Reunión Impresa

Septiembre 2021 (Ed. 20)

Sigo Siendo Yo

En Esta Edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

Plantando semillas

Resumen de mi doceavo cumpleaños en CoDA

El lugar hundido

Esperar el momento

En su lugar, trabajé los Pasos

Mientras crezco

Sigo siendo Yo en mi interior

3 Lecturas de Cierre

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. La recuperación es para todos, y esperamos que disfrute leyendo 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*

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.

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.

-Linda R.

Compartires de la Comunidad

Plantando semillas

Quiero llevarlos a un lugar que encontré hace dos años cuando entré en la recuperación. Era una tarde soleada y había decidido salir a explorar ese día. Me sentí atraída por un camino que llevaba a un jardín abandonado. Estaba tan lleno de malas hierbas que no tenía ninguna esperanza de albergar hermosas flores. El suelo estaba seco y agrietado, demasiado falto de nutrientes para que arraigara cualquier fruta o verdura. Al lado se alzaba un cobertizo. Vacío de herramientas y descuidada, después de años de abandono. Estaba claro que nadie había cuidado este jardín durante años. Lo que antes era un paisaje exuberante, ahora estaba en completo desorden. Miré este jardín y me invadió una profunda tristeza. ¿Cómo pudo alguien tomar algo tan bello, precioso y puro y dejar que llegara a tal estado de abandono?

Miré este jardín y vi mi propia tormenta interior reflejada en él. Miré esas malas hierbas profundamente arraigadas que florecían y vi mi propia vergüenza, que estaba profundamente arraigada en mí. Vi la maraña de vegetación excesiva, las enredaderas retorcidas y muertas y la maleza, y vi el caos que me consumía la mayor parte de mis días. Me pregunté quién había dejado que este hermoso espacio se pusiera así y si alguna vez lo arreglarían. O si, como yo, deseaban y esperaban que otro viniera a arreglarlo todo y a ponerlo en orden. Que otra

persona arrancara las malas hierbas que envenenaban cualquier posibilidad de florecer y plantara las semillas que nutrieran la tierra y se quedara para asegurarse de que todo siguiera regado y sano.

Me senté en un banco oxidado para asimilarlo todo. Este jardín no se iba a arreglar mágicamente un día, de la misma manera que yo no me iba a despertar sana, feliz y sanada un día sin un poco de esfuerzo. Mi mundo interior era un desastre, y necesitaba encontrar algunas herramientas y ponerme a trabajar.

"Hola, me llamo Stacia y soy codependiente". Estas palabras salieron de mi boca por primera vez, con la voz temblorosa.

Cuando imaginé mi vida, nunca me vi a mí misma sentada alrededor de una mesa a la edad de 30 años desahogando mi corazón ante extraños con la esperanza de que mi vida pudiera empezar a mejorar.

Mi terapeuta había mencionado una o dos veces la codependencia. Yo siempre lo ignoraba, sin saber lo que significaba y pensando que no podía ser yo, que el problema eran los demás. Así que cuando me armé de valor para buscar ayuda e ir a mi primera reunión de Codependientes Anónimos, mi mente se inundó de pensamientos sobre mi propia ruptura y sobre cómo podía haber algo tan malo en mí, que había llegado a esto.

Después de esa primera reunión, analizaba detenidamente los materiales, ansiosa por comprender qué era exactamente lo que había atormentado mi vida durante tanto tiempo.

Cuanto más leía, más me daba cuenta de que estaba atrapada en esos patrones de disfunción poco saludables. Me sumergí en un libro de recuperación y, por primera vez en mi vida, encontré algo que cambió profundamente mi vida. Encontré esperanza. Mientras leía los capítulos, no tenía ni idea de cómo lo que se prometía en ese libro a través de la recuperación llegaría a materializarse en mi propia vida, pero sabía que al menos tenía que intentarlo y encontrarlo por mí misma. Al leer las historias de recuperación de otros, quería lo que ellos habían encontrado. La serenidad. Aceptación. Sanidad. Amor. Durante mucho tiempo no supe CÓMO encontrar esas cosas, y ahora finalmente a través de los Doce Pasos me mostraron el camino. Asistí a las reuniones semanales y tuve la bendición de encontrar una madrina y una co-madrina para recorrer este camino conmigo. Siempre he sabido que juntos mejoramos, y con estos dos increíbles seres humanos a mi lado, pudimos ayudarnos mutuamente a través de algunas poderosas transformaciones mientras trabajábamos en el programa de Doce Pasos de Codependientes Anónimos.

Ahora, cuido mi jardín interior con frecuencia. Donde antes estaba lleno de malas hierbas de la desesperación, desesperanza, miedo, vergüenza, duda, impotencia, culpa y soledad, ahora he dejado espacio para plantar semillas de la esperanza, fe, valor, paz, autoaceptación, responsabilidad personal, confianza, amor y comprensión, y están empezando a florecer. No soy perfecta. De hecho, todavía me encuentro cometiendo errores, volviendo a viejos hábitos y aprendiendo nuevas áreas que necesitan ser sanadas, pero es a través de mi recuperación que soy capaz de dejar ir la idea de que alguna vez se esperaba que fuera perfecta para ser digna y

suficiente. O que se me exigía la perfección para que mi recuperación valiera la pena. Soy capaz de reconocer y celebrar los pequeños pasos que doy cada día y de entender que cualquier error en el camino no es más que un ejemplo de mi humanidad, y puedo afrontarlo con dignidad y compasión. Todavía me despierto algunos días y quiero que otra persona tome el control de mi vida y tome las decisiones por mí. De vez en cuando quiero que me salven. Cuando las cosas se ponen difíciles, todavía anhelo que alguien venga a arreglarlas. Todavía me encuentro buscando la aprobación de los demás. Sin embargo, gracias a la recuperación, estos momentos son cada vez menos frecuentes, y soy capaz de reconocer cuándo mi codependencia está asomando su gran y fea cabeza, y actuar en consecuencia utilizando las herramientas que he desarrollado a lo largo de los años.

Donde antes había un cobertizo vacío, ahora hay un espacio lleno de herramientas que he reunido a lo largo de la recuperación para ayudarme a seguir prosperando. Ahora tengo herramientas que me ayudan a reconocer y honrar mis emociones. Herramientas que me ayudan a responder en lugar de reaccionar. Herramientas que me ayudan a discernir sobre lo que tengo control y lo que no y la capacidad de dejar ir las cosas que no puedo controlar. Herramientas que me ayuden a establecer límites. Herramientas que me ayuden a ver dónde empiezo y termino yo, y dónde empieza otra persona, para no quedar atrapado. Herramientas que me ayuden a reconocer mi propio valor y a vivir desde un lugar que demuestre que soy digno de las cosas buenas de la vida. Herramientas que me ayuden a vivir una vida digna de confianza con integridad, honestidad y responsabilidad personal. Herramientas que me ayuden a tener una relación sana conmigo mismo y con los demás. Herramientas que me ayuden a pasar del sufrimiento y la supervivencia a la serenidad y al prosperar.

Mi recuperación influye en todos los aspectos de mi vida. Desde el momento en que abro los ojos por la mañana hasta cuando me acuesto a descansar. Afecta a la forma en que me presento y me permite vivir desde un lugar profundamente impregnado de alegría y gratitud. Estar viva ya no es una carga, y yo ya no me veo como una carga.

Algunos dirán que la recuperación es un trabajo duro, y supongo que esa es una forma de verlo. En el fondo, yo lo veo como un trabajo intencionado. La recuperación requiere esfuerzo. Requiere tiempo y dedicación. Es un lugar en el que las rupturas conducen a los avances y el dolor se convierte en sanación. La recuperación es el lugar donde vive la esperanza.

Y te prometo que siempre hay esperanza.

-Stacia O.

-Linda R.

Resumen de mi doceavo cumpleaños en CoDA

¡Cómo es posible que una docena de años haya pasado tan rápido! Quiero reflexionar por un momento sobre el número 12. ¿Cuál es el significado de este número recurrente en nuestro programa de recuperación? Busqué información sobre el número "Doce" y encontré que ha sido considerado importante en múltiples culturas desde la antigüedad. Hace referencia a la "INTEGRIDAD", a la "PLENITUD". El número 12 se utiliza simbólicamente en la literatura judeocristiana y también en la antigua ley griega. Es un símbolo del orden cósmico del tiempo y el espacio. Algunos ejemplos que vemos incluso hoy en día incluyen, 12 horas en un reloj analógico, 12 meses en un año, 12 estrellas en la bandera de la Unión Europea, 12 días de Navidad, 12 signos del Zodiaco, 12 personas en un jurado, 12 meses en un año, 12 pulgadas en un pie y 12 pares de costillas en el cuerpo humano.

En CoDA aprendo y practico muchos Doces: Pasos, Tradiciones, Promesas, Principios y Oraciones. Los Pasos no son una religión o filosofía, sino **un diseño para vivir con nuestro Poder Superior, con nosotros mismos y con los demás**. Estudiar estos Pasos es muy importante, pero aprender a aplicarlos para cambiar el comportamiento cada día, un día a la vez, ¡el movimiento se demuestra andando! Una de mis cosas favoritas de CoDA es que cada

mes estudiamos el "Paso del Mes" y la "Tradición del Mes".

Al principio de mi recuperación ese no era el caso. Mi espíritu estaba tan embotado por el miedo, ira, resentimientos y aflicción, que el despertar espiritual llegó muy lentamente y todavía se está sanando y alimentando. Estos Pasos son la guía para sanarme a mí mismo y a mis relaciones.

Pasé muchos años en la codependencia profunda y aprendí a usarla como una profesional. Se necesita mucho recableado para cambiar estos "comportamientos compulsivos profundamente arraigados". Mi Poder Superior es el que hace que esto ocurra. Mi trabajo es estar dispuesta y abierta a nuevos comportamientos y pensamientos. Necesito aprender a mejorar continuamente mi conexión con Dios, para poder aprender a verme a mí misma de forma más positiva y tomar decisiones saludables. CoDA me ha mostrado que **siempre tengo una opción**, incluso cuando la correcta es difícil o insegura. Cuando me concentro en **hablarme a mí misma de forma positiva a través de afirmaciones**, aumento mi autoestima, lo que a su vez me acerca a mi integridad personal, o plenitud. Con la autoestima y el autoconocimiento intactos, las opciones saludables se hacen más evidentes. Este último año he seguido estudiando el folleto de CoDA, *Tomando Decisiones*, que es un estudio en profundidad de los Pasos Sexto y Séptimo, que requieren la **voluntad y humildad** ante un Poder Superior.

Además, este año he llegado a ver mis **defectos de carácter** como el uso extremo de un recurso para sobrevivir. Cuando un recurso se utiliza en exceso o se expresa en exceso, sus resultados son negativos. El cuidado evolucionó hacia el control, la amabilidad evolucionó hacia el cumplimiento a cualquier costo, el pensar primero en los demás llevó a una autoestima negativa y la búsqueda de la verdad llevó al sacrificio. Sobrevivir a cualquier precio. Es un esfuerzo continuo para descubrir mis activos y pasivos. Los descubriré cuando mi Poder Superior considere que estoy preparada para verlos y dejarlos ir.

Este año pasado fue inusual. Descubrí una nueva herramienta de sanación, el SILENCIO. Parece que mi espíritu necesita el silencio para sanarse, incluso más que las palabras. El silencio es un sanador del alma, un calmante, un consuelo. Habiendo tenido dos cirugías en un año, encontré que el silencio también curaba físicamente y reducía el dolor.

Este último año he tenido la oportunidad de practicar el DESAPEGO: dejar ir a las personas y los acontecimientos que no podía controlar. El lema "NO SON MIS MONOS, NO ES MI CIRCO" me ha

servido como un pequeño recordatorio alegre de mis límites y responsabilidades. También he seguido utilizando mi CAJA DE DIOS durante todo. Eso me mantiene centrada en quién está a mando aquí- ¡definitivamente no soy yo!

Para este próximo año he enumerado algunos objetivos para mi recuperación.

- Me esforzaré por comenzar cada día con un tiempo de silencio para la oración y meditación para mantenerme conectada con mi Poder Superior.
- Seguiré escribiendo y diciendo afirmaciones para fortalecer mi autoestima.
- Seguiré asistiendo y participando en las reuniones y conferencias de CoDA para crecer y compartir mi recuperación.
- Seguiré amadrinando a las mujeres que quieran trabajar en los Pasos Primero, Segundo y Tercero con las *Treinta Preguntas* tan profundas.
- Seguiré encontrando formas de practicar los Doce Principios en todos mis asuntos.

Quiero dar las gracias a todos y cada uno de ustedes por estar aquí y ofrecer su presencia y su escucha compasiva. Esos dones son dos ingredientes muy importantes en todas nuestras recuperaciones. Los milagros ocurren en estas salas. ¡Así que sigan viniendo!

-Sandy B

-Per B.

El lugar hundido

Escribí esto cuando estaba entrando en otra relación en la que sabía que me perdería ante sus deseos y anhelos, en la que ya veía que se producía el patrón que había representado tantas veces antes. Lo escribí antes de saber que era codependiente o por qué seguía pasando por esto. Lo escribí porque estaba aterrorizada, porque sentía que estaba a punto de perderme de nuevo, y no hay nada más aterrador que eso.

Mi debilidad me hace arrodillarme
Pero no en la humildad
En sumisión
Pero no de la manera santa
En la forma en que me entrego
Como una esclava sin voz

Me convierto en una posesión
Y el control ha comenzado.
Mi voz se desvanece
Mis derechos se desvanecen también
Existo para otra persona:
Su extensión.
La toma de posesión ha comenzado.

Mi espíritu está
aterrorizado
Temo por mi propia
vida
Perderte a ti misma
da mucho miedo
Existir como la fuente
De la felicidad
de otra persona
Es una gran carga que
llevar.

Trato de salir con mis fuerzas
Pero no puedo encontrar la
salida
Mis brazos se debilitan

Es más fácil quedarse quieta
Sin vida, vacía.
Pero adorada como un bonito
juguete

Lo correcto y lo incorrecto es
confuso
Amor y control
Dominación y sumisión
Abajo y arriba
Ahora estoy flotando en el
medio
En el lugar hundido.

Mirando esto ahora desde la distancia, me doy cuenta de que tenía tantas pistas sobre mi problema, pero ninguna solución. Me alivia tanto ver ahora una puerta de libertad ante mí, de liberación. Abordando mi codependencia aprenderé una fuerza interior que nunca he conocido. Y nadie podrá volver a "poseerme". Algún día tendré que escribir un poema sobre eso.

-Jenell W.

-Per B

Esperar el Momento

Fue un momento
En el que me di cuenta
Libertad
Libre del dolor
Y de la pena
De la esperanza perdida

Y las heridas profundas
Cortan como tela la piel de mi alma
Retorciéndose como gusanos en mis venas

Un día, me di cuenta que no me importaba
Ya no importaba
Nada de eso
Estaba sola
Y no me sentía sola
Ni asustada

Caminé un largo camino para llegar aquí
Llevando cargas de miedos pasados
Y lágrimas que crearon un río
De tristeza
Que creó canales a través de mi vida
Y traté de llevarlo,
Pero no lo hice

En un año
Salí de mi propia prisión
Una de mi propia creación
Y de ellos
No fue una llave la que abrió la puerta
No fue el perdón como dicen
No sé lo que fue
Sólo se transformó

Si mi sonrisa y mi dolor pueden caminar juntos
Entonces todos pueden hacer las paces dentro de sí mismos
Porque ahí es donde está la paz de verdad,
Y los sueños.

Vi a mi madre sentada en un escalón
Y una mirada de agradecimiento en sus ojos
Su hija lo consiguió...
Como ella siempre creyó que lo haría
Pero tardó más de lo que ella viviría para ver
Tardó tanto

Como jaulas hechas de polvo y acero
que contienen la ira bajo la angustia
Y la angustia bajo la ira
He perdido mi alma
Mis amigos
Mi persona
Y mi hija

Pero el tiempo los trajo de vuelta
Algunos de ellos

Me acuesto aquí, asombrada de la vida
Cómo los minutos y las horas parecen a veces eternos
Y se van en un parpadeo
A veces

Tanto que hacer para un solo respiro
Sólo uno más
Respira

Escucho las risas de los niños
Y los llantos de mi gente
Humanos,
Todos
ellos, Mi
gente

La división no genera más que
pérdidas
Y sufrimiento

Tengo mi corazón en mis manos
El que cosió el destino
Con hilos de esperanza
Gratitud
Y triunfo

Gracias

Y escucha mi historia
Espera
Espera el momento
Si vives lo suficiente, te encontrará
Jugando en los campos de la maravilla
Y la elección

Yo no elegí el momento,
ni el lugar
Sólo trabajé
Y seguí trabajando

Intenté quitarme la vida el año pasado
No sentí tristeza
Sólo una sensación de tranquilidad
Y alivio
Me quedé tranquila
Sin miedo
Sin remordimientos
Sin arrepentimiento

Pero mi cuerpo no cedió hasta el final
Era el momento de despertar

No ir a dormir
Así que aquí estoy
Con mi corazón en mis manos
Abriéndome a mí misma
Y a mí conocimiento

Confiando en que no puedo ser herida
Tan profundamente otra vez
Porque me tengo a mí misma
No importa lo que pase

Dulces sueños mi niña
Descansa
El día traerá sol y luz
No te arrepentirás de estar aquí

Gracias a todos los que me
esperaron
Y caminaron en mi profundidad
de la desesperación
Mis demonios
Mis mentiras
Y la noche

Prometo que no me iré por mi cuenta
Estaré agradecido por todo lo que veré
Y tocaré
Y sentiré

Porque yo soy la sabiduría de todo
Y todavía tengo mucho que hacer

-Toni K

-Per B.

En su lugar, trabajé los Pasos

Antes de trabajar los Pasos de este programa, realmente no entendía el problema de la codependencia como algo espiritual. Siempre me molestaban las cosas que hacían las personas y luego las culpaba por no hacer lo que yo quería. Me enfadaba porque no cumplían mis expectativas. No sabía cómo vivir la vida en los términos de la vida. Recuerdo haber hecho todo lo posible para que la gente sintiera pena por mí. Pensaba que, si sentían lástima por mí, harían lo que yo quería, serían mis amigos, me harían sentir mejor. Así que hice de la autocompasión mi principal identidad. No podía ver nada realmente bueno o significativo sobre mí misma, y lo compartía con otra persona y luego esperaba y esperaba, para ver cómo responderían. A veces intentaban decirme que estaba equivocada, aunque finalmente los amigos y la familia se cansaban de eso y ponían los ojos en blanco o decían: "Oh Jessica, vamos..." cuando compartía mis preocupaciones sobre cómo no era lo suficientemente buena y no daba la talla. Recuerdo que, de niña, iba por la casa y le contaba a mi madre historias sobre lo que me había pasado en la escuela. Yo compartía lo que hacían los otros niños o lo que decía un profesor, hasta que me daba la razón de que había algo malo en ellos. Y finalmente se puso de mi lado y estuvo de acuerdo en que ya no tenía que ser amiga de ellos. O tal vez sí había algo malo con ese profesor y deberían reemplazarlo, decía ella. Y eso me hacía sentir mejor durante un tiempo, pero en realidad, cuando era niña, sentía mucha ansiedad, miedo, ira y resentimiento en mi interior. Yo era una niña que llegaba a casa sola, y esto alimentó el miedo que sentía.

Me pasé horas buscando en las páginas amarillas, preguntándome a quién llamaría si me pasaba algo malo. En la iglesia, me quedé con la idea de que había un Dios y de que debía tener cuidado porque si hacía algo malo me iría al infierno. Así que tenía mucho miedo y me preocupaba que en cualquier momento se abriera el suelo y cayera en el infierno; el diablo me esperaba con un trinche en la mano. Esto no ocurrió. Sin embargo, durante mucho tiempo me apoyé en mi madre para que me tranquilizara y traté de convencerla también de que había algo malo en mí. A medida que crecía, optaba por pasar tiempo con mi madre en lugar de con mis amigos. Me preocupaban las presiones sociales y me retraía socialmente en la escuela secundaria cuando la gente no hacía lo que yo quería o los resultados no me favorecían. Me aparté, me separé de mis amigos. Y luego los veía ser felices juntos y me preguntaba por qué yo no era feliz también, por qué no encajaba. En el trabajo me sentía insegura. Quería los puestos que no me había ganado, y me convencía de que no era justo que los tuvieran otros con mejor formación o simplemente más cualificados. Esto alimentaba la ira y el resentimiento que tenía en mi interior.

Y durante mucho tiempo comí compulsivamente por eso y luego traté de manejarlo y

controlarlo.

Así que la enfermedad de la codependencia y la alimentación compulsiva iban de la mano para mí. No me sentía bien. No tenía un Poder Superior en el que confiar, e intentaba obtener una sensación de tranquilidad y confort de mis relaciones y de la alimentación compulsiva, pero siempre llevaba las cosas demasiado lejos. Con los amigos tenía visitas maratónicas- pasaba de tres a cinco días juntos y luego tenía que volver a casa y apartarme durante un par de semanas, tal vez sin responder a las llamadas telefónicas desde entonces. Pero todo el tiempo pensando obsesivamente en ellos, preguntándome ¿qué estaban haciendo? y ¿por qué no venían a llamar a mi puerta? ¿Dónde estaba el esfuerzo? Me decía que al final no les importaba. Nunca fui capaz de ver cómo lo que hacía me causaba mi propia angustia y dolor. Me culpaba y mantenía la distancia, y sufría de depresión y ansiedad. En mi relación con mi pareja, siempre me peleaba.

Generalmente me sentía más cómoda persiguiendo o expresando interés en personas que no estaban disponibles, que quizás tenían un problema de drogas o alcohol, o que habían compartido que sólo buscaban algo casual. Luego me molestaba cuando no conseguía un compromiso o una conexión. Incluso cuando era consciente de que no era feliz en las relaciones, seguía en ellas. Pensaba que, si me esforzaba más, acabaría pidiéndome que me casara con él, o haciendo lo que yo quería. Así que lo intenté haciéndole la comida, intentando limpiar la casa, utilizando el sexo cuando quería amor, manipulando y creando celos. Intenté llamar la atención, siempre centrada en satisfacer mis propias necesidades en lugar de contribuir a la relación. Lo que venía de eso era que él acababa rompiendo conmigo.

No podía compartir mis sentimientos. Me sentía insegura. Pensaba que había una forma correcta y otra incorrecta de comunicarse y eso hacía que no pudiera decir nada en absoluto. Estaba atrapada en mi propio pensamiento y trataba de resolverlo por mi cuenta. No tenía una conexión con un Poder Superior. Mi solución, debido al agobio que sentía en mis relaciones y a la ira y resentimiento, era alejarme, tal vez alejarme de la faz de la tierra; no sabía dónde acabaría.

Pero en cambio, fui a una reunión de CoDA y escuché a una mujer compartir su experiencia y la libertad que había experimentado al trabajar los Pasos, así que la llamé. Sonaba libre y clara, conectada a un Poder Superior. Ella me ayudó a empezar con el trabajo de los Pasos, al remitirme a una madrina que pudiera apoyarme en este trabajo.

Cuando hablé con ella, apenas pude decir nada. No podía comunicar muy bien lo que pensaba. Creo que ni siquiera sabía. Era difícil tener una idea clara, pero ella me sugirió algunas lecturas y reuniones que podía completar antes de empezar con el trabajo de los Pasos. Hice lo que me sugirió ya que estaba desesperada y no quería alejarme. Tenía una familia, hijos y una pareja, pero alejarme era lo único que se me ocurría hacer.

En lugar de eso, trabajé los Pasos y eso me dio una conexión con un Poder Superior de mi propio entendimiento, así como una forma de aprender y crecer en esa conexión. Ha sido una nueva forma de vivir desde entonces, así como una manera de ser liberada de todos los intentos y fracasos bajo los que estaba enterrada.

Comencé a trabajar los Pasos diariamente, y al principio estaba jadeando por salir a la superficie. Al final, la práctica de trabajar los Pasos todos los días es mi nueva solución y Dios se encarga de las relaciones por mí. Cualquier cantidad de pensamientos o intentos con respecto a mis relaciones sólo conducía a más caos y confusión para mí y para los demás. La práctica de centrarme en los Pasos me libera de esa maraña. Trabajo los Pasos y me concentro todos los días en la oración y la meditación para conectarme con mi Poder Superior, así como para mantenerme en conexión con Dios. Consigo ser feliz y experimentar la alegría y tranquilidad.

Mi mente no da vueltas todo el tiempo tratando de entender las cosas. Obtengo orientación y dirección al escuchar a Dios y orar por la voluntad de llevarlo a cabo. He experimentado mucha satisfacción un día a la vez debido a la oportunidad de trabajar los Pasos. Estoy realmente agradecida por ello. Me concentro en pedirle a Dios que me libere de los defectos de carácter cuando aparecen. Oro y medito y me recuerdo a mí misma que se haga la voluntad de Dios, no la mía, y que yo no estoy a cargo. Amadrino a otras, comparto mi experiencia, intento vivir según los principios espirituales en mi comunidad y mi vida diaria, y estudio la literatura para comprenderla mejor. Gracias por la oportunidad de compartir mi experiencia.

-Jessica K.

-Per B.

Mientras crezco

A medida que crezco en la recuperación

crezco en un mayor amor propio y en el descubrimiento

de quien soy...

todo lo demás se desvanece...

el dolor disminuye cada día...

y el equilibrio entra en juego.

Sé que un día esta piel en la que estoy

será más fácil vivir en ella...

un día a la vez.

-Alison M

-Per B.

Sigo siendo Yo en mi interior

Puede que no te parezca la misma, mi pelo ahora se ha vuelto gris. Pero en realidad no he cambiado mucho, sólo el color se ha ido.
Mi corazón es el mismo que ha sido; eso no quiere decir que sea ideal. Mi temperamento puede ser algo brusco y seguir las reglas, ¡un atributo! Mi sonrisa tiene ahora más arrugas, pero sigue siendo sincera. Aunque tengamos dos años más, sigues siendo para mí tan querida. Así que, no me descartes, oh, todavía, hay vida en estos viejos huesos.
Mi cuerpo, aunque sus partes no sean jóvenes, no está listo para ir a "casa".
En verdad sigo siendo yo por dentro, pero lejos de ser perfecta.
Así que por favor acéptame como soy, soy más de lo que puedes ver.

-Jeanne K.

-Linda R.

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

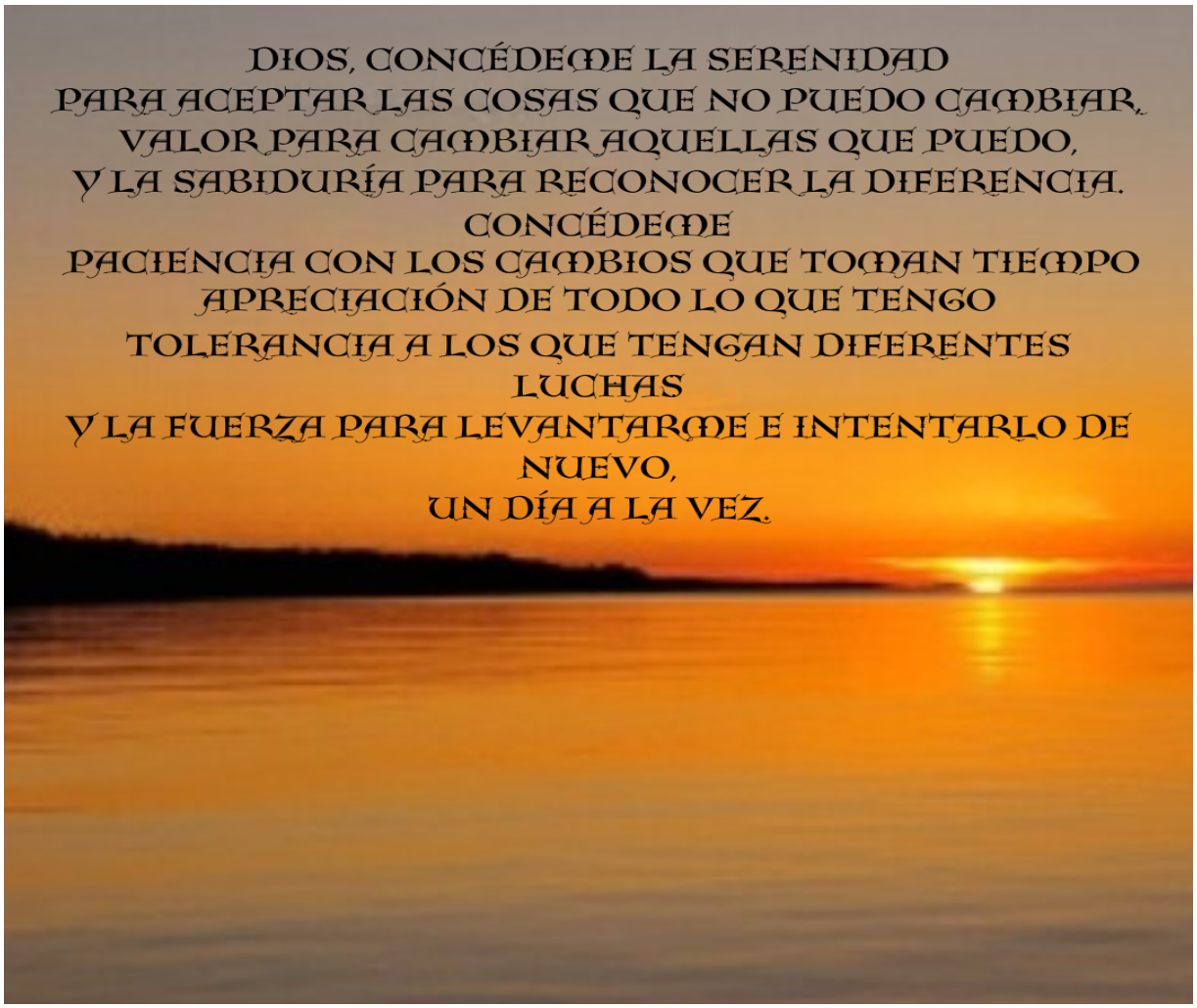

Foto: Linda R.

Cierre de la Reunión

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

Afirmaciones y Promesas

Prometo dedicar tiempo a mí mismo para enriquecer mi propia mente.
Hoy viviré el momento, abrazando incluso la más pequeña alegría que se me presente.

-Linda R.