lugar para la sanidad interior,
y todo lo que debo hacer es hablar.
(así que...)

¡YO HABLO!
Ya no estoy en silencio.
¡Yo hablo!
¡Permitiendo que mi vulnerabilidad brille!
¡Yo hablo!
Al sanar mi trauma interior.
¡Yo hablo!
Como si mi vida dependiera de ello.
¡Yo hablo!
Esperando que mis palabras puedan
ayudar a otros.
¡Yo hablo!
A mi niña interior,
diciéndole que está bien,
No hay necesidad de ser mansa
Sal de debajo de la cama
Toma la mano de su yo mayor
¡Y HABLA!

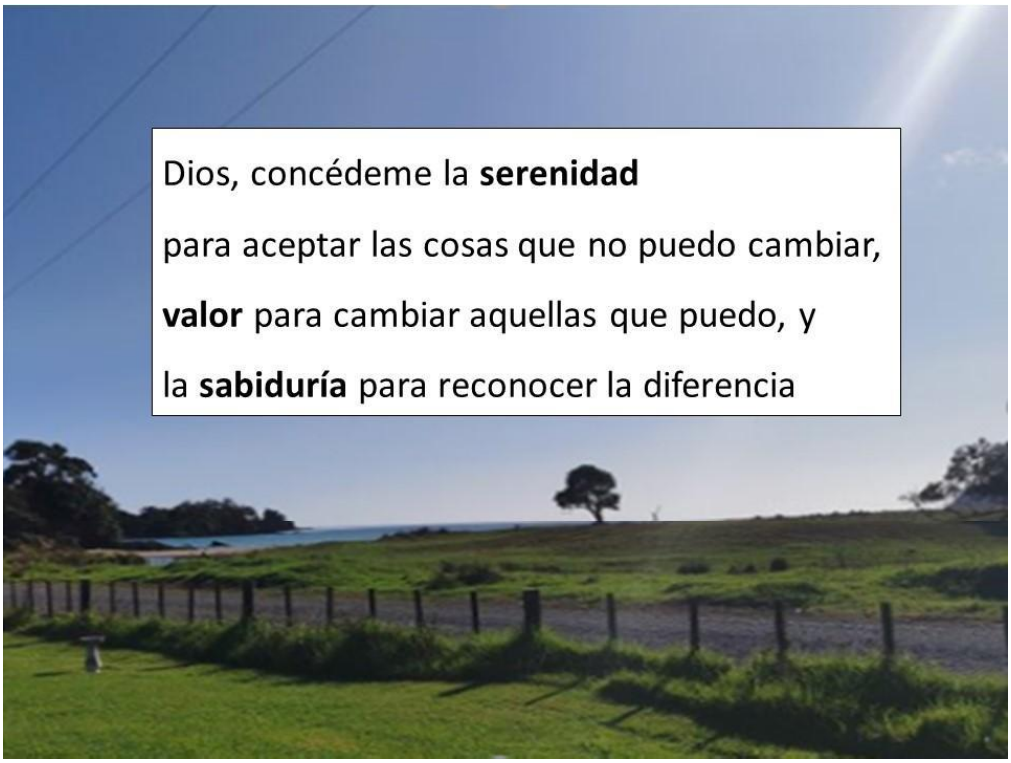
-Pamela W

-Per B

Lecturas de Cierre

Mi Viaje de Recuperación

Oración de la Serenidad



Cierre de la Reunión

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

Afirmaciones y Promesas

Hoy veo mi infancia sin vergüenza.

Ya no estoy controlado por mis miedos. Supero mis miedos y actúo con valor, integridad y dignidad.