Reunión Impresa

Marzo 2018 (Ed. 7)

Transformación

En Esta Edición:

1 ***Lecturas de Apertura***

2 ***Compartires de la Comunidad***

Un Nuevo Hombre

Mis Pensamientos Sobre la Codependencia

3 ***Lecturas de Cierre***

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido a otra edición trimestral de *Reuniones Impresas*, una publicación trimestral de recuperación y apoyo de CoDA. *Reuniones Impresas* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que encuentre esta edición agradable y reveladora. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer comentarios y sugerencias y como siempre, *¡envíenos sus aportaciones!*

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 nuestras familias y otros sistemas, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncionales.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia.

En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos autoderrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.

Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

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.

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

Un Nuevo Hombre

Hola, mi nombre es Max.

Soy un artista desde toda la vida. También soy escritor y padre de familia. He vivido una vida interesante y llena de acontecimientos. Y estoy agradecido por la vida que tengo, todo lo cual me hace ser quien soy.

Crecí en un hogar totalmente americano. Mis padres estuvieron casados durante 45 años y sólo nos mudamos una vez durante mi infancia. El 99% de mis comidas eran caseras, con mucho helado casero y productos recién horneados casi todos los días. Mi padre era un chef sureño conocido en toda la ciudad por sus costillas a la barbacoa y su pollo frito, y mi madre era una experta pastelera que, como decía una de sus mejores amigas, hacía un pastel de mantequilla que era absolutamente "pecaminoso".

Yo era el menor de 5 hermanos, y mezclado con toda la bondad rechinante de limpia de mi infancia, había mucho abuso mental, emocional y espiritual. También hubo abuso sexual, adicción a la comida y a la codependencia.

Mi infancia estuvo llena de pesadillas extremas y tuve un asma terrible. A los 16 años, bebía y me drogaba toda la noche y estaba en camino de ser anoréxico. Pesaba unas 90 libras menos de lo que peso ahora, y a los 21 años me había topado con un muro debido a las drogas y el alcohol.

Mi padre llevaba un año sin verme, y cuando volví a casa se puso de rodillas y empezó a llorar. Pensó que me estaba muriendo y yo estaba convencido de que me había vuelto loco. Por suerte, un amigo al que estaba muy unido, me llevó a mi primera reunión de Narcóticos Anónimos. Era el año 1988, y trabajar en el programa de NA me salvó la vida, y cambió mi vida.

Pasé por los Pasos varias veces en NA, y también llevé a otros a través de los Pasos. Después de 13 años de estar profundamente involucrado en NA, mi vida cambió y entré en un compromiso de 8 años de terapia con un psicólogo, llamado Bill, que me ayudó a crecer en muchos aspectos. En ese momento yo vivía en Atlanta, y Bill me ofreció la compasión y el enfoque innovador de la psicología que yo necesitaba. También me introdujo en la terapia de los sueños, que curó completamente mis pesadillas y me ayudó a entender mis sueños recurrentes, y los nuevos sueños. También me involucré en varias formas de meditación y otras formas de curación holística.

Tras la muerte de mi padre en 2003, decidí dedicarme a tiempo completo a mi arte. Tuve que superar mucha de la vieja programación y lavados de cerebro con los que crecí acerca de que el arte es una pérdida de tiempo, que no se gana dinero con él. Iba a pasar el resto de mi vida como un artista hambriento, y me decían que no se puede comer un cuadro.

También me comprometí a publicar algunos de mis escritos. Y me involucré en la arquitectura y la preservación histórica.

Un hombre llamado Richard fue mi mentor durante este tiempo, y creo que fue puesto en mi vida por mi Poder Superior.

Mis obras de arte se exponían en Atlanta y en otros lugares, y encontré un agente para representar las ventas de mis obras. Empecé a escribir para una revista impresa con sede en Carmel, California, y también empecé a escribir para una editorial online muy grande, y al mismo tiempo escribía críticas sociales para una editorial independiente que había admirado durante mucho tiempo.

De 2008 a 2010 lideré una campaña global para salvar la biblioteca Central de ser demolida, que fue tan exitosa como revolucionaria, porque no tenía experiencia previa, y hasta ese momento ningún edificio público moderno de apenas 29 años había sido considerado digno de ser preservado.

Entre mi arte, mis escritos y mi trabajo de preservación, estaba recibiendo publicidad local y nacional. Profesores y estudiantes universitarios empezaron a pedirme consejo, y los responsables de las principales instituciones artísticas atendían mis llamadas.

Tenía 43 años, y después de lo que parecía una eternidad de lucha, en 2010 vi que mi vida realmente se organizaba exactamente como yo quería.

Entonces, de repente, en agosto de ese año me atropelló un coche mientras cruzaba la calle. La persona que conducía el coche estaba hablando por el teléfono y pasó por el cruce sin detenerse.

Extrañamente, no se me rompió ningún hueso, pero mi médico me diagnosticó un latigazo cervical total.

El dolor del accidente no me afectó de inmediato. Al principio pensé que estaba bien, pero poco a poco el dolor fue empeorando más y más, y también me di cuenta de que tenía una lesión cerebral que perturbaba seriamente mi procesamiento mental.

Pedazo a pedazo, me desmoroné, y mi vida se desmoronó. Todo aquello por lo que había trabajado tan duro en mi carrera, se transformó en un desastre. La relación con mi agente se vino abajo. Una de las editoriales para las que escribía, cuyo fundador es muy conocido en la televisión, robó mucho de mi trabajo y lo revendió junto con el de otros escritores con un enorme beneficio. Ganaron $315 millones de dólares y yo no recibí nada.

Menos de un año después de lo sucedido, un amigo muy rico para el que había trabajado bastante, se negó a pagarme las decenas de miles de dólares que me debía y, simultáneamente, los abogados que me representaban en el accidente contra la persona que conducía el coche que me atropelló, me informaron que el acuerdo ni siquiera pagaría todas mis facturas médicas.

Y en todo este calvario, ni una sola vez llamó la persona que conducía el coche para disculparse. En realidad, me enteré más tarde de que me habían acusado de fingir un accidente.

Aunque esto no era cierto, seguía sintiéndome culpable. Me hacía eco de la misma culpa que sentía de niño: que de alguna manera tenía la culpa del mal comportamiento de los adultos en mi vida.

Así que ahí estaba yo de nuevo, completamente abandonado por la vida. Y aunque no sabía cómo o por qué todo había sucedido así, sabía en mi interior que no todo era una simple coincidencia.

Estaba conmocionado, increíblemente confundido, indignado y avergonzado. ¿Qué había hecho para merecer esto?

Yo era un artista, un escritor y un preservador arquitectónico. Me veía como un tipo que se sacrificaba para ayudar a su familia, que había formado a otras personas en nuevas habilidades y que, en general, estaba ayudando a hacer del mundo un lugar mejor.

De alguna manera, nada de eso importó, no impidió que la pesadilla se desarrollara en mi vida. Y en noviembre de 2012 fui a una reunión de CoDA por primera vez preguntando "¿cómo me pasó todo esto, después de todo el trabajo que he hecho para ser una buena persona?"

No entendía qué había hecho mal. ¿En qué me había equivocado?

Lo que sé hoy, sin embargo, es que a pesar de todo el trabajo personal que había hecho sobre mí mismo en NA, en la terapia y con el Qigong, de alguna manera me había perdido definitivamente algo muy importante.

Gran parte de mi vida estaba siendo vivida en base a las creencias y expectativas de los demás, y como resultado de esto, sin saberlo, había convertido a muchas otras personas en mi poder superior.

Solía pensar que ser una buena persona creaba una buena vida. Que, si era cariñoso, honesto y trabajador, y si vivía una vida sin violencia, y contribuía a garantizar la felicidad y la seguridad de los demás, entonces sería recompensado con alegría y satisfacción.

Dios cuidaría de mí, y la gente que me rodea me valoraría.

Por supuesto, hay algo de verdad en esto. Pero también es un enfoque ingenuo para vivir en un mundo lleno de infinitas trampas.

La conclusión es que ha llegado el momento de despertar a una verdad brutal.

CoDA me ha enseñado que no es bueno involucrarse en relaciones en las que la otra persona no se compromete conmigo de forma mutua. No necesito ser paranoico o cínico, pero sí necesito ser consciente de cómo son las cosas en las relaciones.

Aunque cada persona puede aportar diferentes cualidades, depende de mí saber lo suficiente sobre quién soy y lo que quiero, para poder ver cada día si la relación tiene sentido.

Las buenas acciones que no son solicitadas equivalen a acciones no deseadas, y eso incluye el amor. Porque, si alguien es incapaz de ser amado y yo trato de amarlo, es probable que le moleste y se moleste conmigo. Puede que incluso intente hacerme daño.

Cuando alguien no está preparado para recibir amor, esto puede ser percibido como una acción amenazante.

Eso es algo que he aprendido en CoDA, y al mismo tiempo, al sanar del accidente, aprendí que era la primera vez en mi vida que mi propio bienestar físico era lo primero en mi vida.

Creo profundamente en la generosidad y la compasión hacia los demás, y lo que he aprendido hoy es que eso también debe incluirme a mí. Así que hoy estoy mucho más comprometido con el autocuidado.

En última instancia, tendría que decir que la falta de amor y el descuido de mí mismo hicieron que mi mundo se derrumbara. No me veía lo suficientemente importante y digno, y ninguna cantidad de amabilidad hacia los demás y de logros profesionales iba a arreglar eso.

Los logros externos no son lo mismo que tener un alma sana, y eso incluye el éxito financiero.

Me gustaría ver algún éxito financiero por mi trabajo, que todavía no he visto. Y al mismo tiempo me he vuelto lo suficientemente sano como para no medir mi valor intrínseco, mi crecimiento personal y mis contribuciones a la sociedad por eso, especialmente viviendo en una sociedad en la que ser manipulador y violento se premia a menudo por encima de ser justo y creativo.

Hoy en día, me siento más cómodo con la incertidumbre de lo que nunca pensé que fuera posible. Puedo confiar, incluso cuando no entiendo cómo es posible. Y puedo sentirme bien conmigo mismo y con mi vida, independientemente de lo que ocurra a mi alrededor.

Eso lo atribuyo al trabajo realizado antes de CoDA, y que ahora continúa en CoDA.

Me gustaría cerrar mi historia con un poema que escribí en 2002, titulado "HAY amor":

Una visión que brilla con la tragedia
y de cosas perdidas sin sentido

Y mi mente grita en vano
para detener la masa de pastores extraviados

Para ser el poste en el que apoyarse
Para los ángeles, el camino es largo

En el duro invierno soplará un viento
y en el techo rueda

Para algunos habrá odio
Para otros todavía el remordimiento
Unos pocos seguirán la luz de las estrellas

Que guía al paso de la seguridad

Pero de todas las almas tiernas
Que se han acercado tanto a mi camino
Ninguna conocerá jamás
la belleza que tú traes...
Esta hora y todos y cada uno de los días

Hay muchos por los que siento compasión
Hay algunos de los que sólo siento pena

Pero…. para ti,
Hay amor

Por Max E.

Mis Pensamientos Sobre la Codependencia

A veces tengo sentimientos que no tienen un sentido lógico, cuando me preocupo demasiado por los demás, fuera de proporción con lo que es bueno, o sano y normal.

Si me doy cuenta en el momento de que estoy demasiado enfrascada en los problemas de los demás y en sus vidas, queriendo controlar las vidas de los demás, entonces voy a la lista de control de la recuperación y veo qué comportamiento codependiente se está produciendo, y lo que tengo que hacer para recuperarme de ese comportamiento.

Voy a poner un ejemplo de la vida real. Una persona de mi lugar de trabajo se ha estado quejando de forma intermitente de que está enferma; sigue tomándose la temperatura en la oficina, con un termómetro de oído, y luego se queja de que no puede conseguir una cita con el médico. Le he hablado de un lugar de urgencias donde puede conseguir un médico. Ella no quiere ir.

Esto me ha estado molestando. Quiero controlarla, quiero mandarla al médico y quiero repararla. Entonces me di cuenta de que es mi responsabilidad cuidar de mí misma, no de otras personas. Busqué en la lista de control del patrón de recuperación y encontré lo siguiente:

Los codependientes a menudo:	En la recuperación:
Creen que las personas son incapaces de cuidar de sí mismas.	Me doy cuenta de que, salvo raras excepciones, otros adultos son capaces de gestionar su propia vida.
Intentan convencer a los demás de lo que deben pensar, hacer o sentir.	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de los demás, aunque no me sienta cómodo con ellos.
Ofrecen libremente consejos y orientaciones sin que nadie se los pida.	Sólo doy consejos cuando me los piden.

De la lista de patrones de recuperación, todos tienen que ver con el control. Le ofrecí a esta mujer un consejo no deseado. Ahora tengo que dejarla en paz. Si quiere ser una mártir y actuar como enferma, y estar enferma, y conseguir atención de esa manera, es su problema. No tengo que intentar controlarla. Es adulta, tiene más de 50 años. Tiene que responsabilizarse de su propia salud y si no lo hace, no tiene nada que ver conmigo.

Ahora sé que, en esta etapa de mi vida, mis responsabilidades son cuidar de mí misma en primer lugar, y de mi familia inmediata, hasta cierto punto.

La primera vez que escribí sobre la declaración de la misión para mí, no me tomé a mí misma como persona. Sólo escribí sobre mí misma como esposa, como madre, como miembro de mi

comunidad. Escribí sobre mí misma como ama de casa, y una persona activa - que hace ejercicio.

Pero ahora sé que necesito nutrirme y cuidarme en varias dimensiones: la dimensión física (comida sana, ejercicio, sueño y relajación), la dimensión emocional (tiempo con amigos socialmente, escribir sobre mis emociones, leer) y también la dimensión intelectual (seguir estudiando y aprendiendo sobre diferentes temas). En la dimensión espiritual tengo que asegurarme de pasar tiempo conectándome con mi Poder Superior.

Por RC de Reino Unido

Lecturas de Cierre

Afirmación

Puedo enfrentarme a nuevas oportunidades sin miedo.

Oración de la Serenidad

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.

Afirmación

Sigue viniendo; funciona si lo trabajas... así que trabájelo; ¡usted lo vale!