Reunión Impresa

Diciembre 2021 (Ed. 21)

Amarse a Uno Mismo

En Esta Edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

Pasos Primero, Segundo, y Tercero en acción

Volver a amarme a mí mismo para alcanzar la plenitud y la conexión

Límites

Vida

Dios me ayudó a dejar ir

El niño interior--un diálogo

3 Lecturas de Cierre

Saludos de su Comité de 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 estos compartires. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, 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

Pasos Primero, Segundo y Tercero en acción

Primer Paso: *Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.*

“Excepción de entrega. Dirección y número de apartamento incorrecto", fue la última actualización de la empresa de transporte de un paquete que mi marido y yo esperábamos con gran ilusión. Estaba previsto que se entregara un día antes, el jueves. El miedo me llenó instantáneamente las entrañas del estómago, luego el fastidio se abrió paso hasta mi pecho, y después la ira llenó mi corazón y mi cara, poniéndola roja, estoy segura. Es increíble lo rápido que paso de una emoción a otra. Dejé escapar un gruñido exasperado y luego le leí en voz alta a mi marido, que estaba tumbado a mi lado, la tontería que era la actualización de la empresa de transporte. "¡Oh! ¡Ahora sí que la han hecho!" Dije mientras empezaba a marcar a la compañía.

Entonces tuve un pensamiento: ¿He metido la pata? Terminé la llamada y comprobé rápidamente el correo electrónico de confirmación de la tienda. No, *ellos* se habían equivocado. El número de nuestro apartamento aparecía claramente en el correo electrónico de confirmación. Armada con la "prueba" de que no me había equivocado, volví a llamar a la empresa de transporte. Mi marido se levantó y sacudió la cabeza, claramente molesto también

y se dirigió a la otra habitación para su reunión de Zoom.

Después de alternar entre pulsar el "0" numerosas veces y decir "representante" otras tantas, estaba "en condiciones de ser atendida" (como diría mi madre) para cuando pude hablar con alguien. Respiré hondo y expliqué la situación. El representante me repitió lo que ya había visto por mí misma. Volví a repetir el problema, que ya había expuesto en mi introducción. Después de que me pusieran en espera, me dijeron que sí, que mi confirmación podía indicar el número de nuestro apartamento, pero que la etiqueta de envío no lo hacía.

"¡Bien! Añadámoslo entonces", dije.

“Lamentablemente, señora, no podemos. Tendrá que hacerlo el transportista" fue la respuesta del representante.

¡Grrr!

Llamé a la tienda. "Lo siento señora, veo el número del departamento aquí. Se trata de un asunto de la empresa de transporte.”

“Alguien, y quiero decir ALGUIEN, arreglará esto HOY". Ese fue mi pensamiento junto con un intenso grito mental.

Volví a llamar a la compañía de transporte. Empecé a negociar. Sugerí que el paquete se quedara en sus instalaciones actuales y que yo simplemente lo recogiera. "Lo siento señora, eso no es posible. La tienda tendrá que llamarnos y actualizar la dirección”. Volví a llamar a la tienda. Supuestamente se envió un correo electrónico mágico a la empresa de transporte. Evidentemente, no me lo creí y propuse una conferencia telefónica. El representante insistió en que todo se solucionaría cuando llamara a la empresa de transporte.

Volví a llamar a la empresa de transporte. No había ningún correo electrónico.

Con humo saliendo por mis oídos, volví a llamar a la tienda. Les dije que estaría dispuesto a esperar mientras ellos llamaban a la empresa de transporte o que simplemente podía hacer una conferencia telefónica, justo en ese momento.

“Lo siento señora, pero no se nos permite hacer llamadas al exterior. Ni siquiera podría devolverle la llamada si ésta se desconectara. Tampoco se nos permite estar en una conferencia telefónica". Conté hasta 5. "Me gustaría cancelar el pedido.”

“Lamentablemente, señora, el pedido no se puede cancelar en este momento. Si desea cancelarlo, tendrá que esperar 48 horas después de la fecha de entrega originalmente programada y luego llamarnos. En ese momento solicitaremos el reembolso. Una vez que el paquete haya llegado a nuestras instalaciones, realizaremos el proceso de reembolso en su cuenta, que tardará aproximadamente entre 5 y 7 días laborables.”

Me apresuré a decir gracias y colgué.

Estaba a punto de volver a llamar a la empresa de transporte cuando oí una voz tranquila en mi cabeza que decía: "Ya has llamado tres veces a ambas compañías, para un total de seis llamadas. Su respuesta no ha cambiado". Me pregunté cómo se llama cuando haces lo mismo una y otra vez y esperas un resultado diferente.

"Locura", me contesté en voz alta. Al instante recordé el Primer Paso. Esta situación se había vuelto ingobernable. No tenía ningún control sobre la empresa de transporte ni sobre la tienda. De repente, con claridad, me di cuenta de que era impotente ante la situación.

Segundo Paso: *Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.*

No había nada más que pudiera hacer, bueno, excepto una cosa. Saqué mi cojín de oración (me estoy haciendo mayor) y me puse de rodillas, y le pedí a mi Poder Superior, al que llamo Dios, que por favor se encargara de la situación por mí. Admití que la situación estaba fuera de mi control y que estaba claro que necesitaba recuperar la cordura.

Tercer Paso: *Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.*

Todavía de rodillas, admití ante Dios que esta situación era mejor dejarla en sus manos que en las mías.

Estaba en la cama relajándome cuando mi marido volvió a entrar en nuestro dormitorio. Me miró con extrañeza, después de que le preguntara alegremente por su reunión. Estuvimos charlando un rato y fue él quien tuvo que preguntar cuál era la conclusión de todo el asunto del paquete. Yo ya lo había olvidado.

Al día siguiente, viernes, mi marido preguntó por el paquete. Lo comprobé y decía "Dirección corregida" con una nueva fecha de entrega el lunes. ¡Me quedé ASOMBRADA!

El lunes, mientras estaba fuera, recibí un correo electrónico diciendo que el paquete había sido entregado. Comprobé la hora de entrega, que curiosamente era diez minutos antes de que saliéramos de casa. No había ningún paquete en la puerta cuando salimos. No me molesté en entrar en pánico ni en alterarme. Dios se ha encargado de esto.

Una vez que llegamos a casa y confirmamos que, efectivamente, no había ningún paquete en nuestra puerta (de todas formas, lo habríamos visto porque el artículo era grande), simplemente, y con calma, llamé a la empresa de transporte.

Me repitieron la dirección. Era correcta, excepto el número de apartamento. Lo habían entregado en el apartamento equivocado. Le di las gracias al representante y colgué mientras mi marido y yo nos dirigimos apresuradamente al número de apartamento que nos dijeron.

¡Vi nuestro paquete inmediatamente! Agradecí mentalmente a Dios y salí del coche antes de que se detuviera del todo. Subí corriendo los escalones, comprobé que mi nombre estaba en

él y bajé corriendo las escaleras. Por suerte, no pesaba mucho. Mi marido me reprendió por haberlo cogido en lugar de esperarlo a él. Yo estaba demasiado contenta como para preocuparme por su ética sureña. ¡Teníamos nuestro paquete!

Cuando llegamos a casa, compartí con mi marido lo milagroso que era todo esto. Me sentí orgullosa de mí misma por la forma en que utilicé los Pasos para manejar la situación. Mi marido asintió con la cabeza y dijo: "Sí, seguro que estuviste 'más fresca que un ventilador'". Después de un rato, los dos nos echamos a reír mientras mirábamos nuestro nuevo ventilador sin aspas.

"Siga viniendo. Funciona si lo trabaja, así que *¡trabájelo porque SE LO MERECE*!"

-Shy D. 1/9/21

-Linda R.

Volver a amarme a mí mismo

para alcanzar la plenitud y la conexión

Estoy agradecido de haber llegado tan lejos. Han sido más de cuarenta años en programas de Doce Pasos y casi 10 años en CoDA. Muchas de las Promesas del programa se han hecho realidad para mí de maneras tan maravillosas. Sin embargo, todavía me estoy recuperando de los patrones de supervivencia codependientes que aprendí tan bien en la infancia.

Todavía tengo muchos asuntos pendientes que esperan mi comprensión y aceptación. Todavía me provoca a menudo un sentimiento de ansiedad social. Esto puede ocurrir más bien cuando tengo demasiada hambre, estoy enfadado, me siento solo, cansado o estresado. En esos momentos puedo ser tomado por jóvenes "partes" internas de mí que se ponen en marcha si se me empuja fuera de mi "ventana de tolerancia". Estas partes intentan ayudar. Hace tiempo, estas estrategias codependientes eran vitales y necesarias para ayudarme a sobrevivir. Pero he crecido y he aprendido que esas estrategias de supervivencia no conducen a relaciones sanas. Me ayuda el hecho de que ahora he experimentado relaciones verdaderamente sanas conmigo mismo y con los demás. Esta es mi nueva visión y norma: estar completamente vivo y conectado de forma sustanciosa.

Así que en estos momentos irregulares tengo nuevas y poderosas herramientas para volver a mi verdadero cimiento. A menudo me provoca un sentimiento de inseguridad. Alguien dice o hace algo, pero en realidad es el significado y la interpretación que yo creo en mi interior ante lo que reacciono negativamente. ¿Por qué? Porque todavía tengo creencias destructivas que me quedan de la infancia y de otras experiencias.

Una parte de mí toma entonces este acontecimiento externo como prueba y retoma estas viejas creencias negativas debilitantes sobre mí mismo. El resurgimiento de estas creencias y pensamientos destructivos puede generar rápidamente poderosas emociones negativas como la vergüenza, el miedo, la ansiedad, la tristeza y la desesperanza. El pasado se encarna en las emociones presentes. Este es el proceso por el cual puedo mantener inconscientemente un estado de culpa e inutilidad irracional.

Estas emociones son tan dolorosas de experimentar que otras partes intervienen rápidamente tratando de suprimir o desviar la atención de ellas. Si mi conciencia de

recuperación no está presente, entonces puedo volver a actuar inconscientemente un viejo trauma. Esto depende del estado de mi cuerpo; cuando me provoca una hipervigilancia codependiente, mi cuerpo está literalmente en una especie de estado de lucha, huida y congelación. Me olvido de los Pasos que he aprendido para poner los pies en la tierra y hacer un inventario personal liberador.

Así que el Primer Paso absoluto es recordar que soy impotente y que he sido provocado. Los dos siguientes son calmarme y ser amable. Tengo que volver a un estado de calma antes de poder hacer cualquier tipo de inventario o volver a la acción sobria. Esta práctica calmante puede ser tan simple como respirar, llamar a un amigo, dar un paseo o simplemente decir afirmaciones amables y empoderadoras.

Esto es más difícil si estoy en una situación pública. Es posible que no pueda tomarme mucho tiempo para recuperarme. Puede ser necesario que me retire para tener un momento de tranquilidad. Puede ser tan sencillo como hacer una pausa y no hablar hasta que haya tenido la oportunidad de orar y practicar la autocompasión.

Tengo una oportunidad de aprendizaje que se repite con frecuencia; es cuando caigo en cualquier tipo de comparación o perfeccionismo. Entonces puedo volver a actuar según uno de mis patrones de supervivencia más antiguos; *debo hacer que la gente me quiera*.

Por ejemplo, puedo "crear distracciones" para obtener la aprobación tratando de ser inteligente, divertido, encantador, sincero o congraciado. Visto desde un punto de vista compasivo: una parte muy joven se ha apoderado de mí. Desea tan desesperadamente ser visto que no es capaz de ver y estar presente con los demás.

Esta parte joven se siente tan defectuosa, tan deficiente, que vuelve a buscar su bondad. He sido tomado por una versión más joven de mí mismo que se siente culpable e impulsado. Por dentro siento que estoy solo en el escenario. Las demás personas presentes son ahora meros objetos de actuación; su propósito es reflejarme, como personajes de apoyo en un drama cinematográfico. Puede que sean geniales, pero en realidad están ahí para orbitar en torno a mí, el personaje principal. Ahora sólo son un elemento de la trama de mi historia.

En esos momentos me siento aún más fuera de mí mismo y apartado. Esta regresión es comprensible porque cuando era un niño ***realmente fui*** repetidamente marginado emocionalmente...abandonado, tratando de conseguir atención y aceptación. Durante años, en muchos sentidos, fui abandonado y traumatizado. Realmente fui juzgado y mantenido a

distancia.

Los efectos de este tipo de traumas son predecibles. Persisten y no disminuyen a menos que se enfrenten y sanen. Sin embargo, hasta entonces, mi costumbre será utilizar a la gente en un intento de redimir esas pérdidas emocionales de mi infancia, para obtener tardíamente lo que mis padres, hermanos mayores y otros adultos no me dieron. Eso fue la aceptación, amor y validación.

Sin embargo, sólo hay una persona que puede llenar realmente este hambre, que puede volver a educar este corazón comprensiblemente dolorido, y ese soy yo. Ahora me veo como un ser espiritual que está teniendo una experiencia humana. Ahora he experimentado algo de mi propio ser saludable y el amor. Ahora sé que estoy en un viaje constante de despertar.

Tengo la suerte de tener un padrino verdaderamente sabio y cariñoso. Dice que *el propósito del apadrinamiento es que yo aprenda a defenderme a mí mismo*. Un psicólogo podría describirlo como el hecho de aprender finalmente a volver a educarme a mí mismo.

Es decir, mi sanación real se realiza mediante una transformación a la vez, en esos momentos en los que realmente trabajo mi programa. ***El milagro comienza con la conciencia compasiva de mis sentimientos***. Si puedo darme cuenta de que me siento deficiente, entonces puedo detenerme, por el momento que se necesite, para amarme a mí mismo y salir de mi trance de indignidad. Otro maestro en el que confío llama a este momento *la pausa sagrada*.

Dejo de esquivar o de defenderme el tiempo suficiente para hacerme amigo de mí mismo en el momento. En primer lugar, nombro los sentimientos de forma honesta y comprensiva. Me doy compasión a mí mismo diciéndome cosas como *esto realmente duele... es comprensible... es una reacción humana normal... Te quiero... Me preocupo por ti... eres guapo, y vas a estar bien.*

A continuación, puedo reflexionar sobre mis pensamientos y comportamientos, especialmente para nombrar si son útiles o no, si son saludables y si están conectados. Intento realizar estos inventarios del Décimo Paso de una manera respetuosa y empoderada que me haga sentir fuerte y valorado. Dejo ir el perfeccionismo y estoy agradecido por mi voluntad y valor para mirar dentro de mí con compasión.

Tampoco es necesario que la sanación se produzca en el momento. Por ejemplo, hace poco, en un grupo de lectura, empecé a sentirme competitivo, ansioso y cohibido. Sin embargo, no

pude apartarme lo suficiente como para aguantar. En lugar de eso, seguí hablando y distrayendo, a pesar de que una parte de mí era consciente de que no estaba simplemente estando con mis amigos, sino actuando ante ellos.

Después, no sentí una sensación de conexión, sino que me sentí un poco más apartado que antes de nuestro tiempo juntos. Este es uno de los aspectos más dolorosos de mi codependencia no sanada, cuando puedo sentirme solo incluso entre amigos o familiares seguros y cariñosos.

Así que, al darme cuenta de todo esto, mi primera respuesta sabia fue la comprensión y la compasión. *Ay*, me dije, *lamento que te sientas tan inseguro. Es muy duro no sentirse digno. Es un sentimiento horrible, y no es cierto. Sin embargo, es totalmente comprensible que vuelvas a los viejos hábitos. Funcionaron un poco en el pasado para conseguir la atención y el amor que necesitabas para sobrevivir. Me preocupo mucho por ti y sé que eres realmente bueno, adorable, seguro y suficiente. No tienes que ser perfecto. Ya no tienes que rendir. Ya no eres ese niño. Él lo hizo muy bien. Sobrevivió y creció. Yo soy el adulto cariñoso, sabio y competente en el que se convirtió*.

Entonces, una vez que estaba en mi presencia adulta y amorosa, me abrí más profundamente y le pregunté a esta parte dolida lo que realmente necesitaba...si había algo más que quería que yo supiera y entendiera.

Lo que obtuve fueron imágenes de un niño dentro de mí que anhelaba durante años y años la simple aceptación y la bendición. Los adultos de su mundo eran competitivos, controladores y terriblemente inaccesibles. Mirando hacia atrás con sus ojos, pude ver cómo estos comportamientos distractores y el apresurarme para mi bondad- en realidad me ayudaron a sobrevivir. Como adulto, viendo todo esto a través de sus ojos, fui más capaz de presenciar y bendecir compasivamente esta parte. Cambié mi punto de vista a la gratitud por tener estas habilidades y tácticas de supervivencia. No quise exiliar esta parte sino integrarla...trayendo estos rasgos de carácter al equilibrio. Concluí repitiendo una de mis bendiciones más sanadoras, la cual es que *ahora mismo sólo estoy agradecido y satisfecho conmigo mismo.*

Luego pasé tiempo reflexionando sobre mis comportamientos y los resultados de mis comportamientos. Me permití ver los resultados dolorosos, cómo esos patrones ya no funcionan. Me recordé a mí mismo lo que sí funciona...como abrazarme a mí mismo con

amor...como salir valientemente de mí mismo para ver realmente y estar con los demás plenamente. Al final de todo este cuidado y atención personal, volví a ser yo mismo... completamente abierto y tranquilo.

Ahora puedo ver cómo estar plenamente presente conmigo mismo y con los demás es un acto verdaderamente valiente. Ser abierto y vulnerable con los demás es un acto de respeto y dignidad. No es fácil abrirse a los sentimientos y experiencias siempre cambiantes de la gente.

Sin embargo, esta presencia atrevida, que se mantiene junto a los demás en el momento presente, es lo que realmente anhela mi corazón. Estar juntos, abiertos y vulnerables, es lo mejor que se puede hacer para compartir la vida. Todavía estoy aprendiendo a estar en esta presencia. Claro que sí. No es lo que aprendí de niño, pero ahora lo estoy entendiendo.

Por último, me invité a visualizar y honrar la conexión que sí comparto con mis amigos. Me los imaginé a ellos y a sus cualidades adorables. Dejé que el deseo de presenciar, estimular y simplemente estar con ellos, surgiera naturalmente dentro de mi renovada confianza en mí mismo...otro regalo de mostrarme auténticamente por mí mismo. En este espacio lo que finalmente pudo surgir fue mi auténtico asombro, amor y gratitud por sus hermosos corazones y mentes. Este fue el lugar en el que realmente pude ver y experimentar la conexión con ellos...desde un corazón cuyas necesidades fueron satisfechas lo suficiente como para tener confianza y espacio para otros en su interior.

Otra forma de decir esto es que ahora en mis relaciones estoy eligiendo conscientemente un objetivo más valioso: mis partes temerosas habían aprendido a perseguir los escasos nutrientes del ego. Querían algo más real, pero también tenían miedo de ello.

Cambiar los hábitos desarrolla los músculos. Primero, tengo un montón de sobornos viejos y superficiales que entregar. ¿A quién le gusta simplemente enfrentar estas tensiones? Por supuesto que me resulta difícil sentarme y simplemente ser. Una parte de mí quiere hablar, ser visto y tener el control para sentirse seguro. Esa parte puede ocupar todo el espacio necesario para interacciones más significativas.

Lo hermoso es que cuando estoy despierto y tengo el valor suficiente para compartir realmente el espacio con otros que confían en mí, entonces cocinamos juntos una comida mucho más satisfactoria para el alma. Experimento la facilidad de conexión creativa y el flujo que surge cuando creo en una visión más amplia de nosotros juntos. Y como ahora veo

realmente a mis amigos, mi aprecio y amor por ellos se vuelve profundo y real.

Creo que cuando realmente prestamos atención a los demás...no de forma reactiva, sino verdaderamente abiertos a su experiencia como seres, inevitablemente nos sentimos más cerca de ellos. Comprender a los demás tiene este efecto. Es una sensación de pertenencia. Lo mismo ocurre en nuestro interior. Cuando soy testigo auténtico y compasivo de mi propia experiencia, no puedo evitar amarme a mí mismo. Porque cuando realmente comprendo el viaje de hambre y anhelo de mi corazón...su coraje y fortaleza...¿Cómo no sentir el asombro, compasión y fraternidad que es la naturaleza profunda dentro de todos nosotros?

-Charlie B

-Linda R

Límites

Como codependiente en recuperación estoy aprendiendo a establecer límites adecuados.

Con la ayuda de Dios y de mis amigos del grupo de recuperación estoy aprendiendo a no permitir que mis emociones me gobiernen, sino pensar primero en las cosas. Y, si es necesario, llamar a mi padrino o a otros cuando necesito una voz que me haga centrarme en lo que realmente soy.

Es hora de poner límites

Es el momento de decir no

Es hora de hacer algo

O de no hacer nada.

Es el momento de decir que te quiero

Y puesto que lo hago

Debo comenzar a amarme a mí mismo

Al no facilitarte todo.

Finalmente me miré en el espejo

Sin alejarme,

Vi en lo que me estaba convirtiendo

Y no podía seguir viviendo así.

Durante demasiado tiempo mis ojos

Sólo se fijaron en ti,

Finalmente me di cuenta

Lo que tenía que hacer.

¿Debería ignorar quién soy

Y sustituirme por ti

Para al menos empezar a nutrirme

Con lo que Dios pretende que haga?

¿Significa que no me importa?

¿Significa que debo esconderme?

O significa que yo

Debo hacerme a un lado.

No puedo volver

A lo que fui

Y vivir tus sueños

Como si yo no tuviera ninguno.

El camino no será fácil

Pero sé que debo intentarlo;

Para descubrir quién soy realmente

Porque no queda tanto tiempo.

-John B. Septiembre 2021

-Linda R

Vida

Vida-

la civilización está en decadencia

egos reventados

Equilibrio cósmico

La Gran Madre

rompe nuestras acumulaciones de ego

Con su medida sólo igual al

poder de la Gracia

la Transformación

broma o engaño

sorprendentemente paradójico,

misterios y magia

Intrepidez-Flexibilidad-Destino-

Perspectiva Superior

Debería irme ahora,

mientras me siento aquí impotente.

El poder para afrontar los retos con gracia.

Dominas el arte de ser ambos-

decidido y cuidadoso en tu enfoque.

¡Está atento, muévete rápido!

La gentileza

te deja con un corazón tan afligido.

La atención al moverte

facilita la conexión con

la energía del reino elemental

Falta de conexión con las energías

curativas de la Madre Tierra.

Llamada del Espíritu Animal

Dime ¿qué pasa con la energía del reino elemental de la libélula?

Expresión de la esencia del cambio.

La alquimia que transforma la ilusión de la separación -

en la luz de la verdad.

Armonía en TODA la vida.

(¿No es algo que nos falta?)

Poder para afrontar los retos con

Gracia.

Tú dominas el arte de ser tanto

decidido como suave en tu enfoque.

Está atento,

Actúa rápidamente –

La delicadeza, ¡maldita sea!

¡Sólo eres tan joven como eres viejo!

Pon Atención-

a medida que te mueves -

Permite una conexión con el reino elemental

¡ENERGÍA!

Deja de lado la Máscara de Encajar-

Por el Mero Hecho de Formar Parte.

¡Abre tu propio camino!

Tu camino es tuyo.

Nadie más puede recorrerlo por ti.

Amor y Curación

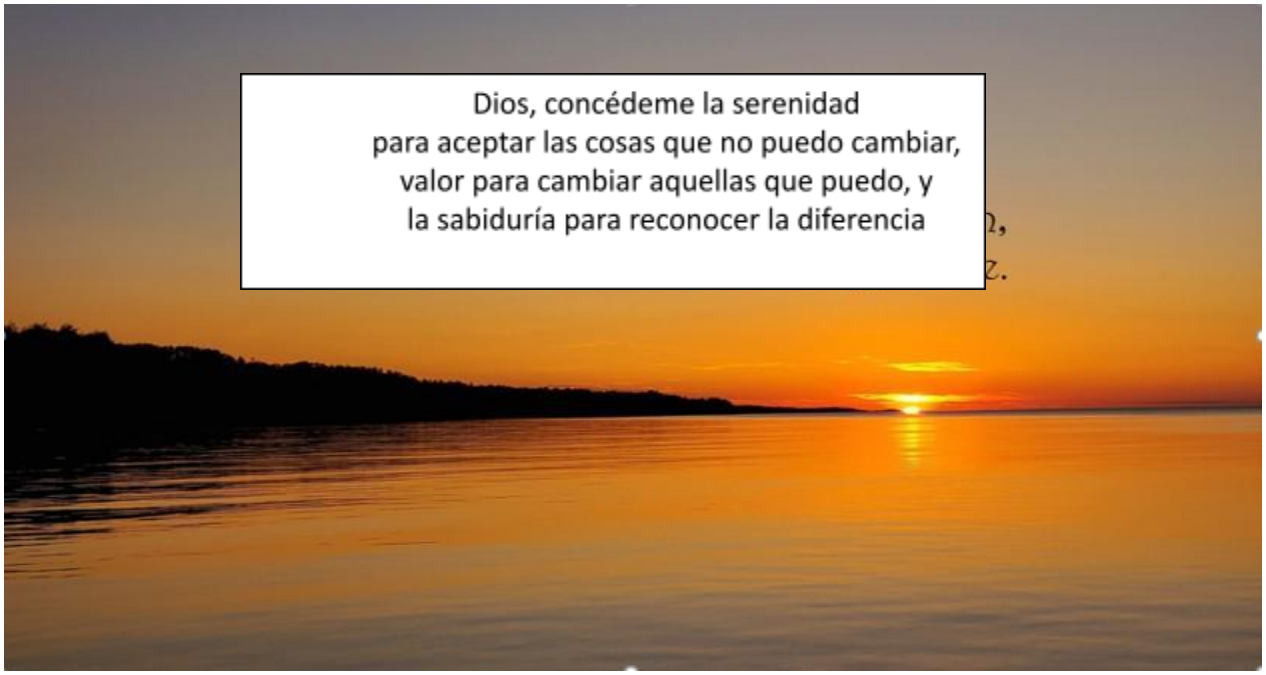
Para cada Ser

es la meta Universal

suprema

de LA TOTALIDAD

-Pam W.


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

- Linda R

-Linda R.

Dios me ayudó a dejar ir

Toqué fondo en la codependencia gracias a una intensa relación de cinco años que se volvió muy enfermiza. Hice de esta persona mi Poder Superior y, hablando sólo por mi parte, practiqué una serie de defectos de carácter, como la deshonestidad, la fantasía, los celos y la lujuria. Era tan adicta a esta situación, necesitaba tanto a esta persona para continuar con mi adicción a la codependencia, que no podía dejar la relación, ni siquiera cuando ella se volvió física, psicológica y verbalmente abusiva. Me sentía miserable, pero no podía dejarla. Estaba impotente y sólo podía orar para que me ayudaran. No podía actuar.

Por la gracia de mi Poder Superior, ella me abandonó en un ataque de rabia, y comencé la recuperación gracias al dolor de la abstinencia, que me motivó a trabajar. Cuando leí la primera página del ***Libro Azul***, supe que estaba en casa. Después de probar el coapadrinamiento y mi grupo base CoDA, ninguno de los cuales parecía liberarme realmente, me llevaron a un padrino que me hizo recorrer los Doce Pasos en tres semanas. Trabajamos intensamente y a diario. En tres semanas pasé de ser completamente no funcional (acurrucado en la cama en posición fetal sin poder comer, dormir o trabajar) a ser funcional, aunque todavía con dolor. Mi padrino me exigió que empezara a apadrinar a otros en cuanto llegara al Doceavo Paso. No me sentía preparado, pero seguí las instrucciones y comencé a llevar el mensaje, lo que me liberó aún más.

Han pasado dos años y medio desde que toqué fondo y encontré CoDA. En este tiempo, he abierto una reunión local, he coordinado otras, he dado a conocer a los psicólogos locales de nuestro grupo y sigo trabajando con ahijados diariamente. Todo en mi vida está mejorando. Sin embargo, incluso después de hacer un inventario sobre mi ex (Pasos Cuarto y Quinto), identificar mis defectos de carácter y pedir que se eliminen (Pasos Sexto y Séptimo), seguía teniendo pensamientos obsesivos sobre mi ex. No pude hacer una reparación directa porque ella no respondió a mi invitación. Escribí una carta de enmienda directa, y la practiqué como parte de estar "totalmente dispuesto" (Octavo Paso). Cuando surgían pensamientos obsesivos y fantasiosos ("tal vez volvamos a estar juntos", "tal vez nunca encuentre a alguien tan buena"), los entregaba a mi Poder Superior; oraba por ella según, y practicaba mentalmente mi enmienda. Realicé estas acciones de reparación cientos de veces.

Después de no verla y de no tener contacto durante dos años y medio desde la ruptura, nos encontramos una tarde en el parque. La saludé con entusiasmo. Le pregunté cómo estaba. Su respuesta fue cortante. Entonces le pregunté si podía disponer de tres minutos de su tiempo para hacer una enmienda. (Yo tenía la enmienda más o menos memorizada). No me dejó terminar la frase. Por lo visto, todavía siente miedo y dolor por nuestro pasado. Su lenguaje corporal era muy evidente. Al verla tan asustada, me despedí rápidamente, y desde entonces me he librado de los pensamientos obsesivos sobre ella. De alguna manera, Dios nos reunió por última vez para mostrarme que ella nunca fue mi Poder Superior; que sólo es otro "payaso en el autobús" como yo.

Lo que me llama la atención de esta sanación es que el día anterior se produjo una situación similar con otra persona con la que había salido y practicado la codependencia. Entonces, ¿por qué la recuperación repentina? Creo que se debe a que por fin estaba preparado para soltar; por fin estaba preparado para ver que no queda ningún beneficio en estas relaciones enfermizas (Primer Paso: "concedido a mi ser más íntimo..."). Confieso que, hasta ese momento, una parte de mi mente adicta quería que volvieran. Después de ver a mi ex en el parque, después de verla negarse rotundamente a mis enmiendas directas, después de ver su comportamiento inalterado, de repente tengo un nuevo límite interno: nunca aceptaría a alguien que no se ajustara a mi ideal seguro de relaciones. El límite no lo puse yo. Dejé ir y mi Poder Superior me puso en un lugar de seguridad.

Mirando ahora hacia atrás, me cuesta creer que haya aceptado el desprecio, el engaño y el desdén que experimenté en esa relación. No volvería con ella. Dejar ir es la clave. Cuando no puedo dejar ir, trabajo los Pasos. Eso significa que hago un trabajo espiritual, que en mi mente no tiene relación directa con la situación que considero ser problemática. Y entonces ocurren los milagros. Sólo tengo que seguir la voluntad de mi Poder Superior. El programa me provee una estructura para hacerlo.

-Mike M.

-Linda R.

El niño interior--un diálogo

Una voz masculina tierna convence,

"Es seguro".

El niño de cinco años se quedó quieto como una zarigüeya cazada,

Antes ya había sido engatusado y luego destrozado.

La voz persiste,

"Sé que da miedo, pero…".

Un pequeño temblor surge de la quietud,

"El juzgará".

"Estaré aquí".

La luz envuelve

mientras una palma enorme cargada de vida se extiende.

Ahora una mano pequeña y suave yace centrada en su calor,

la respiración se hace más lenta… las tensiones se relajan.

De repente, un demonio de cara roja se eleva enfurecido,

"Flojo... estúpido... inútil",

Hasta que el niño se encoge, se acobarda y tiembla.

Entonces la voz suave ríe con valentía,

"Eres un fantasma".

Ahora el demonio se encoge,

y el chico vuelve a sujetar la palma de esa mano, preguntándose,

"¿Morirá alguna vez?"

La voz gentil se encoge silenciosamente de hombros, hace una pausa

y luego sonríe ampliamente,

" Lo que sí sé", señalando el pequeño pecho del niño,

"es que siempre estaré ahí mismo".

-Richard W.

-Linda R.

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

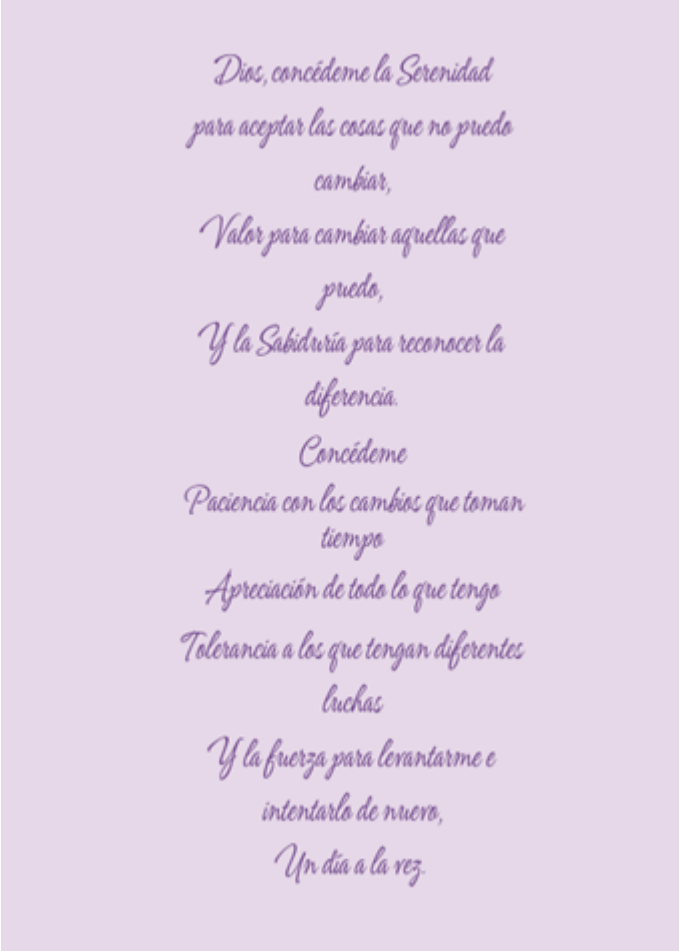


Foto: Caryn T.

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(a) para enriquecer mi propia mente.
Hoy viviré el momento, abrazando incluso la más pequeña alegría que se me presente.

-Linda R.