Reunión Impresa

Junio 2023 (Ed. 27)

Encontrarse a Sí Mismo en CoDA

En Esta Edición:

1 **Lecturas de Apertura**

2 **Compartimientos de la Comunidad**

- Vino Dulce
- De Cicatrices a Estrellas
- Onceavo Paso
- Sólo CoDA
- Boxeo de Sombra Conmigo Misma
- Choque de Autoestima

3 **Lecturas de Cierre**

4 **Anuncios**

- *Alison*

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenidos al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. La recuperación es para todos, y esperamos que disfruten leyendo estos compartimientos. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, así como compartimientos, citas edificantes y material artístico de miembros de CoDA. Esperamos que este número le resulte ameno e instructivo. Por favor no dude en ponerse en contacto con nosotros para hacernos llegar sus comentarios y sugerencias y, como siempre, ¡envíenos sus contribuciones!

Un cordial saludo,

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 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.

Compartimientos de la Comunidad

Vino Dulce

Eras mi vino dulce,
Bebí hasta embriagarme.
Ahora me duele la
cabeza,
Y mi corazón está
destrozado.

No fue culpa tuya,
Soy un adicto.
Eras demasiado
hermosa,
Y yo era demasiado
débil.

Creo que podría estar en recuperación,
Pero mi síndrome de abstinencia es más paciente que yo.
Me siento estancado, congelado, atrapado,
Y esta es una vertiginosa resaca de borrachera en seco.

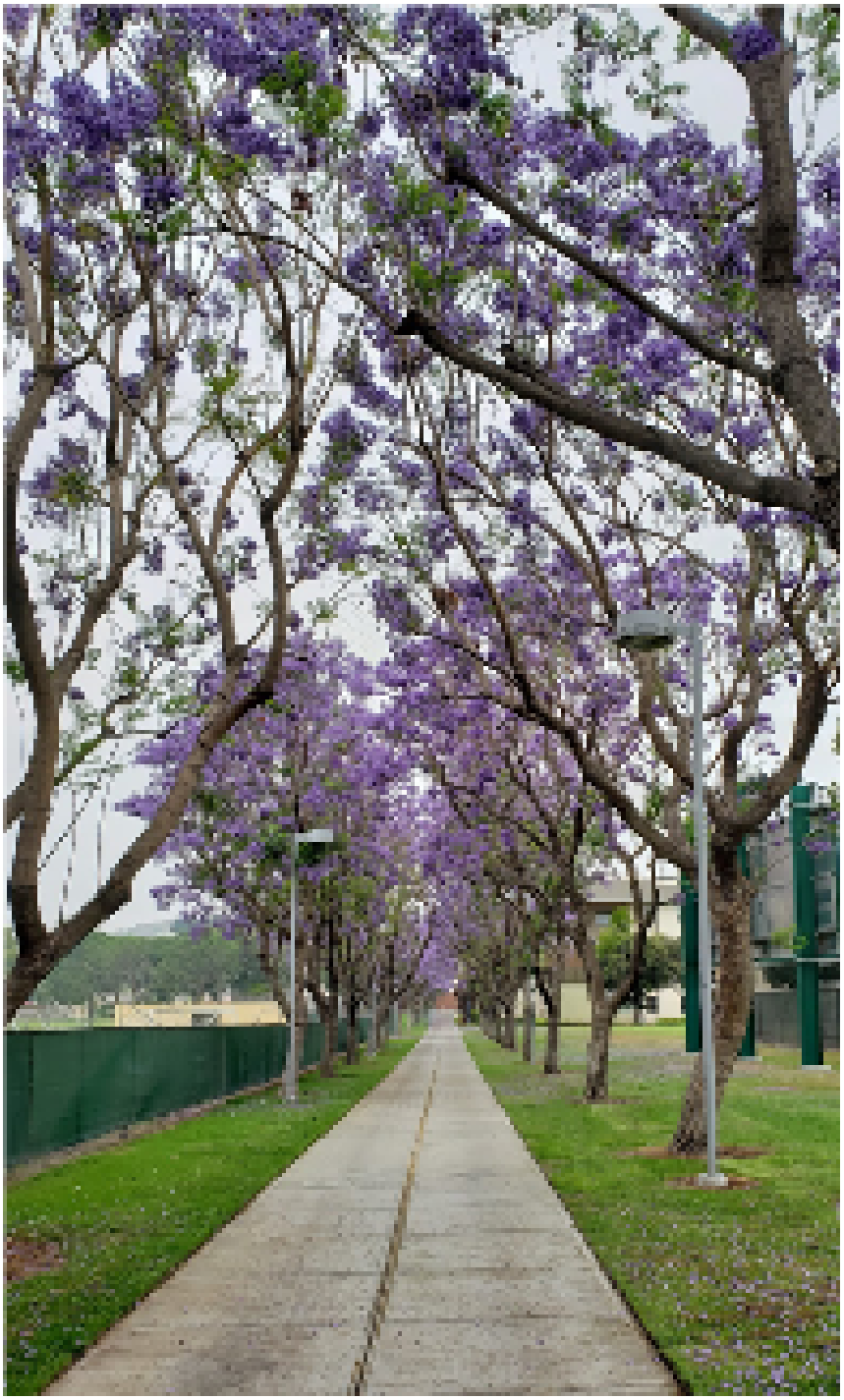
Rezo para no verte,
Entonces rezo para
hacerlo.
No quiero seguir luchando contra esto,
Y sin embargo debo seguir intentándolo.

Estoy cansado de sufrir,
Estoy cansado de tener sed,
Quiero beberte,
Y quiero perderme en ti.

Pero ya me estaba perdiendo,
Borracho y ahogándome en tu amarga
dulzura.
Estar contigo me hizo más daño que esta sobriedad.
Y aguantaré un día más.

¡Necesito verte!
Oh Dios, déjame verla.
Querido Dios, sé sordo a mi plegaria,
Y me rendiré de nuevo.

- David



- *Jim*

De Cicatrices a Estrellas

Hola. Me llamo Linda C. y soy codependiente. Me gustaría compartir contigo como cambié mis **cicatrices** en **estrellas**...pero antes de compartir mi historia contigo, quiero contarte un poco sobre mí misma.

Tengo 73 años y voy camino a los 16.
Soy la menor de 10 hermanos.
Tengo epilepsia, pero me diagnosticaron mal y no lo sabía porque la profesión médica no sabía lo que sabe hoy... Era una toxicómana andante. Verás, la profesión médica me daba un medicamento que funcionaba durante 3-4 meses y luego tenía otro ataque.
Estoy segura de que mis padres estaban dispuestos a “tirarse de los pelos”.
De niña me trataban "de forma diferente" a causa de mi enfermedad.
Me oprimían social, emocional y espiritualmente.

Ni que decir que mis padres hicieron lo que la mayoría de los padres hacen cuando tienen un hijo con una enfermedad. Por supuesto ellos:
Me protegieron demasiado.
Me apartaba del resto de mis hermanos.
No me permitían participar en actividades sociales.
¿Por qué siempre me sentía como si estuviera "fuera" mirando hacia dentro? ¿Podrían haber sido los medicamentos? ¿Por qué siempre quise ser aceptada y nunca lo fui? ¿Podría ser porque mis padres enseñaron a mis otros hermanos que yo era "diferente”?
¿Por qué mis hermanos y hermanas me trataban como si fuera un bicho raro? Bueno, finalmente decidí dejar de intentar encajar una clavija cuadrada en un agujero redondo. Así que, siendo la superviviente que soy, desarrollé algunas habilidades de adaptación que me acompañaron hasta la edad adulta. ¡No fue hasta que encontré CoDA, que me di cuenta de que mi situación no era tan única como pensaba! ¡Qué revelación!

Fue en CoDA, trabajando los Doce Pasos y Tradiciones, (especialmente los Pasos Cuarto y Décimo), y trabajando con mi madrina, que finalmente me encontré cara a cara con las muchas **cicatrices** que desarrollé a lo largo de mi vida. El hecho era que yo era un “¡Desorden Espectacular!"

Así que quiero compartir contigo mis **cicatrices** y cómo se convirtieron en mis **estrellas**.

Mis habilidades de adaptación eran mis responsabilidades y eran **cicatrices**.
Después de revisar mis recursos, mientras trabajaba en el Cuarto Paso, me di cuenta de que eran mis **estrellas**.
Lo que tenía que hacer era convertir mis **cicatrices** en **estrellas**.
Cambiar mis **cicatrices** en **estrellas** es un proceso de toda la vida, y estoy agradecida todos y cada uno de los días por el programa de CoDA y el Dios que mi Entendimiento me ha dado… porque sin lo anterior, no sería capaz de compartir mi historia con ustedes. Por eso

les doy las gracias y quiero que todos sean conscientes de lo mucho que me han ayudado en mi búsqueda.

Dicho esto, sé que todos tenemos una historia, y todos pensamos que la nuestra es única, hasta que nos damos cuenta de lo similares que son nuestras experiencias. Yo no fui capaz de convertir mis **cicatrices** en **estrellas** hasta que me di cuenta de eso.

Aquí está cómo lo hice y continúo haciéndolo cuando trabajo el Cuarto Paso.
Primero, hice una lista de mis **responsabilidades**, que son mis **cicatrices**.
A continuación, he enumerado mis **recursos**, que son mis **estrellas**. Antes pensaba que mis recursos eran débiles.

Mis **cicatrices** son:
Negación- que llevó a la evasión, que llevó a negarme a admitir que tenía un problema.
Baja Autoestima- lo que me dificultaba tomar decisiones. Todo me lo tomaba como algo personal.
Miedo al fracaso - que llevó al perfeccionismo, que llevó a la baja autoestima, que llevó a la falta de rendición de cuentas y de responsabilidad.
Complacer a la gente - esa era mi forma de ser aceptada o aprobada por mi familia de origen. ¿Y sabes qué? Eso nunca va a funcionar, así que decidí dejar de golpearme la cabeza contra una pared de ladrillo. Me convertí en una Pollyanna (**): pensé que, si era dulce y no me defendía, la gente sentiría lástima por mí y, en última instancia, tomaría una decisión por mí. El problema es que muchas veces le daba la razón a alguien cuando en realidad no quería, sólo para hacerla sentir bien. A la única persona a la que perjudicaba era a mí misma.
Me volví crédula - y aún lo soy. Perdí mi espiritualidad. Creí que lo que decían todos era correcto. Así se convirtieron en mis Dioses.
Me volví ingenua - No confiaba en mis instintos. Era como una niña pequeña que no paraba de caerse, pero en lugar de levantarse e intentarlo de nuevo, me sentaba en el suelo y me revolcaba en mi supuesto dolor. Ahora bien, una vez que tomé conciencia, acepté y actué sobre mis muchas **cicatrices**, pude convertirlas en **estrellas**.

Mis **estrellas** son mis **recursos** que, al crecer, creí erróneamente que eran debilidades.

Mis **recursos** son:
Tengo empatía
Soy comprensiva
Soy honesta
Soy amable
Soy generosa
Soy leal
Soy compasiva
Soy valiente
Tengo integridad

¿Qué hice y cómo transformé mis **cicatrices** en **estrellas**? Suena más sencillo de lo que es, pero se hace más fácil con el tiempo.
En lugar de ser una mártir, me centré en las necesidades de los demás.

En lugar de eludir la responsabilidad y la rendición de cuentas, fui consciente de mi reto, lo acepté y tomé medidas para cambiarlo.
En lugar de tener miedo a fracasar, lo que me llevó al perfeccionismo y a una baja autoestima, afronté mis problemas con valentía, integridad y determinación.
En lugar de tener expectativas poco realistas, me puse límites y soy más realista.
En vez de Alejar a Dios de Mi Vida, elegí Acercar al Dios de mi Entendimiento en mi vida a través de la oración, la meditación, asistiendo a las reuniones de CoDA y haciendo trabajo de servicio.
En lugar de ser generosa por las razones equivocadas, tratando de ganar aceptación, aprobación y lealtad, estoy aprendiendo a amar a Dios, a mí misma y a mis semejantes. Una sonrisa, una palabra de aliento, dedicar tiempo a escuchar a alguien significa más que un regalo material. Soy una persona leal y digna de confianza. En el pasado, era leal a todo el mundo menos a mí misma, pero estoy aprendiendo a ser leal a mi Dios primero, a mí misma y luego a CoDA, familia y amigos.

Ahora, sé que los retos de la vida van a estar ahí y que todos los cambios que quiero realizar -y soy un trabajo en progreso- ¡no van a suceder de la noche a la mañana!
¿He convertido todas las **cicatrices** en **estrellas**? ¡ABSOLUTAMENTE NO! De hecho, algunas de las **estrellas** que tengo apenas centellean, otras son más tenues de lo que me gustaría y otras brillan con más intensidad. Pero sigo intentando cada día convertir mis **cicatrices** en **estrellas**. Sé que debo estar alerta y concentrada, y ser paciente conmigo misma.

Espero que mi historia haya demostrado cómo:
Mis habilidades de adaptación se convirtieron en **responsabilidades** y **cicatrices**.
Mi revisión de mis **recursos** me hizo darme cuenta que son mis **estrellas** si
a) soy consciente de mi **cicatriz**,
b) cambio mi actitud hacia mis **recursos**, y
c) tomao las medidas necesarias para cambiar mi **cicatriz** en una **estrella**.
Me di cuenta de que este es un proceso de toda la vida.
Dejé a Dios entrar en mi vida en vez de sacarlo de mi vida.

Dicho esto, quiero dar las gracias por el honor y el privilegio de compartir mi historia mientras sigo cambiando mis **cicatrices** en **estrellas**. Sé que no podría haberlo hecho sin el programa de CoDA, los Doce Pasos y Tradiciones, mi madrina, pero sobre todo el continuo ánimo mío y de los demás también. Considero el programa de CoDA y su Fraternidad ¡¡¡ESTRELLAS!!!

Es mi esperanza que mis experiencias en el camino a la recuperación den a otros la fuerza, el valor y la integridad para cambiar sus **cicatrices** en **estrellas**. Soy una hija de Dios--Preciosa y Libre.
Que Dios Te Bendiga Siempre.

- Linda C.

(**) término a menudo insultante por ser absurdamente optimista y de buen corazón

- *Caryn*

Onceavo Paso

Semidioses
Apegos Desordenados
Cosas que tengo por encima de Dios
Pensamiento de Grupo
Asimilación grupal
Codependencia

Ser aceptado
Ser visto
Ser necesario

Los ojos de mami
La atención de papi
Necesidades insatisfechas

De ella
Eso
el trabajo
el dinero
las cosas

quemado

quemado hasta quedar crujiente
por el amor
por el feroz amor.

Este es Dios hoy.
Un amado que no se detiene ante nada
destruyendo todos los planes
Para
Desarraigar
separar
y desquiciar
las cosas menores
para que él pueda tener todo de mí.

Amor.

10 minutos cada mañana para
dejar la puerta abierta
para crecer en intimidad
Lentamente
Y
A veces
Rápidamente

Refinado
Purificado
como el Oro
como el verdadero Amor
Dios

- Eliot R.

- *Jim H.*

Sólo CoDA

Llevo en CoDA unos diez meses. Me lo recomendó mi terapeuta. No estoy en ningún otro programa de Doce Pasos. Al principio, me sentí incómodo porque la gente me preguntaba en qué otros programas estaba. Yo decía: "Sólo CoDA". No estoy seguro de que supieran qué decir. No estaba seguro de que CoDA fuera el lugar adecuado para mí. Siendo el codependiente que soy, ¡me sentía culpable de no estar en otro programa de Doce Pasos! Me encontré queriendo disculparme. Suena tan loco, diez meses después.

No tardé mucho en darme cuenta de que pertenecía a CoDA. Mi madre era hija adulta de un alcohólico. Hay mucho alcohol en mi familia generacionalmente y a través del matrimonio.

Puedo identificarme con muchos de los patrones de comportamiento, y tengo mi parte de dispositivos de protección. Los últimos diez meses han sido un viaje. CoDA, junto con la terapia, ha sido un recurso maravilloso para explorar mis problemas, que resultaron de tener un padre que creció en una familia alcohólica muy abusiva. De niño sufrí abusos físicos, emocionales y sexuales. Me descuidaron a muchos niveles. Mis padres también estaban heridos. No tenían la capacidad ni los recursos para amar, cuidar o criar a un hijo. Miré a otros para la aprobación. CoDA me está enseñando que soy el único que puede darme la aprobación que necesito. Aunque puede que no haya crecido con una adicción al alcohol o a las drogas, fui adicto temprano en mi vida a la religión y a la iglesia y más tarde al trabajo. Recientemente me jubilé, y aunque disfruté de un cierto grado de éxito en el trabajo, no significaba mucho, ya que no podía aceptarme. Afortunadamente, gracias a CoDA, eso está cambiando ahora.

Debido al COVID, mis primeras experiencias con CoDA fueron a través de reuniones virtuales. Soy más bien extrovertido, pero me encontré muy callado en las llamadas los primeros meses. No tenía ni idea de qué decir y, poco a poco, empecé a compartir. Varias veces quise dejar de asistir a las reuniones y mi terapeuta siguió animándome a que siguiera asistiendo un poco más. Ella me ayudó a enmarcar las reuniones como un "laboratorio". Ella me dijo que estaba teniendo la oportunidad de poner en práctica las cosas de las que hablábamos en terapia a través de una reunión de CoDA.

Me resultaba difícil conectar. Me sentía solo. CoDA me estaba dando una salida y una oportunidad para explorar mis defensas y los dispositivos de protección que se interponían cuando quería conectar. Con el tiempo, se hizo más fácil.

Me alegré cuando tuve la oportunidad de asistir a una reunión presencial de CoDA. Llegó en un buen momento. Quería y necesitaba el toque personal que no siempre se consigue en las reuniones virtuales. Era difícil conocer a la gente en una reunión de una hora bastante estructurada. No me sentía conectado. Finalmente, en una reunión, conté que era nuevo en la zona, que me acababa de jubilar y que estaba solo. Me ofrecí a tomar un café con la gente si querían reunirse. Me resultó muy difícil hacerlo en una reunión. Me sentí expuesto. ¿Qué había hecho? Mi terapeuta me recordó que en la reunión podía haber otras personas que sintieran lo mismo. No estaba seguro de la reacción que recibiría, pero varias personas se acercaron después y me ofrecieron tomar un café. ¡Era el principio!

He aprendido mucho desde entonces. No voy a conectar con todas las personas con las que me tomo un café, pero al menos llegaré a conocer mejor a alguien, lo que hará que las reuniones tengan más sentido. Me siguen sorprendiendo las historias de la gente y los obstáculos que han superado para vivir plenamente. Es nuestra historia la que conecta. Al fin y al cabo, es todo lo que tenemos, pero también es todo lo que necesitamos.

Mi viaje en CoDA acaba de empezar, pero me siento más completo. Hay un niño creativo dentro de mí que está empezando a subir a tomar aire. Le estoy dando permiso para respirar. Soy Mike y soy codependiente.

- Mike

- *Alison*

Boxeo de Sombra Conmigo Misma

Boxeo de sombra conmigo misma
Son proyecciones de mi pasado.
No es culpa de nadie más.

Arrojando mis heridas lejos y a lo ancho
Esperando redención de otros
Se relaciona con el orgullo magullado y combatido.

Boxeo con mi yo en la sombra.
Atrapada en un trauma de mi adolescencia.
Llevo años
intentando sanarlo

Sin embargo
parece seguir apareciendo de nuevo.

¿Cómo puedo avanzar?
¿Cómo puede durar
cualquier cosa que intente,
si mi mente y mis emociones
permanecen anclados en el pasado?

Te ofrezco mi gratitud
Por reflejar en mi alma
Las partes sombrías de mí misma
Que siempre luchan por el
control.

Así que aquí estoy
Avanzando de nuevo
La sombra del yo,
una vez más
ha arrojado sus nubes
Sobre mi corazón.

Obligándome a
retirarme un tiempo para reflexionar -
Noches Oscuras del alma
Y Entonces
la fuerte guerrera que soy.
Estaré de pie con 5' 2 pulgadas de alto
Con pureza de mente y corazón
Una vez más
Avanzando
para hacer un nuevo comienzo.

Aprendiendo de las lecciones,
en todas y cada una de las paradas.
Hasta el fin de los días
Cuando -
En aceptación por todo lo que soy
dando gracias a las maravillas
Como yo graciosamente
Me ofrezco de nuevo
a
El vasto Universo
De
VIDA.

- Pamela W.

- *Jim H.*

Choque de Autoestima

Era otro día de Navidad en casa de mi padre. Estaba charlando alegremente con mi suegra cuando escuché a mi padre hablando con el novio de mi hija: "Sí. Jim siempre es un flojo. No tiene ética de trabajo, no como tú". Al menos eso me pareció oír. Más tarde, supe que no había sido tan duro y que, de hecho, se estaba incluyendo a sí mismo en el llamado "grupo de los flojos".

Sin embargo, reaccioné de forma exagerada y me metí a la fuerza en la conversación, interrumpiendo bruscamente con un torrente de palabras sobre cómo ser vendedor era la peor primera carrera posible para mí. Nunca lo dije directamente, pero fuertemente insinué que fue él quien me empujó a tomar esa decisión. Seguí soltando palabrotas hasta que por fin le obligué a admitir a regañadientes que tener una carrera que odias puede afectar a tu rendimiento… Pequeña victoria para el niñito acobardado que NUNCA se enfrentó a papá de ninguna manera por miedo a que le pegara.

Sin embargo, este enfrentamiento me dejó un mal sabor de boca por haberme "inundado" en la carrera de vendedor, por ser inapropiado en una reunión familiar y por utilizar una comunicación indirecta. La verdad es que tengo miedo de contarle a mi padre mi enojo por cómo abusó de nosotros (su primera familia) y luego también nos descuidó. Tampoco he

encontrado nunca las palabras o el valor para hablar con él de lo abandonado y perdido que me sentí después de la universidad, sobre todo en una carrera de ventas en la que era como un pez fuera del agua y en la que mis tendencias a evitar las cosas me condenaban al fracaso.

Por último, nunca me he atrevido a hablar con él de cómo sentí que me había defraudado en esos años porque sólo quería evitar más responsabilidades económicas. En parte es un juego de culpas: "¿Por qué no me animaste en su momento a estudiar un posgrado en lugar de empujarme hacia un trabajo de ventas realmente doloroso y aterrador?" Todavía no tengo palabras para decirlo de forma que no empeore las cosas.

En la recuperación de CoDA, estoy practicando una mejor calidad de atención plena a través de los Pasos Décimo y Onceavo, y estoy aprendiendo a hacerlo mejor en estas situaciones desencadenantes.

El hecho es que era, y sigo siendo, vulnerable a estos arrebatos debido a mi patrón de baja autoestima. A veces sigo buscando la autoestima en los demás, especialmente en mi padre. A los 61 años, la aprobación de mi padre sobre mi vida y mi "éxito" sigue teniendo demasiada importancia. En los términos de la recuperación de CoDA, *Valoro las opiniones de aquellos en quienes confío sin necesidad de obtener su aprobación; confío en mí mismo*. Y esto es cierto la mayor parte del tiempo, pero todavía tengo mis puntos débiles en los que aún me queda mucho trabajo por hacer.

Tras mi arrebato, seguía sintiéndome muy mal por toda la situación; había despertado mis problemas de autoestima. Así que busqué los patrones y enseguida me di cuenta de que la opinión de mi padre sobre mí tenía demasiada importancia, una vieja herida dolorosa que había vuelto a despertar. Patrón de baja autoestima: los codependientes *valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia*. La lectura de este patrón me ayudó a comprender la verdadera naturaleza de mi problema: tengo que renunciar a la idea de ganarme su aprobación. Si mi padre sugiere o insinúa de algún modo que soy perezoso o que no he tenido tanto éxito como él esperaba, o si se maravilla del éxito de otra persona, siento una puñalada en el corazón al pensar que de algún modo no valgo nada, que soy "menos que", inferior. En esos momentos, parece que realmente valoro su aprobación de mi vida, carrera y "éxito" por encima de la mía.

Por suerte, la recuperación de CoDA me orienta en la dirección de reclamar mis propias acciones y reconocer mis éxitos y esfuerzos por trabajar duro y hacerlo bien. Los Pasos Cuarto y Quinto me enseñan a admitir mis propios defectos. Así, me responsabilizo de mí mismo, asumo mis defectos y confío en Dios para convertirme en una versión mejor de mí mismo. Y de nuevo, me siento reconfortado y guiado por los patrones de CoDA: *En la recuperación... me acepto tal como soy. Doy más importancia al progreso que a la perfección*. Entonces me doy cuenta. No necesito sus elogios para tener autoestima. Como dice mi padrino: "Es la AUTOestima, no la papá-estima".

Otro de los patrones de autoestima con los que lucho es: *No se perciben a sí mismos como personas dignas de amor o que merezcan la pena*. Esto es lo que me ocurrió en la Navidad.

Escuché a mi padre mencionar algo sobre mi ética de trabajo e inmediatamente saqué la conclusión de que me estaba atacando.

Y a partir de ahí, reaccioné exageradamente. Peor aún, el "golpe" tóxico se quedó conmigo durante unos días después. Seguí obsesionada con pensamientos de ser un fracaso en la vida, de no ganar nunca suficiente dinero, de no tener una carrera mejor, seguidos de la conclusión (¡incorrecta!) de que no soy digno de amor, ni valgo la pena. Si no, ¿no me respetaría más mi padre? ¿No me alabaría por mi éxito? ¿Al menos una vez?

Al trabajar en mi programa, recurrí al pensamiento/la afirmación positiva: *Me reconozco como una persona querida y valiosa*. Con eso como punto de partida, pude pensar con más claridad. Recordé el principio: "No te compares con los demás". ¡Eso es lo que había estado haciendo! Comparado con mi padre médico, que se volvió violento y errático cuando yo crecía debido en parte a su exceso de trabajo, quizá yo no había ganado tanto dinero ni obtenido tanto prestigio. ¡Y qué! ¡Eso está bien! Comparar es un juego de tontos.

Incluso mi padre pediatra me aconsejó una vez que comparar es el camino a la miseria. Admitió que solía compararse con cirujanos super bien pagados y que él también se sentía "menos que". Recordé lo mucho que he trabajado y lo bien que nos ha ido a mi mujer y a mí, gracias.

Todas nuestras facturas están pagadas, y hemos sacado adelante a una hija en la universidad (ahora es enfermera diplomada) y estamos sacando adelante a la otra. Y lo que es más importante, mis valores no se basan en el dinero, propiedad o prestigio. Me preocupa más la salud y el bienestar. Aquí estoy sobrio y limpio desde hace 35 años, con un peso saludable desde hace 3 años y trabajando activamente en un programa de CoDA. Apadrino y recibo dirección de un padrino. Desde que me hice miembro de AA en 1986, he trabajado los Pasos lo mejor que he podido y he ayudado a otros a recuperarse. Según mis criterios- los que REALMENTE CUENTAN- soy un éxito. Realmente no necesito la aprobación de mi padre para saber que estoy viviendo una vida de éxito. Podría ser amable, pero eso depende de él, no de mí.

El principio de que somos "autosuficientes gracias a nuestras propias aportaciones" es algo que siempre me he tomado en serio desde el principio. Llegué a los salones de los Doce Pasos desempleado, sin hogar y en bancarrota en todos los ámbitos de mi vida.

Así que me recuerdo a mí mismo (otra vez) que no es una competencia; se trata de vivir bien. No se trata de intentar ser el número 1; se trata de estar agradecido por lo que tengo, y de buscar sinceramente relaciones sanas y amorosas. Todo lo demás no es más que pudin de miseria. Puede parecer pudin, pero en realidad es basura, una madriguera de negatividad que no sirve para nada.

Otro patrón de autoestima que afloró durante este "desliz" codependiente fue: *Los codependientes a menudo... juzgan duramente lo que piensan, dicen o hacen, como si nunca fuera suficientemente bueno*. Así que, en realidad, no se trata de que mi padre o mis hermanos me juzguen. Se trata de que yo me juzgo a mí mismo como nunca lo

suficientemente bueno. Si elijo comprometerme con esa mentalidad, elijo la miseria. En cambio, gracias a CoDA y a los Doce Pasos, elijo reconocer mis imperfecciones a través de los Pasos Cuarto al Séptimo, confiar en mi Poder Superior para que me empuje hacia el progreso en estas áreas y, mientras tanto, obtener mi "venganza" disfrutando al máximo de la vida y amando a las personas de mi vida, incluido mi padre.

En recuperación y con la gracia de Dios, puedo sentirme lo suficientemente seguro como para admitir mis errores y los de los demás, y escuchar sus opiniones **sin sentirme amenazado**. Todavía estoy trabajando en la última parte, pero eso está bien hoy porque tengo un programa como CoDA donde soy amado por compañeros codependientes que luchan con muchos de los mismos problemas que yo. ¡Gracias a Dios que no estoy solo!

- Jim H.

- *Caryn*

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad para

aceptar las cosas que no puedo cambiar,

valor para cambiar aquellas que puedo,

y la sabiduría para reconocer la

diferencia.

Concédeme paciencia con los cambios que toman tiempo

Gratitud por todo lo que tengo

Tolerancia con los que tienen diferentes conflictos

Y la fuerza para levantarme e intentarlo de nuevo,

Un día a la vez.

Algunas Afirmaciones

Hoy, me quiero a mí mismo.

Soy abierto, honesto y dispuesto.

He recuperado la cordura.

Oración de Recuperación de CoDA

Dios, ayúdame a

Aceptar a otras personas como son,

Reconocer mis propios sentimientos,

Satisfacer mis propias necesidades, y

Amarme a mí mismo tal como soy.

Oración de Cierre de CoDA

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.

Doce Promesas

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 como 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.

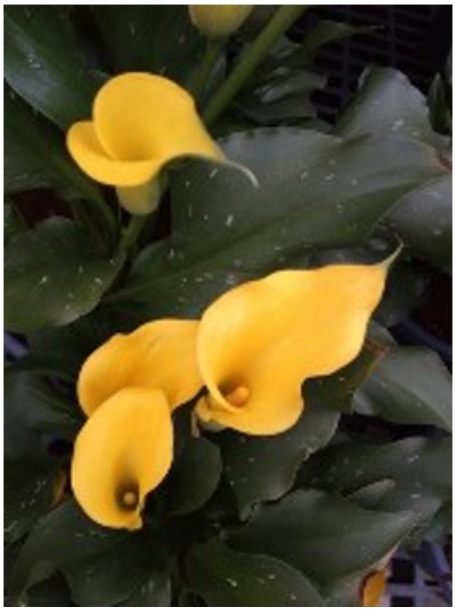
8. Aprendo que es posible recuperar y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.

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*

Recursos:

Encuentre una Reunión – https://coda.org/es/reuniones/

Suscripción a listas de correo electrónico - Anuncios en español

Calendario de Eventos de CoDA - https://www.divulgacioncoda.org/calendario

YouTube - https://www.youtube.com/@coda_mundial_divulgacion/playlists

Si los enlaces no están activos, copie y pegue la url en su navegador.

Solicitud de Contenidos

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 (200-2000 palabras), la poesía y las imágenes artísticas, siempre y cuando siga los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la Política Editorial del Comité de Conexiones de CoDA. Para más información, consulte https://coda.org/service-info/connections-service-info-page/