Reunión Impresa

Marzo 2022 (Ed. 22)

Regalo de Renovación

En Esta Edición:

1 ***Lecturas de Apertura***

2 ***Compartires de la Comunidad***

Dónde estoy ahora

¿Cuál es mi color favorito?

Validación

Campo de fuerza

Haikús de recuperación

Relaciones de igualdad

El Amor es saber cuándo alejarse

3 ***Lecturas de Cierre***

-Caryn T.

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 estos compartimientos. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartimientos, 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

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

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.

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.

Compartires de la Comunidad

-Caryn T.

Dónde estoy ahora

Dónde estoy en mi viaje hasta ahora: Mi experiencia, fortaleza y esperanza.

Me di cuenta por primera vez de que había algo llamado la codependencia alrededor de noviembre de 2020. Siempre tuve la sensación subyacente de que había algo raro en mí. Incluso sentí que tenía que ver con mi infancia.

Sin embargo, nunca pude saber con exactitud de qué se trataba.

Una vez una consejera me preguntó si era controladora. Es extraño que en la última etapa de mi vida supiera que en algún nivel probablemente lo era. Dije "sí, probablemente" Cuando ella preguntó "¿cómo?”, me quedé bloqueada.

No fue hasta que leí la literatura de CoDA que empecé a ser capaz de identificar y reconocer mi comportamiento controlador y empezar a explorarlo.

Si alguna vez en mi vida le pedí a alguien una opinión personal sobre mí, las únicas respuestas que obtuve fueron totalmente positivas: amable, atenta, cariñosa, servicial, buen sentido del humor, genuina, honesta, divertida....

Si le preguntara a alguien "¿crees que soy controladora? obtendría un consistente y rotundo "¡definitivamente no!"

Posteriormente he aprendido, a través de mi experiencia en CoDA, lo poderoso que es el acto de controlar a través de la "amabilidad" y del auto abandono.

Llevo casi un año trabajando muy duro conmigo misma en CoDA.

Durante ese tiempo, apenas he empezado a entender lo que significa en el Primer Paso cuando dice "…y soy impotente ante mi compulsión de actuar de manera inapropiada" y también, lo que significa abandonarme a mí misma.

EXPERIENCIA ANTERIOR

Mientras examinaba mi pasado, me encontré con un recuerdo particular, entre muchos otros, que estaba escondido muy lejos.

Era un recuerdo cuando un grupo de chicos me abordó cuando tenía unos 14 años. Me agarraron cuando volvía a casa desde la casa de mi amiga. Eran más o menos 5 o 6 que estaban dirigidos por un verdadero matón.

Me inmovilizaron contra una valla y me registraron los bolsillos. Lo único que encontraron fue un lápiz de labios que solía usar y que tenía en el bolsillo.

Usaron mi lápiz de labios para escribir "mi madre es una prostituta" en la espalda de mi chaqueta de lino color crema.

Lo que me sorprende ahora de este recuerdo es que no se lo dije a nadie.

Me llevé la chaqueta a casa y la guardé para que mi madre no la viera.

Mi principal sentimiento era proteger las emociones de mi madre.

Ahora me doy cuenta de que durante toda mi vida éste ha sido mi principal sentimiento. Cuidar las emociones de los demás. Me entregué completamente a este fin. Proteger las emociones de mi madre era primordial.

Esto se convirtió erróneamente en parte de mi ser y del camino de mi vida.

Ahora me doy cuenta de cómo me ha afectado como persona.

Tal vez nací con una personalidad curiosa, de corazón cálido, de buen humor y generosa de emociones y espíritu.

Sin embargo, mirar este evento en su individualidad me ayuda a ver que en algún momento de mi vida temprana me había abandonado para cuidar las emociones de mi madre... extendiéndose a todo y a todos.

Mi madre era una persona angelical, cariñosa y cuidadosa. Pero mi madre también era una persona muy traumatizada por su propia infancia.

He aprendido la palabra "desencadenado" y lo que significa. Mi madre tenía sin duda desencadenantes de su propio pasado, muy traumatizado.

Estos desencadenantes eran desconocidos para mí, pero la hacían entrar en ataques aterradores, espantosos e histéricos, a menudo con amenazas de dejarme.

Ahora puedo ver claramente cómo mi infancia me ha afectado a mí y a mi comportamiento y, por tanto, a mi vida y mis relaciones.

FORTALEZA

Mi fuerza y mi empoderamiento han venido del conocimiento. Mi conocimiento ha venido de mis experiencias de vida y de la literatura de CoDA. He encontrado la clave para abrir muchos de los misterios de mi vida. He encontrado la clave de mis comportamientos, y los efectos de estos comportamientos en mi vida y mis relaciones en la literatura de CoDA, en las reuniones, en las acciones y en el compañerismo.

ESPERANZA

Ahora tengo esperanza. Una gran esperanza. Sé que ahora tengo algunas respuestas y, aunque soy consciente de que nunca podré "curarme", ahora puedo gestionar mi codependencia y puedo formar parte de un todo mayor en el compañerismo y en mi vida. Puedo ver y sentir la esperanza de volver a unirme a la raza humana y convertirme en una persona más sana y equilibrada mentalmente.

He aprendido y experimentado un aspecto espiritual de la vida que nunca antes había tenido. Esto definitivamente trae consigo mucha más calma y serenidad. Aporta aceptación, fe y unidad. Unidad dentro de la fraternidad de CoDA y también unidad con la humanidad.

Puedo escuchar a los demás. Puedo compartir. Puedo servir y seguir aprendiendo.

Siempre he sido una estudiante dispuesta y abierta a escuchar y aprender todo lo que pueda en la vida.

Cuando me despierto estresada, ansiosa y temerosa, recito la Oración de la Serenidad.

Cuando me siento afectada por lo que los demás hacen, dicen o eligen, digo mi Oración del Primer Paso.

Escribo mi diario de gratitud todos los días, mis afirmaciones positivas, mi diario. Y antes de irme a la cama, intento acordarme de escribir las cosas buenas que he hecho o conseguido ese día.

Me esfuerzo por utilizar las herramientas que CoDA me ha dado.

Tengo un camino a seguir, el resto de mi vida.

Estoy en el Octavo Paso y como dice el Cuarto Paso: "Estoy dispuesta a verme a mí misma como realmente soy: un ser espiritual que crece y se desarrolla. Separo lo que soy de lo que he hecho, sabiendo que mi verdadero yo está emergiendo: amorosa, alegre y completa".

Tengo mucha suerte de haber encontrado una madrina maravillosa que me ha guiado y me sigue guiando con gran paciencia, comprensión y gentileza a través de mis Pasos.

Qué maravillosa experiencia ha sido para mí encontrar CoDA, y poder continuar mi camino y mi viaje de crecimiento y desarrollo personal en una comunidad de almas amorosas que comprenden y están dispuestas a compartir su propia experiencia, fortaleza y esperanza.

También me perdono a mí misma cuando tengo un desliz porque, dicho sea de paso, sólo soy humana.

- *Elaine*

-Caryn T.

¿Cuál es mi color favorito?

¿Por qué tengo que elegir un solo color?

Todos los demás tienen un color favorito, así que yo debería tener uno....

Sentada en la hierba notando los colores, veo que la hierba es verde, creo que mi color favorito es el verde.....

Pero, ¿por qué tengo que elegir un solo color? Me gustan todos los colores. Todo el mundo tiene un color favorito. ¿Cómo puedo saber cuál es el mío? Creo que es el verde... ¿Me preguntas por qué el verde? Tengo una buena respuesta.... El verde es el color de la naturaleza, por eso me gusta el verde. Pero la verdad es que el ARCO IRIS es mi color favorito, ¿puede el ARCO IRIS ser mi color favorito?

SÍ, SHARON, EL ARCO IRIS PUEDE SER TU COLOR FAVORITO. ESO ES LO QUE TE GUSTA, CONFÍA EN TI MISMA. EL ARCO IRIS ES TU COLOR MÁS ESPECIAL.

- Sharon F

Validación

A los 52 años reconocí que era una persona que complacía a la gente, que buscaba la aprobación, que siempre pensaba que era amable, servicial, que daba... Bien, ¿verdad? No. Ahora sé la verdad. Me estaba convirtiendo en un tapete. ¡¡No hay nada atractivo en eso!! Así que me di cuenta, pero ¿qué hice al respecto? Empecé a asistir a las reuniones de CoDA, y ahora a mis 55 años, estoy leyendo y escuchando toda la información de calidad que puedo encontrar. Porque ahora estoy descubriendo por qué.

Sólo se puede poner una bandita, tomar una píldora, beber un trago en un intento de remediar los problemas. Pero llegar a la cuestión de fondo, a la causa, es, creo, muy importante. Al buscar la validación de niña y no recibirla, crecí y me convertí en una adulta que complacía a la gente y seguía buscando la validación. Me convertí en una adicta al alcohol. Me convertí en una codependiente. ¿Cómo puedo salir de este ciclo? Ahora que hace más de dos años que no tomo alcohol, estoy aprendiendo la importancia de amarme incondicionalmente. Estoy empezando por ahí, porque sólo cuando pueda amarme a mí misma podré permitir que los demás me amen, y podré empezar a amar a los demás sin condiciones. Oh, ¡lo deseo tanto! Creo que es para lo que hemos sido creados y dotados.

Sin esa capacidad, es como tener el talento de escribir, pero no tener papel o pluma. ¡Es doloroso, injusto y devastador!

He aprendido la importancia de la sensibilización y la educación sobre mis problemas.

Escribir es mi desahogo, mi fuente de fuerza para ordenar, averiguar lo que puedo hacer para cambiar, lo que puedo hacer para mejorar, para liberarme del molde en el que me he formado, ¡el molde codependiente! Para aprender a amarme a mí misma, cosa que nunca aprendí a hacer. ¡Pensaba que eso era egoísta! Me crié como católica, aprendí los mandamientos, uno de los cuales es amar al prójimo como a uno mismo. Ahora, a mis 50 años, me estoy dando cuenta de lo que eso significa, y estoy agradecida de aprender, ¡mejor ahora que nunca! Estoy deseando, una vez que aprenda a amarme sin condiciones, amar a los demás sin condiciones. ¿Cómo logré eso en mí? Amándome sin condiciones, ¡me convierto en "suficiente"! Empiezo a buscar la validación en mi interior, dejo de anhelar la validación de los demás, me siento más ligera, ya no tengo un corazón triste, lleno de resentimiento porque los demás no cumplen mis expectativas.

Ya no me importa lo que los demás piensen de mí o si les gusto o no. Me importa lo que mi Poder Superior piensa de mí y lo que yo pienso de mí misma. Ya no quiero entregarme, ni comprometerme en exceso. Me doy un tiempo diario para mí, oro, leo, reflexiono, escribo un diario, medito, escucho música. Soy consciente de cómo influye en mí el tiempo que paso con los demás.

¿Me siento con energía? ¿O agotada? Lo modificaré según sea necesario. ¿Siento paz, alegría? ¿o ansiedad, tristeza? Me juzgo menos a mí misma y a los demás. Me doy cuenta cuando lo hago y lo modifico. No tendré expectativas ni haré suposiciones. Utilizaré la auto conversación positiva, las afirmaciones, la meditación. Me negaré a ser o hacerme la víctima. No me debilitaré ante la desaprobación o la decepción de los demás. Estableceré límites emocionales para no permitir que los estados de ánimo de los demás me afecten. Contaré mis muchas bendiciones con frecuencia, mirando hacia adelante, no hacia atrás. Me visualizaré amando incondicionalmente. Empezaré aquí.... Haré ejercicio físico todos los días, comeré sano, recibiré masajes, disfrutaré de tiempo de calidad con mis seres queridos. Mi vida es equilibrada, vivo en el ahora, soy dueña de mi poder, sonrío con facilidad, río más.....¡¡Soy libre para ser quien soy!!!

- Jeannie S. 2/12/15

Publicado originalmente el 22 de diciembre de 2015

https://coda.org/2015/validation-12-22-15/

Campo de fuerza

Piensa en una mujer rodeada por un campo de fuerza,

que representa sus límites recién establecidos.

N.L.

Publicado anteriormente el 23 de marzo de 2020

https://coda.org/drawings-photos-audio-and-video/force-field/

-Caryn T

Haikús de recuperación

Se sientan, aburridos, los ojos muertos

No soy nada, un fracaso

Los juzgo mal

Pausa, no hacer nada

No es necesario ser amado

La paz llega, las respuestas también

- Jim

Relaciones de igualdad

La vida era buena. Llevaba tres años sobrio, había perdido 45 kilos, mi carrera como profesor de primer grado estaba despegando y estaba activo en mi recuperación. Tenía mi propio apartamento, mi propio coche y me cuidaba mucho. Todo lo que necesitaba era una chica... Y he aquí que mi escuela tiene una nueva profesora. Cuando la vi por primera vez no le di mucha importancia, pero un día la vi sentada sola mientras el resto del equipo de primer grado me invitaba a sentarme con ellos, pero pensé que lo correcto sería sentarme con la "nueva persona", así que me senté con ella y fue entonces cuando me di cuenta de lo hermosa que era. Enseguida congeniamos. Cuando nos preguntaron desde cuándo nos conocíamos, dijimos: "Oh, nos acabamos de conocer hoy". Desde ese día éramos inseparables en el trabajo. Hablábamos todo el tiempo, ella hacía ejercicio, yo hacía ejercicio; ella comía sano, yo comía sano; ella era divertida, yo la hacía reír; y los dos éramos profesores de primer grado. ¡Eso era todo! Tenía que ser así. Estaba bastante seguro de que tenía novio, así que mantuve la distancia y nunca hice ningún movimiento inapropiado, sin embargo, un día empezó a acercarse a mí fuera del trabajo y me pareció curioso y, por supuesto, me interesó. Mantuve la distancia hasta que finalmente le pregunté "¿estás soltera?" y me dijo "sí, pero acabo de salir de una relación, así que tenemos que ir despacio". Seguimos mandándonos mensajes de texto, hablando y pasando el rato durante el mes siguiente, más

o menos, y la llené de cumplidos. Un día, mientras hablaba por teléfono, me dijo que no estaba acostumbrada a que la trataran así. Se me hizo un nudo en el estómago. Supe que se había acabado.

En efecto, la semana siguiente se distanció y el domingo por la noche me dijo: "Nunca podrías gustarme tanto como yo te gusto a ti". No estaba bebiendo, ni drogándome, ni comiendo en exceso, así que me sentí realmente atrapado. No sabía qué hacer, así que recurrí a la autolesión. Empecé a cortarme, a poner la mano sobre la estufa, a abofetearme muy fuerte, a asfixiarme y a reñirme frente al espejo. Sabía que algo estaba mal, por mucho que amara a AA y por mucho que hubiera hecho por mí, no me estaba ayudando con lo que fuera que estuviera pasando.

Por alguna razón pensé en CoDA. Había oído hablar de ella en algún momento de mi vida. Sabía que los Doce Pasos funcionaban por mi experiencia anterior, así que conseguí un padrino en mi segunda reunión, pedí los libros y me puse a trabajar de inmediato. Cada vez que leía el libro grande de CoDA o respondía a las preguntas del ***Libro Verde*** me sentía un poco mejor. A través de mi trabajo me di cuenta de que había puesto toda mi autoestima en esta joven y cuando ella se fue, también lo hizo mi valía. Descubrí que la codependencia no se trataba sólo de cuidar, sino que tiene múltiples aspectos. La baja autoestima es el aspecto con el que más me relaciono, que también está relacionado con mis patrones de conducta. Sin embargo, para mí, la baja autoestima era mi destrucción.

Poco a poco fui trabajando los Pasos y empecé a decir afirmaciones diarias. Alrededor de un año después de comenzar el programa, me desperté un día y ¡toda la charla negativa sobre mí mismo había desaparecido! Me sentía bien. Me gustaba mi persona, incluso me atrevería a decir que me quería. Es una lucha diaria y la dependencia nunca se cura, pero sigo luchando; sigo trabajando en mí mismo y creciendo. También aprendí que la mejor manera de ganar autoestima es establecer y mantener límites amorosos. Me dijeron que para tener autoestima tenía que hacer actos dignos de estima. Así que cuanto más ayudaba a los demás, más debería haberme sentido mejor conmigo mismo, pero no lo hice. ¡Me di cuenta de que era porque no me defendía! Tan pronto como comencé a establecer límites y defenderlos, fue cuando mi autoestima comenzó a crecer. Hoy me esfuerzo por estar en relaciones igualitarias y amorosas y estoy dispuesto a alejarme de las relaciones que no son iguales.

- Osvaldo R.

-Caryn T

El amor es saber cuándo alejarse

“El amor es saber cuándo alejarse.
El amor es finalmente entender
que el amor no es poner a alguien en una caja.
Es elegir el dolor del silencio
sobre el arrepentimiento de hacer sentir mal a otra persona.

Son las noches que me quedo despierto haciendo listas de pros y contras
Para intentar decidir
si vale la pena el riesgo por un simple " Hola".
Es el alivio que siento por la mañana por NO haber hecho eso.

Verás, el amor no está en el dolor de preguntarse
Sino en la elección de no elegir el impulso.
Está en la paciencia de perdonar
Que tal vez nunca llegue.

Es el conocimiento de que
cuando hago daño repetidamente a alguien que quiero
La mejor manera de arreglarlo es dejarlo en paz.
Es saber que ya no puedo justificar
que está bien que transmita mi trauma
Que el amor no es un regreso al vientre materno sino
aprender a mantenerme fuerte para que puedas ser tú.

El amor es la recuperación.
Y la recuperación es saber la diferencia entre
respirar sobre un fuego para darle vida
y rociar toda la habitación con gasolina.

El amor es recordar
que el amor no es el número de veces que me hiciste llorar
Sino el número de veces que sostuviste un espejo
Para que cuando te busque, fuera en realidad para irme conociendo mejor.

El amor no es pretender recuperarte
pero en cambio
es permitirme caer en pedazos
Para que lo que está listo para morir, pueda caer.

El amor es inclinarse ante lo que no entiendo.
Es saber que ser impotente no significa ser débil
Y controlar no me hace seguro.
Es ser humilde ante todo lo que no puedo ver.
El amor es detener el impulso de volver atrás y arreglarlo.
El amor es dejarte ser.
El amor es ser lo suficientemente humilde para pedir
por algo más grande que yo
que me muestre un mapa
para que pueda encontrar la salida.
Para que pueda dejar de culpar
Y empezar a cambiar.

El amor es finalmente aceptar
Las cosas que no puedo cambiar.
El amor es finalmente aceptar
Que no sé cómo amarte.

El amor es saber cuándo alejarse."

-Madison

Originalmente publicado en Octubre 10 de 2017

https://coda.org/2017/love-is-knowing-when-to-walk-away-10-10-17/

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

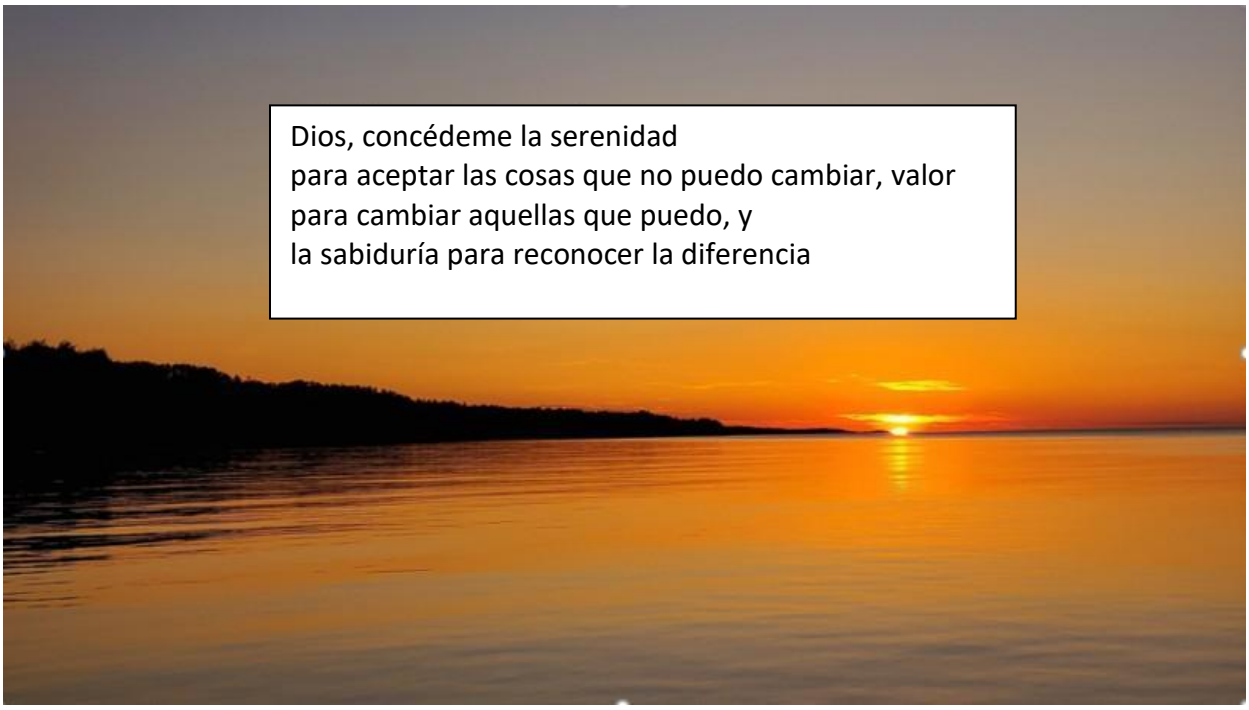

Foto: Linda R.

Algunas Afirmaciones

Soy suficiente y tengo suficiente.

Esto también pasará; agradezco los momentos de alegría, sé que los momentos dolorosos no durarán para siempre.

Poder Superior concédeme serenidad

Convocatoria de Contenido

Esta publicación prospera cuando los compañeros de CoDA comparten su recuperación. Este es un gran lugar para expresar su creatividad a través de la prosa, la poesía y las imágenes artísticas, siempre y cuando siga los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la Política Editorial.

Vea https://coda.org/es/envienos-su-historia/ para más información

Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos

Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico el Programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones….

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.

-Caryn T.

Oración de recuperación de CoDA

Dios ayúdame a:

Aceptar a los demás como son,

Reconocer mis propios sentimientos,

Satisfacer mis propias necesidades, y

Amarme a mí mismo tal y como soy.

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.