Reunión Impresa

Junio 2018 (Ed.8)

BROTAR HACIA LA RECUPERACIÓN

En Esta Edición:

1 Lecturas Iniciales

2 Compartires de la Comunidad

- *El problema del autoengaño*
- *Viaje a la sobriedad emocional*

3 Lecturas de Cierre

Saludos de su Comité de Conexiones CoDA

Bienvenido a otra edición trimestral de ***Reunión Impresa***, una publicación de recuperación y soporte de CoDA. ***Reunión Impresa*** contiene literatura aprobada por CoDA, que incluye acciones, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que este tema le resulte agradable y esclarecedor. No dude en contactarnos con comentarios y sugerencias y, como siempre, ¡envíenos sus contribuciones!

Calurosamente,

Su subcomité ***Reunión Impresa***

LECTURAS DE APERTURA

Bienvenidos 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 nuestra familia 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

El problema del autoengaño

Las raíces de mi codependencia son profundas. Los comportamientos que usé cuando era niña me ayudaron a sobrevivir a mi infancia viviendo con una madre esquizofrénica y un padre codependiente. Desde el principio me enseñaron que lo que estaba viendo no era lo que parecía. Cuando mi madre se enfurecía, rompía a llorar durante días, amenazaba con marcharse, intentaba suicidarse o hacía otras cosas aparentemente locas, mi padre decía que "tenía los nervios mal" o que no dormía bien. Entonces, pretendíamos que era normal. Lo que hicimos fue poner excusas para las personas enfermas.

Mi herramienta favorita para evitar el dolor al crecer fue fantasear. Crecí en los años 70 y 80 y nuestra televisión era un oasis para mí. Me proyecté directamente en los programas para escapar de las situaciones confusas y, a menudo, de los sentimientos dolorosos que eran mi vida real. En la escuela, me sentía como una inadaptada, así que me convertí en una mentirosa creativa. Inventé todo tipo de historias de mi vida hogareña. Me puse tan elaborada que otros niños empezaron a venir a mi casa para verlo por sí mismos. Por supuesto, esto me creó un problema mayor, así que tuve que aprender a guardar mis historias para mí. Quería que fueran verdad tanto que adquirí la habilidad de creer mis propias mentiras**.** Las mentiras más dañinas son las que nos decimos a nosotros mismos y los mejores mentirosos son los que creen sus propias mentiras. Con el tiempo, me volví muy buena mintiéndome a mí misma y fingiendo que lo que estaba experimentando no estaba sucediendo realmente.

Como una persona enferma que continúa tomando medicamentos incluso después de que la enfermedad ha desaparecido, seguí usando mis comportamientos codependientes para medicar el dolor de la vida mucho después de haber dejado atrás la infancia. El problema con esto es que los efectos secundarios de los medicamentos a menudo se vuelven dañinos si los toma por mucho tiempo. A veces incluso crean nuevas enfermedades propias. La mía se convirtió en la enfermedad del autoengaño.

Mis viejos comportamientos ahora me mantenían atrapada en relaciones poco saludables. No podía funcionar bien en el trabajo. Tuve problemas para hacer y mantener amistades. Me convencí a mí misma de que la verdad no es lo que parece y de que podría cambiar a las personas que me rodeaban si yo fuera constante. Me aferré a mi idea de cómo deberían ser las cosas. Me enamoraría de la imagen en mi cabeza de cómo sería mi vida si tan solo esta persona o circunstancia cambiara.

Quería creer tanto las mentiras que me decían otras personas que de nuevo me convencí de que eran ciertas. Durante mi relación de 19 años con mi primer marido, puse excusas por su comportamiento irresponsable y egoísta y luego le creí repetidamente cuando decía que cambiaría. Pasé 5 años más torturándome en una relación imposible con un narcisista porque no estaba lista para dejar ir mi sueño de una vida con él.

En la recuperación, encontré las herramientas y la fuerza para dejar de usar la fantasía y abrazar la realidad. Aceptar lo que es ha sido fundamental para mantener mi serenidad. Cuando trato de resistir lo que es u obligar a alguien a cambiar, mi vida se vuelve ingobernable. Estoy aprendiendo a sentir mis sentimientos en lugar de tratar de esquivarlos fantaseando.

También es importante para mí identificar las raíces de mis comportamientos codependientes, para poder reconocer cuando los estoy usando en mi vida hoy y abordar los problemas reales. Cuando me sorprendo a mí misma diciendo "Deseo ...", sé que necesito profundizar en el sentimiento que estoy evitando. He aprendido que mi imagen o idea de cómo debería ser mi vida no es rival para la vida real que mi Poder Superior quiere para mí. A menudo afirmo la cita de Joseph Cambell que dice: "Debemos dejar ir la vida que hemos planeado para aceptar la que nos espera".

-*Roxanne M*.

Viaje a la sobriedad emocional

Toqué mi fondo personal a principios de 2014. Había estado en una relación que, reconozco ahora, después de la recuperación, fue demasiado rápida luego de separarme de mi esposa de 13 años en 2010. Sin embargo, también sé y acepto que fue esta segunda relación la que me trajo a CoDA y el comienzo de mi viaje personal hacia la **Sobriedad Emocional**. También sé ahora que mis comportamientos y patrones nacieron y se desarrollaron en mi familia de origen, y que fui un buen estudiante de este ejemplo familiar disfuncional.

Estaba devastado, enojado, herido, confundido, con dolor y muy asustado cuando finalmente obtuve la perspicacia y el coraje para terminar esta segunda relación de 44 meses; estábamos comprometidos a los 38 meses. Sabía que había problemas desde el principio, pero no quería terminar con la increíble "borrachera de amor" en la que estaba, racionalicé ... ¡Oh! ¿Lo racionalicé? Usé todas las excusas retorcidas y sutiles para no cuidarme, para continuar mi ciclo personal de miedo, ira, decepción, resentimiento y victimización.

Usé diversión, comida, sexo, negocios, viajes, aventuras, dinero, excusas y entusiasmo para ignorar lo que mi corazón me decía: ¡algo anda mal en esto! Estaba en un nivel de amor como nada que pudiera imaginar. Lo describí más adelante en mi diario de recuperación:

> "...mi relación con mi pareja era como ser adicto a una droga poderosa como la heroína. Sabía que ella / la relación me estaba matando, pero no podía dejar de querer otra calada. ¡Se sentía tan bien por momentos, eufórico”!

En retrospectiva, fue como estar en una montaña rusa emocional, una montaña rusa muy familiar… mi familia de origen.

Acepto ahora que era emocionalmente inmaduro sobre las relaciones íntimas. Totalmente exagerado, tenía a mi pareja en un pedestal, un pedestal poco realista, tratando de obtener de ella lo que ella era incapaz de dar. Algo que ahora sé necesitaba darme yo mismo, y me iba a llevar al borde de la locura. Probé terapia, la mejor que pude comprar con dinero, y leí libros. Traté de arreglarla a ella por consejos y sugerencias. Intenté enfrentar los problemas directamente a veces, pero no con la autoridad y la convicción necesarias para mantener un límite adulto saludable.

El verdadero coraje que necesitaba finalmente vino de un libro que mi prometida me dio sobre la codependencia. Se lo dio nuestro terapeuta, irónicamente. Ella no lo había leído -no estaba lista- y me lo dio. Yo sí estaba listo. Estuve conmocionado, aliviado y llorando mientras hojeaba las páginas. Cada página parecía hablarme directamente sobre los patrones y comportamientos que había exhibido (practicado con venganza) durante toda la relación y, de hecho, toda mi vida. Comportamientos que ahora me estaban matando - física, mental, emocional y espiritualmente. Yo estaba en lo más bajo y haría lo que fuera necesario para detener el dolor (locura) ...

Decidí, después de mucho pensar y consultar, terminar la relación y el compromiso 3 días después de leer el libro sobre la codependencia. Estaba muy claro lo enfermo que yo estaba y lo enferma que estaba mi prometida. Poner fin a esta relación fue la segunda cosa más difícil que he tenido que hacer. La primera fue poner fin a mi matrimonio y ver los corazones de mis hijos romperse frente a mí, mientras les decía que me estaba separando de su madre. Nuestro proceso

de separación terminó en 4 días. Ella sacó sus cosas de la casa que acabábamos de construir. Yo la alquilé, empaqué mi auto y me dirigí hacia el oeste. Ya nos habíamos dirigido hacia el oeste alquilando una casa y estábamos planeando mudarnos allí a fines de ese mismo año.

Recuerdo que me dieron una lista de números de teléfono (lista de contactos de miembros de CoDA) al final de una de mis primeras reuniones de CoDA. Todo lo que puedo recordar es que alguien del grupo me dijo: "Si estás pasando por un momento difícil, comunícate con alguien en la lista". Mi oportunidad de usar esa lista llegó cuanto antes. Viajaba por Canadá con mis pertenencias apiladas hasta el techo de mi automóvil cuando las olas de lágrimas, dolor y ansiedad comenzaron a abrumarme. Me estaba quedando en un hotel en el medio de Saskatchewan ... Llovía a cántaros durante todo el día y me estaba volviendo loco rápidamente. Tenía mucho miedo, temblaba, tenía dolores en el pecho (ansiedad) y quería beberme una botella entera de alcohol para apagar mi mente acelerada.

Había mantenido cerca la lista de teléfonos de CoDA de esa primera reunión por alguna razón. Ahora me enfrentaba a tener que usarlo mientras sufría un colapso en medio de las praderas. Recuerdo específicamente que no quería levantar mi teléfono celular y llamar a ninguna de estas personas que apenas conocía. Sin embargo, estaba exhausto, asustado y sin opciones. Empecé a hacer llamadas desde mi habitación de hotel, y después de 7 intentos sin respuesta, una voz finalmente se levantó y dijo: "Hola ..." Empecé a sollozar incontrolablemente, así que dejé que todo saliera ... la persona del otro lado simplemente me dejó divagar, balbucear, llorar y gemir. Cuando finalmente me tranquilicé, dijo que: "Todo iba a estar bien", y que ella lo entendía, y que "yo no estaba solo". Se sentía bien no volver a estar solo nunca más con esta locura.

Toda la experiencia tomó de 10 a 15 minutos, y así, una ola de paz fluyó sobre mí, mi mente, mi cuerpo y mi espíritu; todo se calmó, la tormenta dentro de mí se calmó y me quedé dormido en la cama poco después de terminar la llamada. He sido un gran defensor de la lista de teléfonos desde esta primera experiencia de acercamiento. ¡Siento que me salvó la vida! Desde entonces me he hecho muy amigo del miembro de CoDA que tomó el teléfono esa noche para escuchar, ser testigo de mi codependencia y recordarme que todo estará bien... que no estoy solo... y que todo estará bien...

-*Tim*

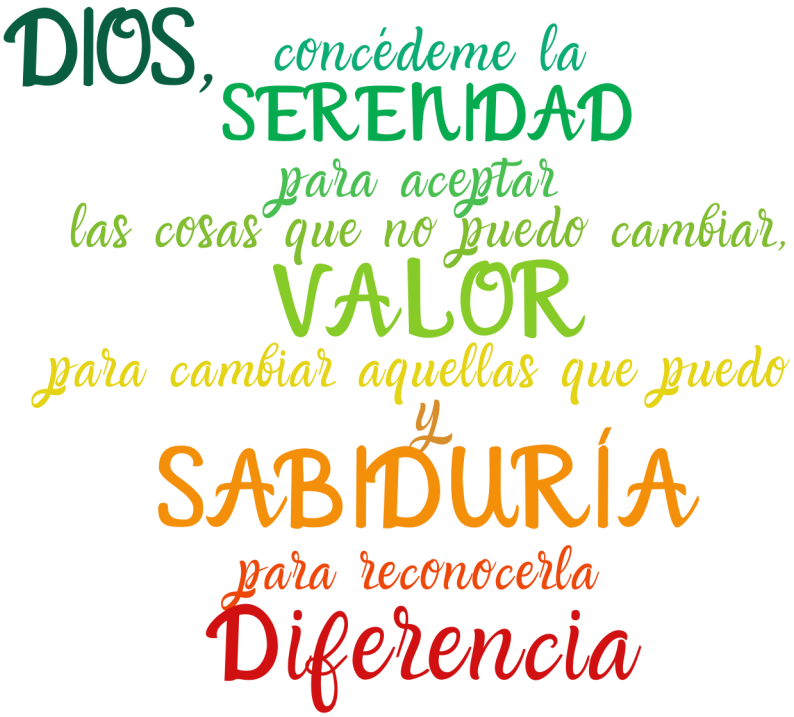
Nuestra mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos.
Confucio

LECTURAS DE CIERRE

Afirmación

Puedo encontrar nuevas oportunidades sin miedo.

Oración de la Serenidad



Oración de cierre

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

Mi dirección y mi camino en la vida se vuelven claros para mí
a través de mi Poder Superior.