Reunión Impresa

Septiembre 2020 (Ed. 17)

Entra en un Nuevo Tú

En Esta Edición:

1 **Lecturas de Apertura**

2 **Compartires de la Comunidad**

Turquesa

Destinos transitorios

La moneda de la vulnerabilidad

Marcas del tiempo

Mi viaje a CoDA y una nueva vida

El niño con el sonido en su voz

Cosas que he aprendido en CoDA y de mi(s) padrino(s)

Ella perdona

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, *¡envíenos 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 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, 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.

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.

-Dee R.

Compartires de la Comunidad

Turquesa

Cómo era:

Cuando era niña, recuerdo que mi abuela me recalcaba que la vanidad es un pecado. Llegué a creer que las personas "guapas", o "narcisistas", no experimentan el sufrimiento porque la sociedad les complace, y que habían dado la espalda a Dios. Mi abuela estaba atenta a llevar la cuenta de los pecados de cada uno. Era una experta en juzgar y comparar a los demás. Los primeros 5 años de mi vida los pasé principalmente con mi abuela, mientras mi madre luchaba contra el cáncer y eventualmente le ganó.

A los 7 años, mi madre había vuelto a casa y yo tenía mucho sobrepeso. Todos los miembros de la familia me recordaban constantemente que debía esperar que me trataran mal, y vivir una vida de vergüenza a causa de mi cuerpo. Mi madre, mis tías y mis primas eran todas bonitas, pero nunca reconocían su belleza. Me sentía fea. Recuerdo que me sentía avergonzada porque mi madre se avergonzaba de mi sobrepeso mientras ella estaba enferma. Tal vez se sentía culpable por no haber podido estar a mi lado para enseñarme a

tener una relación sana con la comida; no era su culpa. Era la forma en que yo afrontaba la situación.

Mi madre solía ridiculizarme por las decisiones que tomaba, desde la ropa que llevaba hasta los juguetes con los que jugaba, y su comportamiento burlón me confundía. Sé que en ese momento ella pensaba que estaba siendo divertida y alegre, pero yo lo interpretaba como una vergüenza por mis decisiones. Había sido muy seria desde el día en que nací porque tenía que hacerlo para sobrevivir al crecer con todas las reglas religiosas de mi abuela. A diferencia de la mayoría de los niños, ni siquiera tenía un color favorito: tenía demasiado miedo de que si alguien se enteraba criticara mi decisión.

Cuando las cosas no "pintaban" bien en casa, mi madre tenía arrebatos de ira que incluían lanzar y destruir objetos e insultar a mi padre, a mi hermano y a mí. Una vez le dije a un consejero escolar que estaba seguro de que mis padres se iban a divorciar. La consejera expresó su preocupación a mi madre por lo alterada que estaba, y mi madre le explicó que ella y papá simplemente habían tenido un pequeño desacuerdo, que yo había exagerado. Más tarde, mi madre se enfureció conmigo y me dijo que había avergonzado a nuestra familia al hablar con un consejero y que no volviera a hablar con nadie de lo que ocurre en nuestra casa. Aprendí que lo que ocurre en el hogar es privado, y que mantener ciertas impresiones con los demás era extremadamente importante.

Nunca confié en nadie, a excepción de las figuras de autoridad como mis padres, profesores y entrenadores deportivos. Mi madre me advirtió que no confiara en mis amigas bonitas. Ellas son las que probablemente intentarían aprovecharse de mí. Sé que sólo trataba de protegerme, pero interpreté su mensaje de forma extrema.

Me costaba ser honesta y vulnerable con los amigos y, con el paso del tiempo, nunca aprendí a establecer límites conmigo misma porque no me sentía segura para expresar quién era realmente.

Cuando tenía 15 años, leí mi primer libro de autoayuda y me centré brevemente en mí misma y en lo que hacía, no en lo que hacían los demás. Las personas vanidosas de las que me advirtieron mi abuela y mi madre, empezaron a interesarse en hacerse amigos míos. Sabía que intentaban utilizarme tal y como mi familia había advertido. Sin embargo, poco a poco, estas supuestas personas vanidosas terminaron siendo mis verdaderos amigos. Me convencí de que podía mantener al enemigo más cerca y que no podrían hacerme daño, y de que quizás algún día podría alcanzar la perfección que ellos parecían tener. Mirando ahora hacia atrás, me doy cuenta de que, como me centraba en mí misma, proyectaba confianza, y eso era lo que me hacía atractiva para los demás. Sin embargo, empecé a compararme de nuevo con los demás y a utilizarlos como una vara de medir mi rectitud. Con el tiempo, empecé a creer que amaba, cuidaba y me obsesioné con mis amigos. Llevé la cuenta de sus pecados y mantuve altos estándares para ellos. Quería lo mejor para ellos siempre y cuando no fuera mejor que lo que yo tenía. Eso no es amor. Me volví irrazonablemente protectora de ellos. Mi comportamiento obsesivo y controlador de lo que los demás hacían o pensaban continuó hasta bien entrada mi década de los 20 y se extendió a mi carrera.

A principios de mis 30 años trabajé con una mujer llamada Tricia*. Ella era el paquete completo. Sexy, inteligente, divertida, espiritual y con iniciativa, y en mi opinión era muy vanidosa. Estaba muy celosa de su belleza exterior y de su inteligencia. A pesar de mi discreta envidia, se esforzó mucho por entablar una amistad conmigo, y me costó confiar en ella porque era muy positiva y abierta. No podía entender por qué querría ser mi amiga si no era para utilizarme. Parecía que lo tenía todo controlado y eso me molestaba. Me habló de sus problemas de ansiedad y yo desestimé el dolor que compartía conmigo. En ese momento, no podía comprender que ella también era un ser humano con alma y sentimientos, que también tenía días malos. Simplemente seguí creyendo que la gente guapa no siente dolor. Una vez, llevaba horas quejándome de algo y ella me miró a los ojos y me dijo que Dios iba a venir a buscarme. Pensé que estaba siendo una maldita piadosa. Al fin y al cabo, yo era la justa -¡ella era el monstruo vano y no puede conocer a Dios! Si yo supiera lo que aún quedaba por revelar.

Unos años más tarde, cambié de profesión. Empecé a trabajar con mi nuevo jefe Graham*. Graham es sólo unos años mayor que yo y muy guapo y seguro de sí mismo. Supuse que por ser guapo debía utilizar su aspecto para compensar la inteligencia. Enseguida lo taché de "narcisista", "manipulador", "imbécil" y "estúpido", todo por su forma de comportarse.

Cuando llegué a conocer a Graham, me di cuenta de que era extremadamente inteligente, seguro de sí mismo y eficaz en su trabajo. Me volví obsesiva por su aprobación, mis emociones se volvieron volátiles y a menudo tenía ataques de pánico cuando me relacionaba con él. Me esforzaba mucho por hacerle feliz, y si tenía un mal día me resentía por ello porque había trabajado mucho para hacerle feliz.

Este era un patrón que había llevado a cabo con TODOS mis jefes, hombres o mujeres, no sólo con Graham. Los ponía a todos en un pedestal. Creía que era responsable de hacerlos felices para poder sobrevivir. Me sentía segura en esta dinámica, me resultaba familiar.

Seguí trabajando 60 horas semanales durante 2 años con Graham, y finalmente me agoté. El estrés en mi cuerpo intervino. Un virus de resfriado me infectó y agrietó el oído interno y quedé debilitada con vértigo durante 3 meses. Mis ojos se movían sin control en el cráneo y apenas podía ver. Tenía 32 años y pensé que estaba sufriendo un derrame cerebral. Apenas podía caminar, leer o conducir, y no podía trabajar. Me volví gravemente depresiva y suicida porque ya no podía trabajar durante ese periodo. Lo que yo era, tal como me conocía en ese momento, lo había considerado absolutamente despreciable y no deseable.

Cómo llegué a CoDA:

Después del tercer mes desde la curación del vértigo, seguía desesperada por encontrar respuestas a mi condición, y abrí el libro "Tú Puedes Sanar tu Vida " de Louise L Hay. La teoría es que nuestro cuerpo nos habla a través del malestar. Louise indicó que el vértigo es el cuerpo diciendo: "Un rechazo a mirar al yo". Una hora más tarde, después de leer esto, mi amiga, que es muy "guapa", me llamó y me preguntó si podía ir a una reunión de CoDA con ella para recibir apoyo moral. No me molesté en decirle que había tenido pensamientos suicidas o lo que acababa de leer, y TODAVÍA NO podía entender cómo podía tener

problemas. Ella era bonita; ciertamente no tiene problemas. Yo tenía vértigo. Soy gorda. Tengo problemas. Sentí que no tenía nada más que perder, excepto mi vida, así que fui a la reunión con ella.

Cuando se leyeron los patrones y las características en voz alta, mi estómago se dobló en un millón de nudos apretados. Empecé a sudar con ansiedad y el corazón se me aceleró en el pecho. Sentí que me habían descubierto; que era una trampa malvada que mi madre me había tendido. Tenía miedo de que viniera a la vuelta de la esquina y se burlara de mí por intentar buscar ayuda. Entonces escuché a alguien compartir su historia en la reunión, y me di cuenta de que estaba en un lugar seguro. Me comprometí a asistir a por lo menos 6 reuniones como se me había sugerido, busqué una madrina y trabajé mis Pasos.

Cómo es Ahora:

La recuperación me enseñó que todos nacen de la misma jerarquía de inocencia, y que las reflexiones son ilusorias y perjudiciales. Me siento humilde ante mi Poder Superior y ante todos los seres humanos. Ahora veo que estoy aquí para servir, no para juzgar. Ese servicio consiste en llevar el mensaje de amor y esperanza de la recuperación dando ejemplo a través de cómo vivo mi día a día.

El duro juicio, la crítica, la superficialidad y la comparación de mí misma y de los demás hace que mi vida sea ingobernable - es, con mucho, uno de mis principales comportamientos más tóxicos. Estoy vigilante cada día para conectarme con mi Poder Superior y trabajar mis Pasos. Voy a las reuniones de CoDA una vez a la semana y trato de tener al menos una ahijada para estar trabajando activamente en el programa y no olvidar por qué estoy aquí. De vez en cuando, también me abstengo de las redes sociales para no caer en la trampa de comparar mi vida con la de los demás.

Hoy en día, todas mis relaciones son respetuosas e igualitarias. Los quiero de verdad y estoy muy agradecida de que hayan formado parte de mi viaje. Me ayudaron a aprender a amarme a mí misma y a tener compasión por la humanidad de forma saludable. Me he dado cuenta de que todas las personas son hermosas y tienen luchas, y hacen lo mejor que pueden con las cartas que se les han dado, PERO son responsables de resolver esas luchas con su Poder Superior. Por mucho que me preocupe, debo desprenderme. No es mi asunto ni mi responsabilidad arreglar sus problemas.

Al descubrir mi auténtico yo trabajando los Pasos con mi madrina, fui capaz de tomar conciencia y desconfigurar las ideas que me decían que debía creer la familia y la sociedad. Ahora sé lo que es verdadero para mí, lo que me gusta y disfruto, y soy capaz de dejar de lado lo que la gente piensa de mis elecciones. Por cierto, mi color favorito es el turquesa.

Louise T.

Destinos transitorios

He viajado en el tiempo,

enfrentándome a demonios, abusadores,

pérdidas, errores de mi pasado.

He sentido el resurgimiento del dolor.

Sigue esperando allí.

Como si nunca se hubiera ido.

Fresco, como el día infligido,

sintiendo mis órganos retorcerse de dolor.

¿Por qué estoy haciendo esto de nuevo?

¿Qué puedo ganar?

Tal vez, comprensión y claridad.

Entender el por qué

precede a la liberación.

Sin embargo, ¿qué se puede ganar revisando traumas del pasado,

cuando el futuro está maduro y es tentador?

Es una incomodidad necesaria.

Esta punzada no es como ninguna otra.

Almacenado profundamente en la sangre y los huesos de mis antepasados.

Mientras los planetas se alinean con el apoyo de un poder mucho mayor que yo.

Cada vez que abrazo y libero la ira de mi odioso pasado,

estoy haciendo la paz dentro de mi ser.

Un largo lapso de tiempo,

y empiezo a ver

una vida más brillante, que me pide que baile.

Sintiendo que ya he viajado lo suficiente hacia atrás

Para enfrentarme a todo lo que enterré en lo más profundo.

Con el tiempo, mi fe restaurada,

la salvación, en su apogeo.

Aquí, ahora y el futuro

Todo envolviendo mis células.

Conteniendo todo lo que busco.

Otro día sobre mí,

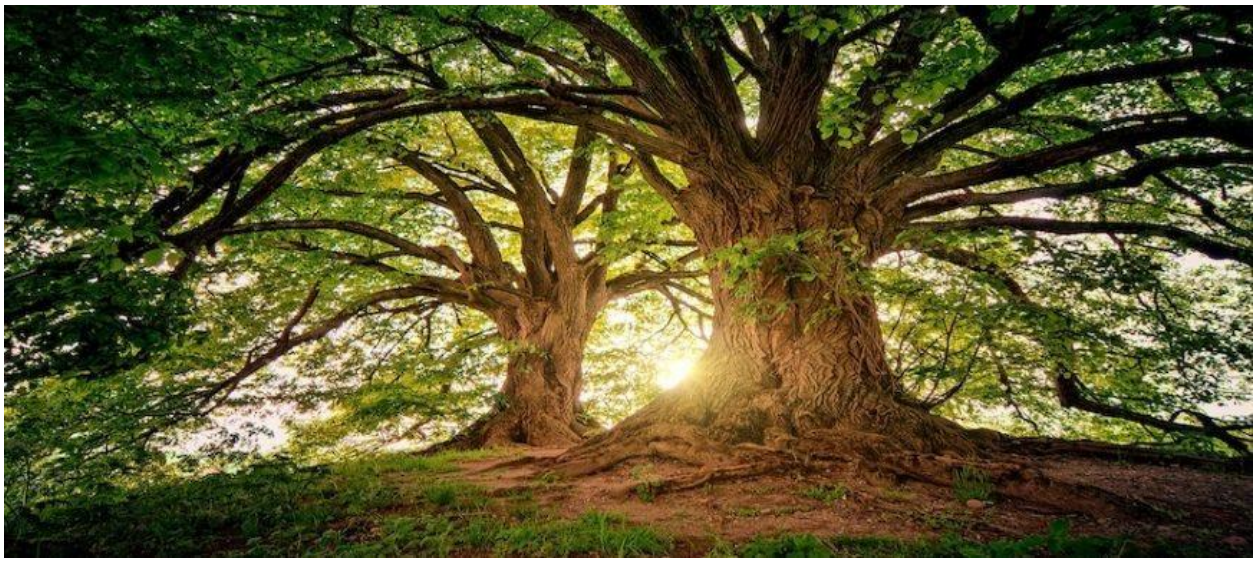
Mientras cobra vida con Gracia

Llenando mis bolsillos de su amor.

Sentir su calor en mi rostro.

¡Estoy RESTAURADA!

Pamela W.



La moneda de la vulnerabilidad

Encontrando la serenidad en la determinación y la gracia

Mi marido me escribió un correo electrónico desde su cubículo detallando vilmente años de resentimientos y su deseo de divorciarse.

Leí las palabras como si fueran una historia de ficción. La negación fue mi defensa inmediata.

Pensé que podría arreglarlo y seguir con nuestra aparentemente exitosa farsa. Y, sin embargo, no me dejó. Se negó a hablarme o a verme. Él había terminado.

Cuando la negación se desvaneció, surgió la ilusión. Mi mente se resistía a la razón y se agitaba incesantemente con tramas y planes.

No estaba comiendo, durmiendo o respirando mucho.

Estaba muy delgada y no tenía apetito. Me dolía masticar.

El sueño me acunaba en sus pacíficos brazos durante unas horas y luego me echaba sin compasión como una invitada no deseada. No era bienvenida en mis propios sueños.

Me oía respirar y pensaba ¿Quién está haciendo tanto ruido? Me gustaría que dejaran de hacer ese alboroto para poder averiguar cómo arreglar mi vida.

Eligiendo

Tenía más miedo de admitir los errores que de quitarme la vida. Cuando los pensamientos suicidas empezaron a pasar de ser aterradores a reconfortantes, esa fue mi señal para pedir ayuda.

Mis hermanas y amigos cercanos se quedaron conmigo en turnos. Empecé la terapia, y la recuperación de Doce Pasos se presentó como una opción a considerar.

Había docenas de reuniones de recuperación cerca de mi casa. Elegí una que tenía la palabra serenidad en el título.

Como en un sueño, entré en la sala de reuniones e inmediatamente sentí que había olvidado mis pantalones.

Miré al otro lado de la habitación y vi sonrisas y me di cuenta de que oía risas. Esto es extraño. Quiero morir, y esta gente tiene la audacia de expresar alegría.

Me senté, y la sala se silenció poco a poco cuando comenzó la reunión.

Cerré los ojos y escuché atentamente como si fuera la primera vez que utilizaba el oído y la comprensión simultáneamente.

Honestidad voluntaria

Me comprometí a presentarme y participar sin saber lo que eso significaba realmente.

Adam era el secretario y me recibió con ojos sonrientes y un tierno abrazo. Me regaló unos folletos y un brillante medallón de plata y me animó a seguir viniendo.

Me senté asombrada por la profundidad de la honestidad voluntaria que se estaba compartiendo. El estatus y los matices sociales eran irrelevantes. La vulnerabilidad era la única moneda que importaba.

Oí a otras personas contar mi historia y me pregunté si mi casa estaba intervenida. Una tras otra, las crónicas de valor y determinación para sanar llenaron la sala.

Empezaron a surgir susurros de esperanza. Tal vez había otro camino. No necesariamente hacia afuera, sino a través de.

Llegó el momento de compartir con los recién llegados. La ansiedad inundó mi cuerpo y me paralicé de miedo. Mientras las lágrimas y los mocos corrían por mi cara, me pregunté si la gente podía realmente morir por un juicio.

En el silencio, cada segundo parecía durar un milenio. Se me apretó el pecho. Mi garganta se estrechó.

Mi ego puede matarme si derribo la fachada.

La fe por encima del miedo

Hasta ese día, no tenía palabras para el crudo descontento que siempre estaba presente. Lo había llevado a cuestas durante años como un equipaje de una tienda de segunda mano.

La filosofía de la recuperación se sentía genuina y factible. Simple, pero no fácil. Sigue estos Doce Pasos y tu vida cambiará.

Me conecté a la sala cerrando los ojos y sintiendo la sensación de estar en mi cuerpo: los pies en el suelo, las manos en el regazo.

Respira. Sólo respira, me repetía en silencio mientras mis respiraciones breves y entrecortadas empezaban a igualarse.

Decidí elegir la fe sobre el miedo, la vida sobre la muerte.

Empieza con unas pocas palabras. ¿Qué tal tu nombre?

La esperanza entra en escena

Estaba llorando tanto que apenas podía hablar. Mi voz estaba tensa y se resistía.

El miedo se disipó ligeramente y aparecieron rastros de humildad. El reto era que nunca había admitido que fuera menos que perfecta.

Creía que tenía que hacer, realizar y conseguir cosas impecables para que me quisieran. Mi valor estaba ligado a facetas tangibles de utilidad.

Hablar de miedos, inseguridades y errores, no formaba parte de mi vocabulario. Interiorizar el juicio y la vergüenza era todo lo que sabía.

Hasta esa mañana, había vivido la mayor parte de mi vida haciéndome pasar por una mujer fuerte y exitosa. Era la personificación de toda mi identidad.

En ese momento, surgió la claridad. Era el momento de dejar de fingir.

Oí una voz familiar que contaba una historia de dolor y arrepentimiento y me sorprendió darme cuenta de que era la mía. Mi reticencia a la hora de hablar había desaparecido aparentemente.

Las verdades de la baja autoestima, la manipulación y la indisponibilidad emocional comenzaron a brotar de mi alma. Cada frase aliviaba la tensión y me proporcionaba un alivio de mi carga de mentiras de toda la vida.

La sensación de libertad me envolvió como un regalo de la providencia.

Salir de la negación y ver lo invisible requiere gracia, aceptación y voluntad de cambio. Mi viaje de sanación comenzó cuando finalmente me rendí.

Vi destellos de serenidad, y mi auténtico yo empezó a brillar.

Rebecca M.

- *Per B*

Marcas del Tiempo

Marcas del tiempo. La mala sangre se filtró tan profundamente,
que ya no puedo decir dónde corre la mía en rojo. 🩸
Las penas modernas invaden mi corazón.
Sea mi consuelo el que pueda responder,
el consuelo por igual.

Sin embargo, ¿qué parte de esto me pertenece sólo a mí?
La pena que no habla endurece mis entrañas,
mientras los poderes de arriba se ponen sus instrumentos,
que mi calloso corazón se derrame y aproveche el día.
Poner fin a los tiranos locos de furia.
Arrojaré mi guante
para no gritar más.

Ya no me tiño con los ojos manchados de miedo,
Cargo con la gracia incrustada de rabia,
Viviendo dentro de las sombras el tiempo suficiente.
Incapaz de administrar a una mente enferma.

Sin embargo, audazmente, me administraré a mí misma.

Poniéndome la armadura, mientras me estrello contra los miedos
que resuenan en mi corazón de ruibarbo.
Ya no temo a la muerte en vano,
se posa en mis labios.
Asegurándome de que no lo olvidaré,
Que debo cumplir con el trato
que hice sobre mi luz moribunda.

Ojos bien abiertos, sentidos cerrados.
Ahora sé qué es lo que temo.
Al no tener palabras para hablar,
forzado a depender fuertemente de mi pluma.
Examinando las marcas del tiempo,
para no callar nunca más.

Pamela W.

-Linda R

Mi viaje hacia CoDA y una nueva vida

Nunca había abierto el correo de mi marido en nuestros 17 años de matrimonio, y la razón por la que lo hice aquella mañana sigue siendo un misterio. Dentro del sobre, encontré una factura de una clínica médica con el nombre de mi marido.

Mi cerebro entró en una fase de negación. Se equivocaron; su oficina cometió un error; puede que tengan el nombre correcto, ¡pero es el hombre equivocado! No está enfermo. No fue al médico. Tenía muchas razones por las que lo que tenía delante no era cierto. Cuando comparé el número de seguro de la factura con la tarjeta de seguro que llevaba en la cartera, supe que habían acertado. Mi marido era el hombre que había ido a una clínica. Era el hombre que se había hecho la prueba de la gonorrea.

Es difícil describir la devastación que sentí cuando supe la verdad. Para aquellos que han descubierto un secreto, saben que se siente como un puñetazo en el estómago. Me sentí enferma y desorientada. Sin anclaje y perdida al descubrir que la visión que tenía de mi matrimonio no era real. A través de un montón de conversaciones, discusiones y lágrimas, aprendí que sólo "un par de prostitutas" era en realidad una adicción al sexo en toda regla. Por fin había aprendido la verdad: mi marido tenía una vida secreta.

Y así comenzó mi viaje hacia la recuperación de la codependencia.

La consecuencia positiva de una noticia tan devastadora es que mi motivación para aprender nuevos comportamientos y vivir una vida diferente era, y sigue siendo, absoluta. Sin embargo, como buena codependiente, me presenté a mi primera reunión de Codependientes Anónimos con un enfoque total en mi marido. Él fue quien arruinó este matrimonio, ¡y más vale que lo arregle! Me sentía justa y justificada pensando que todo era culpa suya

Sólo después de un año y medio de recuperación, tuve el valor de mirarme al espejo. Por fin pasé de mirarle a él a mirarme a mí: ¿Cuál fue mi parte en este matrimonio disfuncional? ¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿Cómo ha sucedido esto? Fue entonces cuando comenzó realmente mi recuperación. Fue entonces cuando mi vida empezó a cambiar. Mi enfoque fue finalmente en mí.

Nací en 1961 y crecí en el sur de California con tres hermanas y ambos padres. Mi madre, que era maestra, dejó de trabajar para criarnos a las cuatro niñas, y mis primeros años de vida fueron encantadores e inocentes. Las seis teníamos mágicas mañanas de Navidad, cenábamos juntas cada noche y los veranos eran de jugosa sandía, helados caseros y horas de natación en la piscina pública juntas.

Cuando el matrimonio de mis padres se volvió inestable y finalmente se desmoronó bajo el peso de su falta de habilidades, mi padre empezó a beber y mi madre se mudó. Las cosas cambiaron. Yo tenía diez años.

Mis hermanas y yo nos convertimos en adolescentes con un padre alcohólico que bebía y una madre ausente en los días del sexo, las drogas y el rock 'n' roll en la década de 1970. No teníamos supervisión, éramos guapas e inteligentes. Los intentos de mi padre y de mi hermana mayor por mantener las rutinas de nuestra familia, acabaron por desmoronarse.

Afronté el caos de mi familia poniéndome difícil y enfadada. No necesitaba a nadie. Estaba bien, muchas gracias. Insulté como un marinero a mis amigos, a mis padres y a cualquiera que se cruzara en mi camino. También salía de fiesta como uno de ellos. Bebí y me drogué para aliviar el dolor y la confusión. Me acostaba con ansias de amor. Una hermana empezó a consumir drogas fuertes y no dejó de hacerlo durante veinte años. Otra hermana se perdió en el arte, los animales y la soledad.

Nunca hablé de lo que sentía al ver a mi inteligente y dulce padre borracho y descuidado en la cena noche tras noche. Sólo con sarcasmo lidié con el hecho de ver su codo resbalando en la mesa o de oírle contar la misma historia una y otra vez. Nunca hablé de sentirme triste y asustada por lo que estaba pasando en mi familia. Nunca hablé de lo que estaba ocurriendo delante de mí. Siempre dije que estaba bien, pero no era cierto. Tenía miedo y estaba perdida y sola a los catorce años.

Resulta que estas primeras lecciones fueron el entrenamiento perfecto para enamorarse de un adicto, para guardar secretos. Ya sabía cómo guardar secretos familiares y actuar como si todo estuviera bien cuando en realidad se estaba desmoronando. Ya sabía cómo vivir con un adicto antes de conocer a mi marido.

Han pasado casi doce años desde que vi esa factura médica, y sigo trabajando en un sólido programa de CoDA. Asisto a las reuniones semanales de CoDA, y comparto la verdad y nada más que la verdad. Busco el compañerismo. Me inscribo en el servicio y asisto a los talleres y retiros de CoDA. Trabajo con una madrina y amadrino a otras personas. Digo la Oración de la Serenidad a menudo. Hago oración. He hecho los Pasos muchas veces y los volveré a hacer. Leo libros sobre la autoestima y el perdón y los límites.

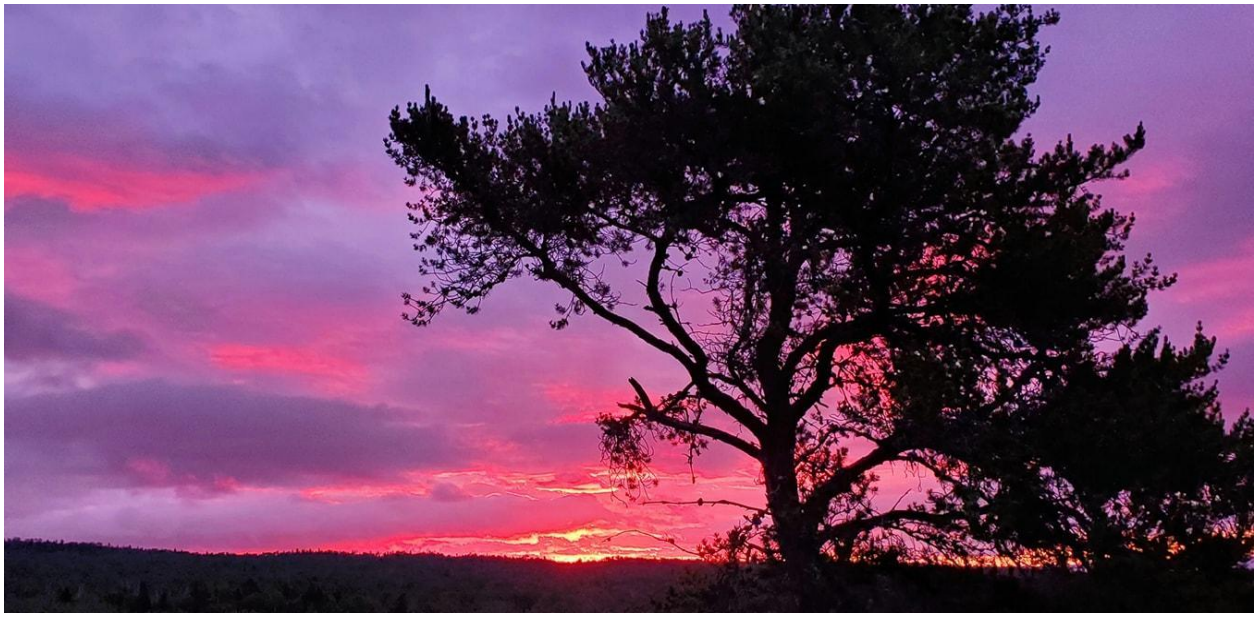
La recuperación de CoDA me funciona porque he aprendido nuevas maneras de comportarme que hacen que mi vida sea mejor. Pido lo que necesito. Digo que no cuando no quiero. Me doy cuenta cuando las palabras y los hechos no coinciden. Digo mi verdad en voz alta. Pido ayuda. Sigo añadiendo a mi lista de formas de autocuidado. Practico nuevos comportamientos. Trabajo para mantenerme al margen de los asuntos de los demás y ocuparme de los míos. No puedo decir que haya sido fácil, pero definitivamente ha valido la pena.

CoDA sigue cambiando mi vida. Esto no es una fase o un pasatiempo. La recuperación de la Codependencia es la forma en que vivo ahora.

Ya no dependo de otras personas para mi felicidad; ésta es únicamente mi responsabilidad. Aleluya.

Con gratitud,

Kathy C.



-Linda R

El niño con el sonido en su voz

En el 63,
entre las costas del norte
de Long Island
cerca de ese sonido del Atlántico lleno,
un bebé de ojos azules hospitalizado,
timpánico, el océano salado del mar tañía sus oídos
y rugió a través de los pulmones infantiles.
El lamento de este recién nacido
fue demasiado fuerte para los oídos desnudos de los padres
así que empaparon sus cuerdas en brandy
hasta que su voz se apagó casi por completo.

A pesar de los incesantes y tristes empapamientos,
el niño creció hasta la plenitud terrenal
sus sondeos casi sin voz
se clavaron siempre en su interior
y casi lo matan.

Con el filo de la navaja en las venas azules del manto,
gritó desesperado al corazón arremolinado del Sonido
hasta que éste respondió
secando las cuerdas empapadas de brandy
y conductos salados de lágrimas
en su tibia manta de calma.

Desde lo más profundo del núcleo del sonido
un viejo curandero deprimido cantó fuerte,
"Únete a nosotros".
A pesar de los temores, el niño en la piel del hombre
sostuvo con fuerza esa mano triste (que demostró ser diez veces más rica)
todos cruzan el amplio Sonido
diez mil viajaron alguna vez
hasta que la voz completa de cada uno fue reclamada.

Richard W.

Cosas que he aprendido en CoDA y de mis padrinos

Sentir los sentimientos, y dejarlos ir.
Trabaja los Pasos, con un padrino del mismo sexo.
El trabajo de servicio acelera la recuperación, incluso con programas de control de personas.
¿Por qué iba a esperar un comportamiento diferente de los demás, incluidas las personas en recuperación?
A veces tenemos que romper nuestro propio anonimato para llevar el mensaje.
No estaría aquí si Dios no me quisiera aquí.
Confiar en el proceso/programa.
Confiar en mi instinto. CoDA se supone que es un triángulo invertido.
Hay un Dios. No yo. No tú. No cualquier humano.

Cuando finalmente aprendemos las lecciones, Dios nos da más lecciones.
Todo lo que vale la pena hacer, vale la pena hacerlo imperfectamente.
Si oramos por paciencia o cualquier otra virtud, Dios nos dará muchas pruebas.
Las reuniones funcionan. Lo mismo ocurre con los pasos, los padrinos/madrinas, el servicio, el teléfono, la escritura, la gratitud, la oración, el juego y mucho más.
La codependencia es la base de todas las demás adicciones.
Nunca digas: nunca, todos, siempre, bien, mal, odio, no puedo, nieve y otras palabras de cuatro letras.
Soy suficiente.
Dios nos da todo lo que necesitamos, en su tiempo.
Somos lo que comemos, pensamos y nos decimos a nosotros mismos.
Las promesas ocurren. Los milagros ocurren. La recuperación se produce cuando seguimos unas sencillas sugerencias.
Come cuando tengas hambre. Duerme cuando estés cansado. Dios noches.

Dan D.

Ella perdona

Se sentó en el sofá bajo y desplomado.

El mismo en el que bebía sus sucios martinis.

Hoy bebe té, siempre té, té y más té.

A veces toma agua, pero sobre todo té.

Sus ojos se fijan en la cocina

y se ve a sí misma en el pasado.

Los píxeles se cargan y se apagan con la misma rapidez.

Demasiado rápido para que ella lo capte.

Ahora está borracha.

Bebiendo de su interminable botella de vino.

Grita susurros de dolor.

Luego vuelve a beber otro trago.

Desaparecido el píxel, aparece lo nuevo.

Se ve a sí misma cocinando

A través de todos los años.

Cocinar para uno,

Cocinar para todos,

Cocinar para Lamas

Para perros y para gatos.

Para los extraños, los amigos,

Para su único y verdadero amor.

El píxel se desvanece mientras aparece lo nuevo.

Ella está loca ahora

Ella grita

Noooo, nooooooo, nooooooo!

¡No volveré!

¡Oh, vamos noooooo!

Corre a la cocina,

Comienza a orinar.

Sacado en una camilla y agitándose.

Sentada allí en su sofá de sentar bajo

Sorbiendo su té

Tiene una revelación

Ahora se dice a sí misma,

Sacudida por las visiones de su pasado

Las lágrimas se agolpan en sus ojos y recuerda

que hizo las paces contigo,

con él, con ella, con ellos

Reparaciones con desconocidos.

Y amigos enojados perdidos hace tiempo. Hizo las paces con los gatos,

con los perros y con todas las criaturas de la tierra.

Incluso hizo las paces con la madre

que la maldijo al nacer.

Vuelvo a ver a mi yo del pasado

En la cocina haciendo pis

Me doy cuenta de que hay alguien que aún no ha sido perdonado

y

ese alguien se parece a mí.

Pamela W.

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la Serenidad
para aceptar las cosas que no puedo
cambiar,
Valor para cambiar aquellas que
puedo,
Y la Sabiduría para reconocer la
diferencia.
Concédeme
Paciencia con los cambios que toman tiempo
Apreciación de todo lo que tengo
Tolerancia a los que tengan diferentes luchas
Y la fuerza para levantarme e
intentarlo de nuevo,
Un día a la vez.

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.

Afirmaciones y Promesas

Hoy tengo confianza. Hoy me alegraré de mis capacidades.

Puedo confiar en mis pensamientos y emociones.