11 Reunión Impresa

Diciembre 2020 (Ed.18)

Para todo hay una temporada

En esta edición:

1 **Lecturas de apertura**

2 **Compartimientos de la comunidad**

Sosteniendo el espejo

Como yo reflexiono

La bóveda enterrada

Pintar cuadros

Mientras escribo

Una semana y media en CoDA

El puente entre

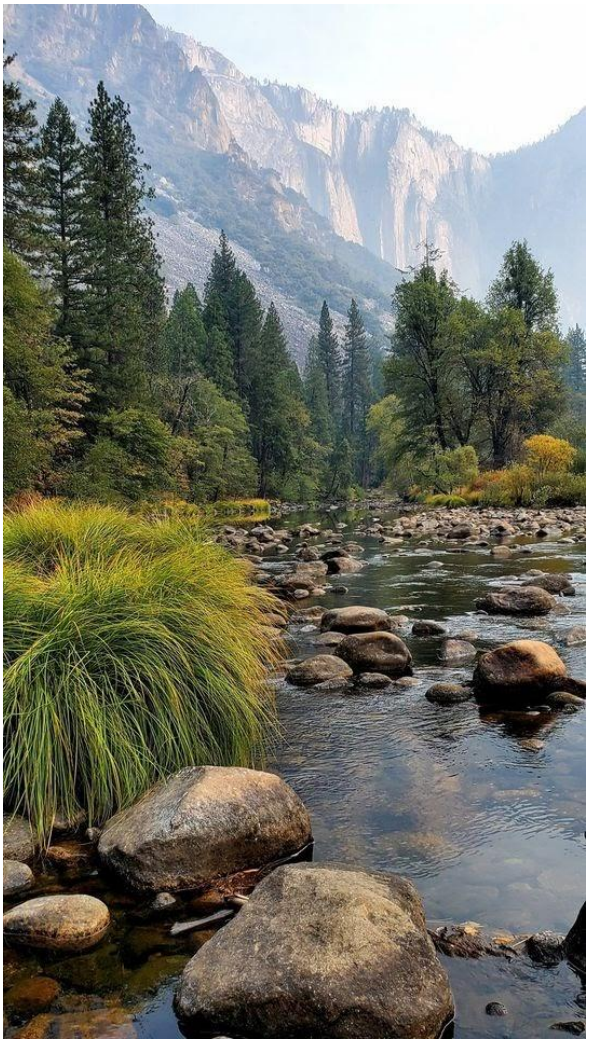
Transparente y vulnerable

Un año en…

Sin título

Respirar

3 **Lecturas de cierre**



Saludos desde su Comité de Conexiones CoDA

Bienvenido a la edición trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y soporte de CoDA. La recuperación es para todos y *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, que incluye compartimientos, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que este tema le resulte agradable y esclarecedor. No dude en contactarnos con comentarios y sugerencias y, como siempre, ¡*envíenos sus contribuciones!*

Calurosamente,

Su subcomité *Reunión Impresa*

Lectura de apertura

Bienvenidos 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 autoderrotistas 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.

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 la comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

-Linda R.

Compartimientos de la Comunidad

Sosteniendo el espejo

Uno de los componentes clave de la composición de mi cerebro es ser crítico, no en un sentido mezquino, *por supuesto*, solo en la forma delicada en la que cada vez que miro algo bueno, casi siempre estoy pensando en formas en que podría ser *mejor*. Es un rasgo de personalidad verdaderamente encantador que nunca, NUNCA causa problemas en las relaciones (¡sarcasmo!).

Prometo que no trato de ser cruel cuando sugiero gentilmente que la forma en que acaba de hacer algo está mal. Estoy convencida de que tengo una forma mejor. Mejorar tu mejor esfuerzo es como te muestro que me preocupo y UÁU, ¿no sueno como una esposa y una madre divertida?

Pero el pensamiento crítico es una de las cosas que me hace bueno en mi trabajo, y es una peculiaridad difícil de ignorar. Ser un productor creativo significa usar el pensamiento crítico para resolver problemas en el estudio antes de que surjan, usar el discernimiento para concentrarse en los detalles y tomar decisiones para el mejor resultado de la producción en general.

En la fotografía, ser crítico es mi ventaja competitiva que realmente beneficia a mi cliente: dado que muchos rodajes no tienen el presupuesto para un estilista, puedo prestar mi ojo crítico para asegurarme de que la pose y la luz sean las correctas *y todo lo demás en el marco también lo es.* ¿Tienes un pelo extraño

sobre tu ojo izquierdo? No te preocupes, te tengo, y sí, puedo arreglar tu sonrisa torcida en la edición. ¡Mi ojo crítico nunca duerme!

Apenas recientemente comencé a notar que la forma en que me conduzco en el trabajo es muy similar a cómo me comporto en casa. Tenemos una familia igualitaria en todos los sentidos de la palabra, lo que significa que no soy la única persona responsable de cocinar y limpiar. De hecho, no hago tantas tareas domésticas como *retocar la casa*, ganándome el apodo de "Directora de Proyectos Especiales" de mi esposo por la forma en que deambulo por la casa "mejorando las cosas" organizativamente mientras él y nuestra hija hacen el trabajo pesado de, eh, todas las otras tareas.

Aunque su ayuda es una bendición que me brinda la oportunidad de escribir todos los sábados por la mañana, todavía encuentro formas de criticar sus métodos. Cuando mi esposo está cocinando la cena, tengo todo su permiso para desconectarme y hacer *literalmente cualquier otra cosa*, pero aún le haré un millón de preguntas sobre cómo saltea las verduras. ¡Sí, tengo una mejor manera de hacer las cosas que ni siquiera son mi responsabilidad!

Mi tic crítico nunca ha sido más evidente que este año, ahora que todos estamos en casa todo el tiempo, pero especialmente durante el verano cuando mi esposo experimentó una crisis de salud mental que lo envió al hospital, una historia que no es del todo mía para contar.

Verá, durante años intentaba todo lo que pude para ayudar a mejorar la salud mental de mi esposo y lograr que apareciera por su vida de maneras que pensé *yo* que *él* necesitaba:

Le insistí en que consiguiera un terapeuta, sin siquiera reconocer mi propia necesidad de tener a alguien con quien hablar sobre el funcionamiento interno de mi mente y mi corazón.

Le exigí que reavivara las relaciones con amigos que no eran buenos para su autoestima, insistiendo en que "¡Él necesitaba comunidad!" ... sin examinar ni una sola vez mi círculo de amigos que eran en parte geniales/en parte tóxicos, y mi propio calendario social, que era completamente agotador.

Desperdiciaba tiempo, energía y dinero en el coaching de vida, hablando de cómo podríamos hacer que MI MARIDO INTENTARA EL COACHING DE VIDA, porque estaba secretamente segura de que eso era exactamente lo que él necesitaba para intentar presentarse en su vida.

Parecía que estaba constantemente buscando el siguiente migaja de consejo que ayudaría a mi esposo a prosperar, y cuando él no tomó en serio mi ~~crítica~~ consejo de inmediato, me cansé de intentarlo y me enojé mucho.

Estaba tan ocupada sugiriendo formas en que mi pareja podría "curar" su salud mental, que no vi mi propia ansiedad agazapada en la esquina, esperando saltar.

Fue solo mientras él estaba en el hospital recuperándose de un verdadero episodio depresivo intenso, que me di cuenta de que cada cosa que quería que mi esposo cambiara en su vida era un cambio que necesitaba hacer en la mía.

Era hora de sostener el espejo para mí.

"*Solo pregunto: prediques lo que prediques, ¿cómo lo vives? Todos queremos que cambie el otro. Y a veces, el más tóxico es el que te mira en el espejo*". - dijo una mujer sabia, mi amiga.

Una noche me derrumbé bajo la pesadez de todas las cosas que no podía cambiar y, desde un lugar de desesperación en el piso del dormitorio, me inscribí en terapia.

Dejé de hacer las cosas que odiaba, culpando a la pandemia al principio, pero luego me volví dos pasos más valientes y honré mi propia intuición. Comencé a ser honesta con las personas que me agotaban por tomar lo que ya no podía darles, pues necesitaban ayudarse a sí mismos. En otras palabras, dejé de presentarme ante amigos que en realidad no eran amigos.

Escribí un plan de lo que quiero para *mi* vida, sin condiciones, y comencé a trabajar ese plan para mi beneficio, no el de nadie más. Abordé las heridas del pasado, examiné mi comportamiento en situaciones en las que sentí que realmente era la víctima y me di cuenta de que hay un villano y una víctima dentro de todos, y preferiría ser una mujer valiente que una víctima o un villano en cualquier momento.

Una vez frente al espejo, me di cuenta con tanta claridad de lo que obstruía mi visión de todo lo demás. Vi, como dijo Jesús, lo que siempre me detendría si no lo abordaba:

¿Por qué ves la mota que está en el ojo de tu hermano, pero no notas la viga que está en tu propio ojo? O ¿Cómo puedes decirle a tu hermano, "Déjame sacarte la mota del ojo," cuando hay una viga en tu propio ojo? Hipócrita, primero saca la viga de tu propio ojo, y luego verás claramente para sacar la mota del ojo de tu hermano. - Jesús*, Mateo* 7: 3-5

Allí, en el espejo, comencé a ver el mayor punto ciego de mi ojo crítico: yo.

De veras que fue un momento ajá.

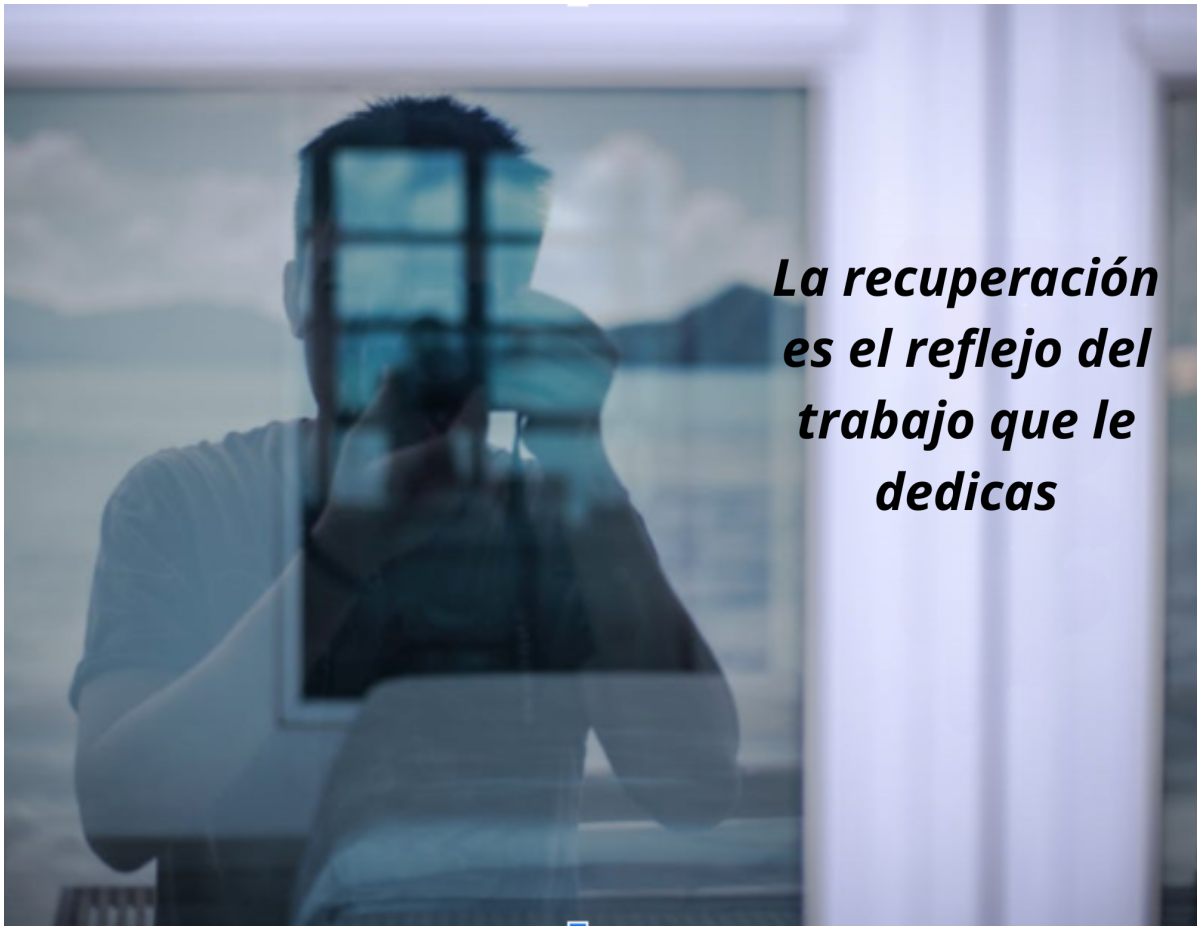
Siempre pensamos que estamos ayudando a las personas que nos rodean a ayudarse a sí mismas, pero una vez que levantamos el espejo nos damos cuenta de que sí, estamos mirando a la única persona que realmente podemos controlar.

Entonces, cada uno de nosotros dará cuenta de sí mismo a Dios. - Romanos 14:12

Mirar en el espejo puede tener algunas consecuencias. Una vez que vea sus propios problemas con claridad, justo frente a usted, es posible que se encuentre pidiendo perdón a las personas que ha tratado de controlar y cambiar. En mi experiencia, enfrentarme con mis propias insuficiencias me ha hecho más amable con las deficiencias de los demás. Es posible que, como yo, se encuentre sosteniendo algo que parece compasión por las personas que piensan de manera diferente y operan de manera diferente a la suya. Y es posible que también descubra una mayor compasión por usted misma y por su propio pequeño monstruo del control interno.

Al menos, eso es lo que descubrí cuando levanté el espejo.

-Kylee L.



Mientras reflexiono

Mientras me siento y reflexiono aquí en este momento, lo hago como la versión más auténtica de mí mismo que he tenido el privilegio de conocer.

Me encontré a CoDA y a mí mismo en agosto de 2019, siguiendo el estímulo de mi terapeuta. Era un momento de mi vida en el que finalmente había tocado fondo después de 40 años de excavación. Ha pasado más de un año y puedo decir honestamente que el programa y la convivencia han sido una bendición increíble y continúan siéndolo de todas las formas posibles. El agujero negro que una vez me consumió es ahora una luz brillante dentro de mí. Mientras trabajo en mi programa un momento, día y Paso a la vez, esta luz brilla más.

Yo era prácticamente hija única y me convertí en la principal cuidadora de mi madre desde muy temprana edad. Ella sufrió en su infancia y proyectó sus necesidades emocionales y psicológicas directamente en mí, que incluían narcisismo, adicciones múltiples (alcoholismo, abuso de drogas, sexo/amor), trastorno de personalidad, depresión y un trastorno alimentario. Desde muy pequeña me enseñaron que mi papá no me amaba ni me quería y que en

ninguna circunstancia debía dejarla, ya que ella no tendría más remedio que suicidarse. Fui manipulada por la decepción, condicionada y avergonzada con un comportamiento pasivo agresivo, rechazada, abandonada en mis propias necesidades y dificultades al crecer. En muchas ocasiones fui sometida a violencia doméstica dentro de sus relaciones.

El programa de Codependientes Anónimos me ha ayudado no solo a enfrentar las consecuencias de una infancia así, sino a finalmente dejar de correr y, lo que es más importante, soltar y devolver todo lo que no era mío para aferrarme. Honestamente creía que había algo muy mal en mí y me sentí completamente sola y verdaderamente desconectada de la vida que parecía nadar a mi alrededor, algo que he llegado a denominar una vida a medias. He utilizado personas, lugares, trabajos y cosas para tratar de satisfacer las necesidades insatisfechas de mis experiencias, que han resultado en una sucesión de relaciones cada vez más disfuncionales, uso prolongado de marihuana, disociación, depresión, ansiedad y una pérdida total de identidad y propósito.

Hoy vivo y siento fluir las maravillosas Doce Promesas a través de mí y en mi vida diaria. A medida que trabajo en mi Paso Ocho e incorporo las increíbles herramientas y recursos del programa aprendo a aceptar, tener compasión y perdonar no solo a los que me rodean sino también a mí mismo. El regalo de experiencia, fortaleza y esperanza que se encuentra en los recursos, reuniones, retiros, talleres, mi padrino y todos los que están en la Fraternidad me han ayudado a conectarme conmigo mismo, mi Poder Superior y el milagro de la vida. He aprendido a afligirme, a liberarme y a dejar ir y, al hacerlo, he descubierto el amor incondicional, alegría y libertad.

La serenidad, coraje, sabiduría, paciencia, aprecio, tolerancia y fuerza me han guiado. Me guían hacia el amor más grande de todos, el de mi Poder Superior que me enseña todos los días cómo amarme de adentro hacia afuera y el significado de las relaciones saludables.

Agradecido de brindar servicio dentro de CoDA, a los miembros de la Fraternidad y a los codependientes que aún sufren.

"Funciona si lo trabajas, así que trabájalo porque SÍ lo MERECES."

-Hannah H.

-Linda R

La bóveda enterrada

Está cerrada por una razón.
No debe entrar.
Contiene mi autoaceptación
Mi valentía, mi coraje y mi orgullo.

Un compartimento secreto extraíble,
Contiene todas mis esperanzas y sueños
Condiciones incorrectas en esta vida
Nada es lo que parece.

No puedes seguir viviendo la vida de otro
Y conocer quién y qué es usted.
Desesperado por la aceptación amorosa
Te convertí en mi estrella brillante.

Tu sombra me envuelve en tinieblas
Protegiéndome del calor del sol sanador.
Como fuerza nutricia detrás de cada proyecto
Dejé todos mis sueños a un lado
Te convertí en mi poder superior.
Ahora nuestras almas codependientes chocan.

Permití que esto sucediera
Apenas tuviste elección

Ven aquí - ahora vete.
Parece que he perdido la voz.

Seres separados bailan,
La música fluye en el medio.
Donde yo termino y tu empiezas
Todavía parece borroso.

Quiero decirte algo
Nuestra canción permanece sin cantar
Por encerrado dentro de mi bóveda
Es mi lengua marchita y silenciada.

Necesito forzar la cerradura
Sacar mi corazón cansado para ver.
Si mi órgano destrozado y desgastado es capaz de amar
sin codependencia.
Amar como una unión
Ser libre y separado
Incondicional y firme
y entonces,
Incondicional y firme
Creando nuestro nuevo comienzo.

-Pamela W.

-Per B

Pintar cuadros

Siempre que conocía gente, trataba de pintar una imagen de la persona que pensaba que querían que fuera. Generalmente, era una imagen fija. Estaba compuesto por cualidades que encontraba atractivas en los demás. Solía pensar que solo lo hacía con personas que realmente me gustaban, pero en realidad, era con cualquiera que quisiera, que era todo el mundo.

Aunque rara vez les mentía directamente a las personas para crear esta imagen, usé lo que llamo "empatía calculada" para tratar de entender lo que querían. Luego proyecté esa imagen para que llegaran a "sus propias" conclusiones sobre mí. Guiaba esas conclusiones sobre mí con verdades cuidadosamente resaltadas u omitidas sobre quién era yo. Manipulaba opiniones constantemente. Explicaba demasiado o retrocedía cuando las cosas no iban como quería. Daba por sentado que todos los que realmente me conocieron tendrían la misma opinión sobre mí que yo, la cual fue horrible. Entonces, en mi mente, era inútil o extremadamente arriesgado, en el mejor de los casos, mostrarles a los demás quién era yo en realidad. Además, había estado pintando cuadros desde que era niño, así que ya no tenía ni idea de quién era.

Claro, hubo momentos en las relaciones en las que comencé a sentirme más cómodo y dispuesto a mostrar pequeñas partes de quién era yo. Pero para ese momento, ya había construido la relación a partir de rasgos de personalidad fabricados y era demasiado tarde para ser honesto. Entonces, simplemente lo retenía dentro o activaba el carisma para taparlo más. Sin embargo, con el tiempo, me equivocaría. A veces me estresaba y perdía la calma, o me divertía demasiado y me olvidaba del guión. El velo se movía por un segundo y ellos vislumbraban mi verdadero yo. Como era de esperar, confundiría y lastimaría a mi pareja. Por lo general, decían cosas como "¿Quién eres, en realidad?", "Ni siquiera sé quién eres", "¿Es así como eres realmente?!?", "No me gusta lo que veo", "Me siento como si me hubieras engañado", "Ya no puedo confiar en ti". Por supuesto, en ese momento estaba enamorado perdidamente. Necesitaba a esa persona. Necesitaba que le gustara, que me amara, que me quisiera y que me necesitara. Perderlos fue como perder un órgano – los pulmones, el hígado, el cerebro y el corazón. Que les agrado es lo que me hizo sentir tan vivo y completo. Sin eso, yo era solo un caparazón vacío y feo.

Entonces saldría el matón. Este, por supuesto, era yo. El matón era abusivo, odioso y rencoroso. Nunca dejaría de castigarme, como un corte profundo en la palma de la mano, como una quemadura de cigarrillo en tu muslo. Ya sabes, donde nadie puede ver, pero nunca se cura bien debido a los pantalones. Tenía memoria selectiva: recordaba todas las cosas malas que había hecho. Me decía que mi novia probablemente les diría a todos sus amigos lo horrible que era. Cómo le mentía. Ella volverá a leer todas las cartas de amor que escribí y las tirará a la basura mientras se susurra a sí misma “Qué mentiroso. No puedo creer que me enamoré de esta mierda". Entonces seguiría adelante. Me gritaba por arruinar todo lo que toco. “¡¿Por qué no pudiste mantener cerrada tu estúpida boca?!? ¿Crees que alguien quiere escuchar lo que tienes que decir? ¿Crees que por un segundo alguien podría estar interesado en quién eres realmente?" No. Por eso se fue. Te deslizaste y le dejaste ver la punta de la montaña de hielo, y ella se escapó, gritando. Quizás la próxima vez mantendrás la boca cerrada y yo no tenga que quedarme aquí a solas contigo. Ella se fue por TI, como todo el mundo, al igual que tu hermano Johnny, al igual que Mamá hizo a su manera. Al igual que tu hijo algún día. Como lo hiciste tú. Al igual que su hijo algún día. Como lo hiciste tú.

Después de décadas de vivir así, me di cuenta de que no podía soportarlo más. Entonces, encontré CoDA. Con la ayuda de los Pasos, las historias, los padrinos y el compartir, comencé a sanar por primera vez en mi vida. Tuve y

sigo teniendo momentos de claridad casi a diario. El matón que había en mí estaba equivocado. La gente no se fue porque les mostré quién era yo. Se fueron porque nunca me mostré en primer lugar. El matón no me dejaba hablar; no me dejaría amar. Las únicas veces que experimenté alegría o calidez en el pasado fueron los momentos que no pude escuchar al matón. No soy tan malo. Especialmente cuando estoy usando mi propio volante en lugar de él de otra persona. Así que fingía estar tranquilo y sereno, cuando en realidad estaba ansioso y asustado.

Ahora sé que está bien tener miedo a veces. La vida da miedo. Fingía ser paciente, cuando no podía esperar ni un segundo más. Ahora sé que está bien estar impaciente a veces. No sé cuánto tiempo tenga. Fingía ser independiente y autosuficiente cuando no tenía ni idea de cómo funcionar solo. Ahora sé que algunas veces está bien aguantar. Estoy aprendiendo a soltarme. Fingía ser humilde y seguro de mí mismo, cuando en realidad era arrogante e inseguro. Ahora sé que está bien. Me acabo de encontrar, a los 28 años.

En lugar de atraer a personas a las que no me asemejo, he decidido intentar ser yo con la mayor frecuencia posible y ver qué pasa. Es cierto que ahora le agrado a menos gente, pero es porque ya no los estoy engañando. No necesitan verme con agrado. ¿Qué pasa con las personas que son como yo? CoDA me ha demostrado que no somos tan raros y rotos como solía pensar. Otras personas también tienen sus propios matones. Otras personas están aprendiendo a ser buenas consigo mismas. No necesitan guiones. Yo tampoco. Yo puedo ser yo. Estoy cansado de memorizar líneas y gestos. Estoy harto de esconderme. Aunque da miedo y es incómodo al principio (y en algunos momentos aquí y allá), se siente muy bien con solo hablar. Sin cálculo, sólo conversación.

Todo este tiempo, pensé que mi codependencia era mi mejor guardaespaldas. A través de CoDA he aprendido que es mi peor matón. El matón todavía intenta a veces colarse en mi vida, especialmente cuando estoy estresado y distraído. Pero el quid de la cuestión es que ya no es bienvenido en mi vida. Estoy aprendiendo a convertirme en mi propio guardaespaldas.

-Jesse S.

-Per B

Mientras escribo

Mientras escribo, le pido a mi Poder Superior que me ayude a guiar mis palabras. Esto nunca fue algo que hice antes de trabajar en este programa. No sabía lo que significaba "tener" un Poder Superior. No entendí a qué se refería la gente cuando decía la palabra "Dios". Miraba a personas con una fe y creencias sólidas y me sentía en el exterior. Los juzgaría por ser débiles. Pero luego me iría a casa y continuaría perdiéndome en mi obsesión y mis acciones locas en mis relaciones. Para mí, eran realmente una locura, desafiando toda lógica mientras las repetía una y otra vez.

Personas y situaciones: cuando iban por mi camino o hacían las cosas a mi manera, me sentía genial. Eran tiempos de paz. Disfruté del consuelo que recibí de los demás: su aprobación, tranquilidad, atención y amor. Cosas maravillosas de alguna manera, especialmente amor. Pero lo que realmente quería de la gente era que me expresara su amor de la manera que yo quería. Quería que se comportaran de una manera que me hiciera sentir querido, apreciado, honrado y amado. No que me amaran, sino que actuaran como si me amaran- como yo

lo definí. La verdad es que no fui realmente capaz de serles amoroso a cambio ...tanto como quería o tanto como los amaba. Porque constantemente necesitaba que fueran diferentes de quienes eran. Dependiendo de mi estado de ánimo o situación, necesitaba que sus palabras, apariencia, estados de ánimo y problemas fuesen como yo requería, para sentirme cómodo.

Nunca lo había visto así antes. Sentí que necesitaba hablar y que la gente no me estaba tratando bien. Pero la verdad es que...que yo le entregara libros de relaciones a un compañero no le parecía amoroso, era yo quien trataba de controlarlo. Darles consejos y juzgar a mi familia no fue cariñoso con ellos, o aceptarlos por quienes son, fue tratar de controlarlos para poder sentirme bien. Y dar todo mi tiempo y energía a las personas en mi vida no fue amoroso ...a menudo era yo tratando de gustarles a los demás o tratarme de cierta manera, o devolver el favor.

Hoy sé que no soy una mala persona. Me odiaba antes del programa, pero al mismo tiempo me consideraba superior. Mi ego es algo tan extraño. Pero no soy una mala persona, soy un ser humano con mucho que ofrecer al mundo y a las personas en mi vida. Pero no podía dejar de controlar a los demás. Entonces mis relaciones sufrieron, mi salud mental sufrió y mi autoestima, por supuesto, sufrió.

Llegué a un punto de desesperación absoluta en mi codependencia. Realmente no entendí cuál era mi problema. Pensé que solo necesitaba trabajar más duro, o entender más mi pasado, o conseguir nuevos amigos/relaciones, o amarme más a mí mismo. Probé tantos métodos diferentes. Mi mundo se hizo tan pequeño. Estaba aterrorizado por la gente y por mí mismo, explotando emocionalmente o sintiéndome adormecido, lastimando a las personas en mi vida de maneras sutiles y abiertas. Pensamientos oscuros me abrumaban. Lo único que realmente ha traído cambios increíbles y duraderos en mi vida ha sido trabajar los Doce Pasos.

Este programa ha traído tantos milagros a mi vida que es casi imposible enumerarlos todos. Quiero dar esperanzas a todos de que esto realmente funciona. Terminé trabajando los Pasos rápidamente, del 1 al 9 en cuestión de semanas. Desde entonces he trabajado los Pasos 10-11-12 todos los días mientras continúo limpiando mi pasado. Para mí, eso me ha dado una nueva fuente de consuelo, tranquilidad y amor. Me ha conectado a un Poder en el que puedo apoyarme siempre que lo necesite. Siento que puedo ser un ser humano que comete errores, porque los Pasos me dan instrucciones sobre cómo corregirlos. Siento que puedo tener relaciones amorosas verdaderamente

genuinas porque los Pasos me enseñan a hacer de "amar" un verbo y actuar para ser paciente, amable, tolerante y amoroso con los demás. Siento que estoy empezando a aprender quién soy realmente, lento pero seguro, porque el programa me enseña una rigurosa honestidad. Ya no puedo ocultar, usando mis "identificaciones falsas", la persona que pretendía ser. Estoy empezando a aprender a divertirme de nuevo. Realmente divertido. La próxima frontera que mi Poder Superior parece mostrarme es cómo aprovechar mis habilidades y creatividad para contribuir a los demás y al mundo y no tomar las cosas tan en serio. Mi esperanza es transmitir la alegría que surge de estar libre de esa vieja obsesión.

Las cosas no siempre son color de rosa y la vida ciertamente no sale a mi manera. ¡Pero descubro cada vez más que mi camino no es tan bueno! Mi camino nunca funcionó. Pero cuando dejo que mi Poder Superior me guíe, siempre obtengo algo mejor. No hago nada de esto perfectamente. Intento crecer en comprensión y eficacia. Lo hago trabajando los Pasos todos los días y haciendo todo lo posible para cumplir con mi compromiso de lanzarme y llegar a cualquier extremo. Eso ha sido muy importante para mí en este programa. Cuando estoy dispuesto a hacer todo lo posible, estoy dispuesto a hacer cosas que me incomoden pero que ayudarán a otros, como compartir mi historia, por ejemplo.

Espero que mi historia pueda ser útil para alguien porque quiero transmitir lo que me han transmitido. Trabajo rigurosamente mi programa todos los días. Eso me conecta con un Poder que está desenredando mis problemas de maneras increíbles, guiándome a ser un "yo" genuino más relajado. Eso me permite ayudar a los demás a través del apadrinamiento y dar fe de más milagros. Me ayuda a soltar todo el equipaje del pasado, a deshacerme de la culpa y la vergüenza mientras corrijo mis errores y a ser perdonado y perdonar. Todas estas Promesas increíbles y solo tengo que trabajar en un programa simple (no fácil, pero simple): confiar en mi Poder Superior, limpiar la casa (mantener limpio mi lado de la calle) y ayudar a los demás.

-Alli D.

-Per B

Una semana y media en CoDA

Solo llevo alrededor de 1 semana y media en CoDA y 3 semanas y media en toda mi realidad, ya que sabía que estaba destrozada. Siempre he tenido fe en la existencia de Dios arriba, pero nunca supe cómo escucharlo y sentirlo. En momentos de gran necesidad, cuando mi vida estuviera en juego, Él vino a mí cuando lloré por Él, infundiéndome una fuerza para moverme que solo podía venir de Él.

Sin embargo, por alguna razón no sabía cómo aferrarme a Él todo el tiempo. El otro día en mi reunión de CoDA estábamos leyendo el ***Libro Azul*** sobre el Paso Diez. Admito que no estaba muy interesado en el Paso Diez ya que estoy luchando mucho con el Paso Uno. Los recuerdos de mi infancia me golpean como relámpagos y destrozan mi corazón y mi espíritu aún más. Pero escuché y seguí leyendo. El ***Libro Azul*** mencionó que debemos consultar con nuestro Poder Superior todos los días, y tomé una nota mental de esto e incluso lo compartí con el grupo esa noche.

Hoy me encontré con algo de tiempo libre. En este punto no confío en nadie en mi vida, sobre todo en mí y en mi juicio propio. Pero mi terapeuta pensó que debería acercarme a un amigo para almorzar, así que seguí su consejo. Elegí un ex novio del que había sido amigo a lo largo de los años. Esta fue la única persona en la que pude pensar que no trató de meterse con mi cerebro. Sin embargo, abusó físicamente de mí una vez en la relación.

aquí digo que todavía tengo mucho en que trabajar, pero sigue leyendo

Así que, de camino a encontrarme con él para almorzar, recordé la reunión de CoDA y me comuniqué con mi PS. Así que apagué mi radio y hablé en voz alta como si estuviera hablando con alguien en el auto. Dije: "Dios, no sé lo que estoy haciendo ni por qué lo elegí, pero confío en Ti para que me guíes, para que me ayudes a ver lo que debo ver". Continué con alabanza y amor por Él.

Después de eso puse mi música y conocí a mi viejo amigo. Almorzamos, hablamos y le conté un poco sobre CoDA en el sentido de que le dije que encontré un lugar donde podía descubrirme a mí misma. Después, me invitó a donde él vive con un grupo de amigos, solo para hablar y pasar el rato. Este era un lugar al que iba a menudo con él cuando estábamos juntos. Conocía a todos sus amigos y mi mente pensaba que esto sonaba como un buen escape de toda la seriedad que pesaba en mi mente recientemente. Así que fui. Pasamos el rato en el porche. Mucha gente entraba y salía de la casa. Todos me reconocían y yo les devolvía los agradecimientos. Participé en diferentes conversaciones sobre fútbol, Covid, el clima, etc.

En algún momento, el mejor amigo de mi ex salió y me recibió con los brazos abiertos y me contó todo lo que sucedía en su vida en el último año y medio desde que los vi por última vez. Al final de lo que él me contó, me di cuenta de que mi ex ya no estaba allí. Había desaparecido. En ese momento reconocí en silencio que cada vez que él me lleva aquí y su mejor amigo está, me dejan a su cuidado y el ex desaparece. También se lo dije en voz alta al amigo. Él también lo reconoció y luego volvió a entrar, dejándome sola en el porche. Fue en ese momento que vi la realidad de lo que estaba pasando justo debajo de mis narices, y lo que siempre había estado pasando. Esta era una casa donde la gente venía a comprar drogas. Mi ex era traficante de drogas. De repente, todos los puntos se estaban conectando, al igual que se conectaban hace 3 semanas y media, respecto de mi esposo abusador, lo cual me llevó a conectar los puntos de mi niñez.

Salí del porche, subí a mi coche y me fui. Eliminé la aplicación en mi teléfono que usé para comunicarme con mi ex, agradecida de haber tenido la previsión de no darle mi número ya que lo había cambiado.

Una vez en el auto, Dios literalmente apareció en mi cabeza, y la radio se encendió y tocó una de mis canciones favoritas de Christian Rock que siempre ha tocado con entusiasmo cuando más lo necesitaba. Entonces le dije a Dios: "Gracias por abrirme los ojos, por dejarme ver. Confío en ti, te amo, gracias". Repetí esto una y otra vez. A estas alturas estaba en la carretera y estaba detrás de un camión de 18 ruedas. La parte trasera del camión estaba sucia y alguien había escrito en lo sucio “Jesús es mi padre”. Sonreí tan grande. Me reí de alegría. Fue la primera risa y sonrisa genuina en 3 semanas y media. Pero en realidad era más como un año y medio, desde que mi esposo entró en mi vida. Dios me lo dio.

No puedo decirte el poder de este momento. Sé que el camino es largo, pero por primera vez en mi vida sé que estoy en el camino correcto.

-Tara B.

-Per B

El puente entre

El puente entre dos realidades
traspasa entre el maravilloso arte de la vida.
Todo es nada
nunca lo que parece ser.
Oculto a plena vista
entre mundos paralelos
viviendo...
en lo profundo de mis sueños.

La soledad es una bendición.
Donde comienza toda curación.
La gente te mantiene adivinando
entonces...
El aislamiento se convierte en un arte.

Recolecta semillas de sabiduría.
Plantéelos por todas partes.
Algunas semillas encontrarán su camino
a las personas a las que les importará.

Juicio, vergüenza y ridículo
Un traje constante junto con
El sombrero de bufón asignado que uso.
Mientras me desvisto a mis humildes comienzos
aún sin ser blanco o negro.
Un lugar donde la gente solo juzga
por las cualidades que posee en su interior.

No residiendo ni aquí ni allá.
Conectando energía con luz,
emociones líquidas que brillan suavemente,
como las estrellas que adornan la noche.

Tambores llamando a los espíritus guardianes.
Los de cuatro patas, los amigos.
Si tropiezo y caigo
Venid a mí, lo harán.
Pero solo si les pido su ayuda.
Uniendo nuestras energías,
susurrando en suaves vibraciones de gruñido,
Para que en calma
'Empiece de nuevo'.

-Pam W.

-Linda R

Transparente y vulnerable

Tengo 49 años. Mis padres se divorciaron cuando yo tenía unos 5 años. Ambos eran alcohólicos. Mi padre era violento y maltrataba físicamente a mi madre por la noche, así como algunos incidentes en los que yo estaba con ella y él me sostenía a punta de pistola. Podía escuchar los gritos, la mendicidad y el llanto, los sonidos de muebles/ TV/casa siendo dañada. Recuerdo poco de mi infancia. Tenía un hermano, un hermano cuatro años menor que murió de una sobredosis hace tres años.

Me siento solo en este mundo, excepto por mis dos hijas, a quienes he amado tan bien y con todas mis fuerzas, pero ahora estoy aprendiendo que probablemente lastimé sus espíritus debido a mi quebrantamiento. Tienen 21 y 23 años. Permítanme enfatizar aquí que fui, soy, y siempre seré increíblemente bendecido por tenerlas en mi vida. Las tres todavía vivimos juntas en este momento. Por la provisión de Dios, están en la universidad.

Me he casado dos veces. Divorciada por última vez en 2017. Mi hijo de ese matrimonio cumplirá 18 años esta semana. Estuvimos muy cerca hasta el final de mi matrimonio, pero dejó de hablarme y casi me ha excluido de su vida en todos los sentidos desde que me mudé. Perdí a mi hermano y a mi hijo en el mismo año. Ese proceso de duelo, o la falta de este, es un demonio completamente separado en mi vida.

Básicamente, ahora me doy cuenta de que he sido un ser humano aterrorizado toda mi vida, que también he creído que tengo un valor CERO en cualquier capacidad. En los últimos meses mi autoODIO ha salido a la superficie y me ha tragado casi por completo. Empecé a pensar seriamente en el suicidio y empecé a jugar con tomar demasiadas pastillas por la noche para dormir, con la esperanza de no despertarme. Si no me despertara, tal vez no parecería un suicidio y tal vez Dios me perdone y no me permita ir al infierno. Clamé a ÉL, el Padre de la creación, y en 24 horas, encontré CoDA.

Cuando leí que la codependencia podría describirse como una enfermedad del SILENCIO, fue como si mi núcleo absoluto respondiera. Lloré violentamente y reí histéricamente al mismo tiempo durante tres horas. Verdad revelada. ¡No puedo recordar cuándo no he estado en silencio! El dolor y la ira que pude ver, que están almacenados, son catastróficos para esta alma. Pero ahora veo una pequeña mancha de luz al final del túnel oscuro. Eso significa esperanza. Corría peligrosamente cerca del vacío la semana pasada, tan cerca de rendirme. Terriblemente cerca.

Ha pasado una semana desde que Dios me entregó CoDA. He estado en una reunión en línea casi todos los días, a veces más de una, desde entonces. Estoy en el fondo de un pozo negro y lo he estado durante mucho tiempo, pero ahora tengo una cuerda colgando a mi alcance. Esta es mi historia de recién llegado.

A través de la fe en Dios el Padre y Jesucristo mi salvador, quiero darles las GRACIAS a todos y cada uno de ustedes que permanecen en CoDA y que son transparentes y vulnerables en sus compartimientos. Creo que ESO salva vidas, familias y relaciones.

- Melissa L.

-Linda R

Un año en

Un año en CoDA
Una nueva forma de vivir
Una familia como ninguna otra
este es solo el comienzo
He estado limpiando mi armario
Asumiendo la responsabilidad de mi parte
En esta obra sin ensayo o guión
Dejar caer etiquetas al suelo
Que nunca fueron míos para usar
Contenta de estar aquí desnuda
Mientras que todo el mundo no se da cuenta
Verdaderamente comprometida con este amor propio
Una relación amorosa desde dentro
Descubriendo áreas de desarrollo
Ahora con la confianza en uno mismo, empiezo
Un hito monumental
Marcando un renacimiento de mi vida
De aquí voy hacia adentro y hacia arriba
Dejando a un lado más conflictos emocionales
Un año en CoDA
Aprendiendo a ser precioso y libre
Tomando el dolor del ayer
Como regalos para descubrirme
-Hannah H

-Linda R

Sin Título

Todos estamos en recuperación y todos merecen recuperación.
Estoy aprendiendo que:
No soy lo que me hicieron,
No soy lo que le he hecho a los demás,
No soy lo que he dejado que me pase,
ni lo que me he hecho,
Yo soy yo,
un ser humano cariñoso y amable,
que es preciosa y libre,
que se merece algo mejor de lo que me he permitido hasta ahora.

-Becky C

-Linda R

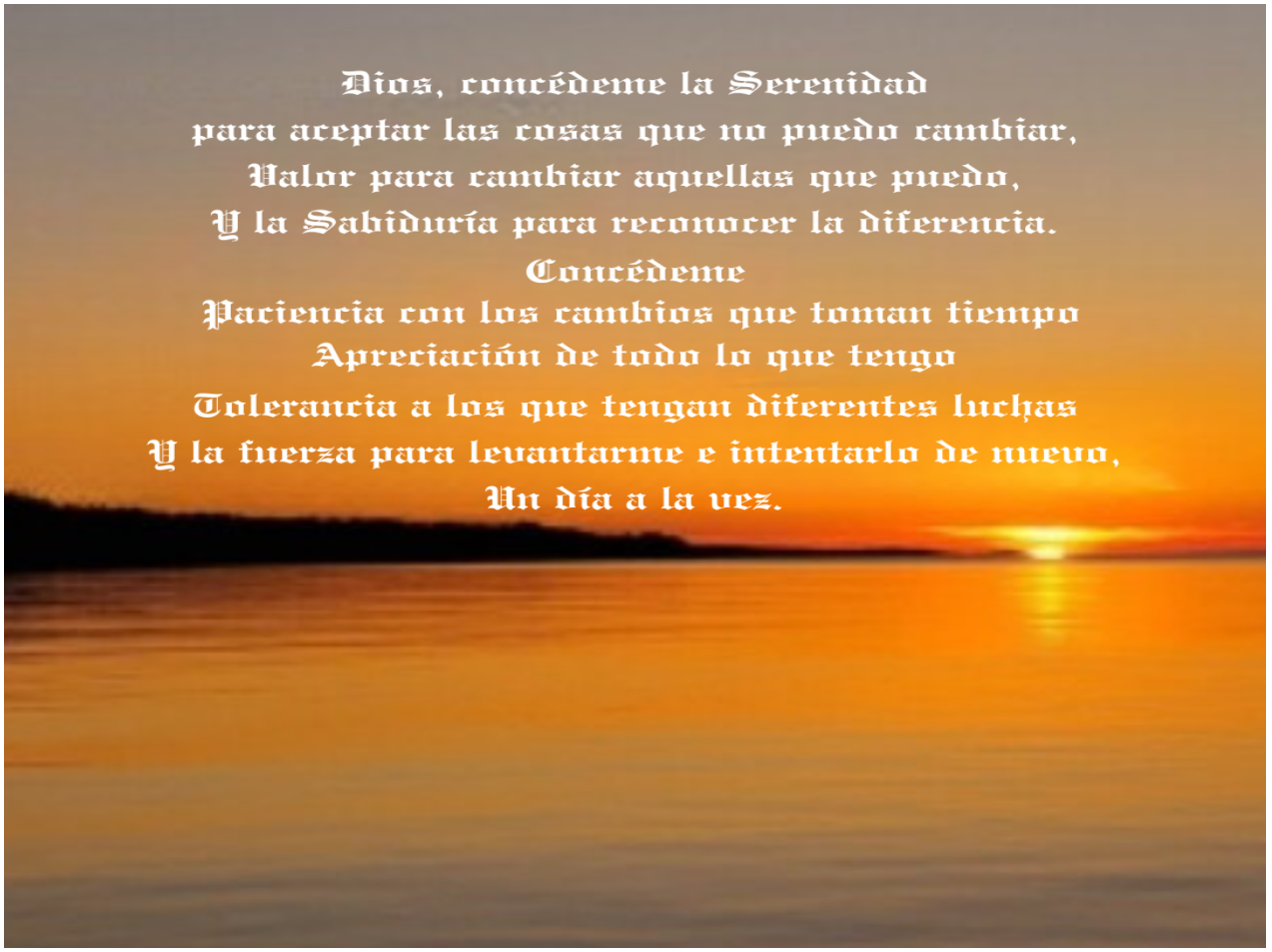
Respirar

La divinidad está en cada montaña,
cada valle,
los ojos de un amigo,
el corazón de tu cónyuge.
Deja que estas sean tu iglesia
deja que la paz fluya con cada respiro
y respira.

-Richard W.

Lecturas de cierre

La Oración de la Serenidad

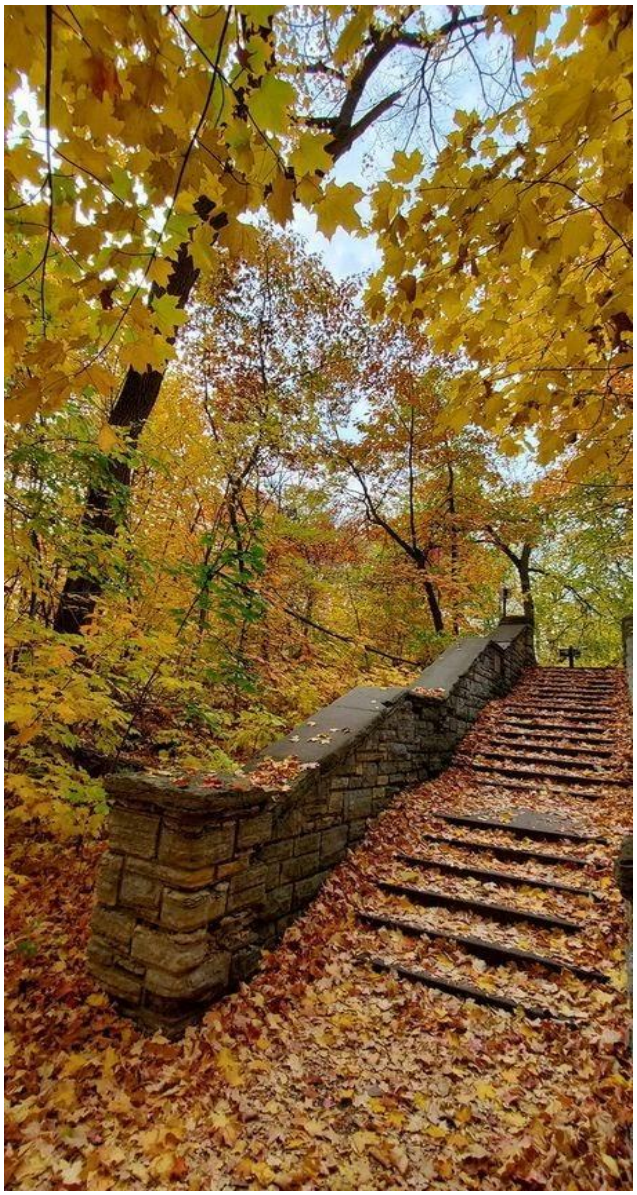


Oración de Cierre de Reunión

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 la recuperación.

Afirmaciones y Promesas

Mis emociones son reales y tengo derecho a ellas.
Se acerca una temporada de cambios, y ese cambio es mío.



-Linda R