

PROYECTO para aprobación

CSC 2024

¿Problemas con la
Palabra Dios?

Codependientes Anónimos

Proyecto CSC

¿Problemas con la palabra Dios?

es literatura avalada por la Conferencia de Servicio de CoDA.

Todos los derechos reservados
Esta publicación no puede reproducirse ni fotocopiarse
sin el permiso por escrito de
Codependientes Anónimos, Inc.

Primera Edición mes 2024
Primera Impresión mes 2024

Para copias adicionales de este folleto
y del resto de la literatura avalada por la
Conferencia de Servicio de CoDA:

Publicaciones CoRe

www.corepublications.org

Correo: info@corepublications.org

Para obtener información general sobre CoDA,
póngase en contacto con:

Codependientes Anónimos, Inc.

www.coda.org

www.coda.org/es

Correo: info@coda.org

PO Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577, USA

1-602-277-7991

Llamada gratis: 1-888-444-2359

Llamada gratis español: 1-888-444-2379

ISBN #

Índice

Introducción	5
Extractos de Codependientes Anónimos	7
Historias personales	
Mi práctica espiritual puede coexistir con CoDA.....	9
Dejar ir la Palabra Dios	11
Amor por encima de	13
“Punto Final”.....	15
Ciencia con espiritualidad	17
Sigo regresando	19
Mi viaje espiritual	22
¡El miércoles fue un gran día!	23
La conciencia también es espiritual	25
¡Gran “G” de Energía!.....	27
Elegir cambiar	29
¿Qué significa para mí la palabra DIOS?	30
El Amor es la respuesta	32
Mi filtro de Dios	33
PS=Naturaleza.....	35
Demasiadas preguntas	36
Sin religión y con esperanza y fe	38
Regresando a casa conmigo mismo	41
Libertad en mi viaje de fe	43
Amo a los gatos.....	46
Cambiando miedo por amor	49
Replanteando la recuperación: mi viaje para personalizar CoDA	5
0	
Un “Largo Pensar” y una “Larga Petición”	52
Identificando mis necesidades.....	54
Bajo una nueva luz	56
Como es arriba, es abajo.....	58
Trabaja los Pasos. Confía en el proceso.	59
Mi viaje al Poder Superior.....	61
Honrar mis sentimientos	64

Fuerte dosis de desesperación.....	68
El camino.....	69
Una nueva manera.....	70
Doce Pasos personales de Arlene.....	72
Poder Superior: poesía y oraciones.....	74
Encontrando una práctica de ´dejar ir que no tenga que ver con Dios.....	76
El Poder Superior es innombrable, y eso está bien.....	77
Una vida espiritual más allá de lo que podría haber imaginado.....	79
Repercusión.....	81
Recuperación en CoDA sin un Dios tradicional.....	82
Comentarios sobre cómo trabajar los Pasos.	
Segundo Paso.....	84
Tercer Paso.....	87
Quinto Paso.....	90
Sexto Paso.....	93
Séptimo Paso.....	96
Undécimo Paso.....	99
Comentarios Generales sobre los Pasos y las prácticas espirituales no tradicionales	
¿Cómo puedo, como persona con creencias no tradicionales, trabajar los Pasos que contienen la palabra Dios? ..	102
Viaje a la cordura.....	104
Los detalles aún eran confusos.....	105
Momento “ajá”.....	106
Oración y Meditación.....	107
De Padrino/Madrina a Padrino/Madrina	
Aprendiendo a vivir en la pregunta.....	114
Apadrinado.....	116
En Apadrinamiento.....	117
Se Trata de aceptación.....	119
Preámbulo de Codependientes Anónimos.....	121
Bienvenida de Codependientes Anónimos.....	122
Doce Pasos de Codependientes Anónimos.....	123
Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos.....	124
Doce Promesas de Codependientes Anónimos.....	125

Introducción

El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas. - Tercera Tradición

Muchos miembros de la Fraternidad de CoDA luchan con el uso, e incluso con escuchar la palabra “Dios” leída en *Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos* y en la literatura de CoDA. ¿*Problemas con la Palabra Dios?* reconoce este conflicto dando voz a los muchos miembros de CoDA que han encontrado un camino espiritual no tradicional para trabajar *los Doce Pasos de Codependientes Anónimos*.

Aunque la religión es un asunto externo y CoDA no es un programa religioso, reconocemos que los términos “Dios” y “Poder Superior” tienen fuertes asociaciones religiosas para muchos que vienen a CoDA. Algunas son positivas, otras negativas y otras mixtas. Muchos miembros de fraternidades de Doce Pasos tienen o han tenido sus raíces en tradiciones y prácticas religiosas y culturales judeocristianas. Muchos miembros se han criado en otros contextos religiosos o no tienen ningún trasfondo religioso.

Los recién llegados entran en las reuniones de Codependientes Anónimos debido a relaciones rotas, a sentirse vacíos y perdidos, y a traumas infantiles, incluyendo traumas dentro de organizaciones religiosas. Para muchos, escuchar las palabras “Dios” y “Poder Superior” crea dudas y confusión sobre el programa de recuperación de CoDA.

A pesar de identificarse fuertemente con los Patrones y Características de la Codependencia, y de encontrar repercusión al escuchar la experiencia, la fortaleza y la

esperanza en las reuniones y en la literatura de CoDA, muchos están genuinamente preocupados de que este programa no sea para ellos. Estamos en deuda con estos miembros que eligieron quedarse y trabajar su conflicto interno dentro del programa de recuperación de CoDA.

El propósito de este libro es llegar a todos los codependientes que aún sufren y crear un puente hacia una nueva comprensión a través de estas historias. El espíritu de la recuperación de CoDA vive y crece cuando abrimos nuestros corazones y mentes a todas nuestras historias.

Poder Superior, adéntrate en mi conciencia para que contemple el bienestar de todos, dejando a un lado mi inconformidad y mi interés personal. Ayúdame a decir mi verdad y a permitir a los demás el mismo privilegio, confiando en que el espíritu de unidad apoya mi propia recuperación.

- Oración de la Primera Tradición

Extractos de Codependientes Anónimos, Tercera Edición

“Este no es un programa religioso, sino espiritual; se trata de un programa para encontrar la paz interior.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 11

“Algunos de nosotros nos ponemos nerviosos al oír mencionar la espiritualidad y a un Poder Superior. Incluso si uno a descartado la idea de un Poder Superior o se pregunta si tal ser existe, es bienvenido al programa de Codependientes Anónimos.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 11

“Algunos somos ateos o agnósticos. Las religiones organizadas podrían recordarnos un Dios abusivo y autoritario. Algunos quizá estemos enfadados con nuestro Poder Superior por las experiencias negativas que enfrentamos, o descubramos que hemos estado enfadados con este Poder Superior durante años sin saberlo... Sean cuales sean nuestras creencias pasadas, podemos empezar a construir una base espiritual para nuestro programa de recuperación.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, páginas 18-

“Algunos de nosotros tenemos poco o ningún concepto de un Poder Superior, o podemos haber olvidado o abandonado nuestro concepto docto de Dios.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 33

“No estamos obligados a creer en el Dios, la religión o el concepto espiritual de otra persona. Debemos sentir a nuestro Poder Superior adecuado y seguro para nosotros. Nuestro Poder Superior debe corresponder nuestra elección y concepto.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 34

Dada la gran variedad de personas, culturas y países, CoDA elige extender el respeto a todas las personas y a sus diversas creencias espirituales.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 101

“...muchos miembros de CoDA tienen dificultad para separar los mensajes de vergüenza, miedo y dolor, de su concepto de Dios. Para ellos, Dios tiene la personalidad de esos individuos abusivos y/o negligentes ...”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, páginas 100-101

“A nosotros nos corresponde descubrir la forma de este Poder Superior - ya sea en forma de amor incondicional, inteligencia divina, Dios, naturaleza, música, una imagen del océano, río o árbol, o nuestro propio “grupo de base” de CoDA. Sobre todo, es importante que lleguemos a estar dispuestos a considerar la posibilidad de que existe algo que puede hacer por nosotros, aquello que no pudimos hacer por nosotros mismos.”

– *Codependientes Anónimos*, Tercera Edición, página 99

Historias personales

Mi práctica espiritual puede coexistir con CoDA

Durante muchos años en el programa, me molestaba oír ciertas palabras en las reuniones de CoDA, como “Dios”, “Él” y “Poder Superior”. Sin embargo, lo que finalmente aprendí sobre mi práctica espiritual dentro del programa de CoDA me sorprendió.

Oír palabras como “Dios” y “Él” me irritaba. A veces pensaba: “¡La palabra ‘Dios’ es tan limitante!”, “¿Y por qué no ‘Ella’ como Dios?”. Además, el hecho de que los hombres fueron los más dañinos para mí tanto en mi infancia como en la edad adulta, el dios masculino del que aprendí y del que seguí oyendo hablar en diversos caminos espirituales no era amoroso, sino temeroso y controlador. Además, “Poder Superior” no tenía sentido para mí porque lo que yo entendía por un dios no era ni *superior* ni un *poder*. “Poder Superior” sonaba muy jerárquico. Con todo lo que me irritaba el lenguaje de los documentos fundacionales, ¡es un milagro que siguiera yendo a las reuniones!

A pesar de lo que sentía por esas palabras, seguí yendo a las reuniones y, durante un tiempo, me limité a poner los ojos en blanco cada vez que oía palabras que no me gustaban. El dolor y la soledad que sentía en mi codependencia eran tan insoportables a veces, y el amor que recibía de los demás era un regalo tan grande, que seguí yendo. Me las arreglé silenciando las palabras que me irritaban (incluso susurrándome sustitutos aceptables) y me centré en las ventajas que me ofrecía el programa. Poco a poco empecé a confiar en los demás en las reuniones, en parte para escuchar las muchas y diferentes formas en que otros definían a su “dios”. ¡Fue realmente asombroso!

Con el tiempo, hablé con otros miembros de CoDA sobre el lenguaje del programa. Aprendí que CoDA nació del programa original de Doce Pasos de AA que se formó por primera vez en 1935. Mucho ha cambiado en nuestro mundo desde entonces. Y como muchos viejos documentos fundacionales, el lenguaje puede parecer anticuado o menos inclusivo. Pero nunca me he sentido excluida en CoDA. Debido a que los documentos enfatizan que definimos a “Dios como nosotros entendemos a Dios”, empecé a confiar en *mis* creencias sobre “Dios”.

Hoy, estoy agradecida de haberme quedado en el programa el tiempo suficiente para conocer a miembros que no sólo aceptan mis creencias espirituales, sino que continúan enseñándome cómo fortalecer y mantener estas prácticas y creencias espirituales junto con cómo aprender a sanar la codependencia. He desarrollado cierta gracia y aceptación en torno a aquellas palabras de CoDA que creía anticuadas, demasiado específicas de género o demasiado limitantes. Sé que, aunque el lenguaje original nunca cambie, mi práctica espiritual y mis creencias pueden coexistir con CoDA.

por D.B.

Dejar ir la palabra Dios

Agradezco esta oportunidad de hablar de mis luchas con “la palabra Dios”. Aunque actualmente no estoy luchando, seguro que lo hice cuando era nueva. Llegué a la recuperación apenas con ego y con una autoestima extremadamente baja. Dar mi poder a cualquier cosa, era y es, ofensivo para mí. Mi deseo de tener relaciones sanas y amorosas grita: “¡No! ¡Otra vez no!”. Me he entregado toda mi vida. No podría volver a hacerlo, y menos con una figura imaginaria que aún no se me ha revelado. Aunque mi infancia no fue ideal, me siento afortunada de haber crecido sin religión porque no tengo que desaprender ese condicionamiento infantil tan particular.

Entré en recuperación de consumo de sustancias en 1996 y encontré a CoDA en 2010. A menudo digo, NA (Narcóticos Anónimos) salvó mi vida, pero CoDA hace que valga la pena vivir. Con los años de trabajar los Pasos en CoDA y otros programas, he tenido que editar físicamente el lenguaje de varios Pasos para adaptarlo a mi sistema nervioso. Esto me permite concentrarme en el significado y propósito del Paso en el que estoy trabajando en vez de estar constantemente editando en mi cabeza. También me resultan útiles los Pasos escritos desde un punto de vista secular. No rezo, medito. Me he unido a varios grupos de meditación y practico todos los días. Este tiempo de reflexión en silencio me permite permanecer anclada en mi verdad y me ayuda a distinguir entre realidad y fantasía. En este estado contemplativo, soy más capaz de averiguar qué es lo que realmente necesito y quiero.

Actualmente soy madrina de cuatro personas, tres de las cuales tienen creencias religiosas. Antes de aceptar a una ahijada, siempre les digo que soy atea, y a nadie parece importarle. He trabajado y sigo trabajando en un programa de CoDA, que me ayuda a separar las creencias de los demás de las mías. He aprendido a respetar las decisiones de los demás porque son verdaderas para ellos. Cuando una ahijada tiene dificultades, a menudo le sugiero que ore porque sé que algunas ahijadas encuentran consuelo en este proceso.

Cuando llegué por primera vez a las reuniones de Doce Pasos hace veintiocho años, era muy sensible al lenguaje utilizado por los demás y me sentía diferente. Con los años, trabajar los Pasos en Codependientes Anónimos y asistir a las reuniones con regularidad, me ha dado la capacidad de separarme del lenguaje que otros eligen utilizar. Hoy en día, no pasa nada si otras personas en recuperación utilizan la palabra Dios. Ya no me molesta como antes. He llegado a comprender que todos debemos encontrar nuestro camino y que la forma en que los demás decidan hacerlo no es asunto mío.

por Paulette C.

Amor por encima de

Estaba en mi primera reunión de CoDA cuando oí las palabras:

“Dios...concédeme la Serenidad...”

Gotas de sudor resbalaban por mi frente. La palabra Dios me quemaba las sienes. Se me revolvió el estómago, pero no sabía si era la palabra o las tortillas fritas con salsa picante que había comido antes de la reunión.

¡CLICK!

Y tan rápido como me inscribí, me desconecté. Llegué a CoDA espiritual y emocionalmente magullada tras la ruptura con mi exnovia. Nunca me había considerado codependiente. De hecho, me consideraba una especie de heroína - rescatando “descarriados” y “proyectos”. Observando la habitación en busca de cualquier desviación en las emociones. Incluso lo hacía cuando nadie me preguntaba. Aparentemente, estaba espiritualmente hambrienta, buscando un poder superior a través de otras personas. “Dios siempre está pendiente de ti”, comentaban otros. Si Dios me cuidaba, ¿por qué sufría tanto? ¿Por qué tuve relaciones infructuosas? ¿Por qué pasé por traumas durante toda mi infancia y adolescencia? ¿Qué estaba mal conmigo? ¿Por qué el mundo no tenía justicia? Maldije a Dios y cualquier mención de un ser que no podía ver, oír ni tocar.

“Dios sólo envía a sus soldados más duros a misiones como esta”, me decía constantemente una de mis mejores amigas. Me daban ganas de vomitar (y me siguen dando) cada vez que lo decía. Entonces, Dios debe odiar a sus soldados. ¿Por qué iba un poder superior benévolo a enviar a su propia creación al matadero? Y aunque sigo luchando con el concepto de un Dios, he llegado a darme cuenta de que todo

esto del poder superior no es tan omnipotente como me enseñaron.

A lo largo de mi recuperación, hice de mi poder superior otra persona porque las personas son de carne real. No era de extrañar que me sintiera constantemente abandonada cuando la gente me decepcionaba y perseguía la monogamia en serie para sobrevivir. Me di cuenta de que nunca estaba viviendo auténticamente para mí misma, sino lo que creía que era aceptable para las personas que había colocado en ese pedestal. En mi recuperación (y con mucha terapia), aprendí que hice de mi exnovia un poder superior porque fue la primera persona con la que pude explorar mi sexualidad y mis deseos más verdaderos. Ahora sé que mi poder superior es el amor. El amor es darme a mí misma y a los demás el permiso de ver el auténtico yo que he ocultado durante años. El amor me permite desechar mis patrones codependientes de negación, conformidad y baja autoestima para ayudarme a crecer. A día de hoy, la Oración de la Serenidad no resuena en mí. Sin embargo, puedo pedir que el espíritu del amor y la aceptación me guíe a lo largo de mi vida.

por Eden

Punto final

Crecí yendo a la iglesia protestante más grande y antigua de mi ciudad de origen. Mi padre era diácono de la iglesia y mi madre diaconisa. Fui miembro de la fraternidad de jóvenes cuando estaba en el instituto. Además, asistí a una escuela preparatoria cristiana durante trece años y a una universidad cristiana durante cuatro. Dejé de asistir a los servicios dominicales en la universidad, pero siempre me consideré cristiano. También aprendí que, en inglés, escribir la palabra “god” (Dios) con mayúscula significaba referirse al Dios cristiano. Todos los demás dioses se escribían con “g” (d) minúscula.

Fui por la vida creyendo que era cristiano. Mis dos ceremonias matrimoniales se celebraron en una iglesia cristiana oficiadas por un ministro cristiano ordenado. Soy miembro desde hace treinta y tres años de otro programa de Doce Pasos y acepté ciegamente su versión de los Doce Pasos y su literatura al pie de la letra. No fue hasta que me uní a CoDA hace trece años que empecé a cuestionar mis creencias en los principios del cristianismo. Estaba trabajando los Pasos con un copadrino cuando llegué al Paso Siete, «Pedir humildemente a Dios que elimine nuestros defectos». Me di cuenta de que no tenía una imagen de Dios y, de hecho, ya no creía en los principios del cristianismo que había conocido a lo largo de mi vida.

“Punto final”. Decidí despejar la baraja. NO tendría a Dios en mi vida hasta que construyera mi propia imagen y creencia en un dios. Escuché en las reuniones a personas que se habían recuperado. Invité a algunos de ellos a comer y les pregunté por su concepto de su Poder Superior y cómo habían llegado a su creencia. Todos se mostraron extremadamente abiertos y serviciales. Describieron sus experiencias y me sugirieron fuentes de información a las que podía acceder. Estos libros abarcan toda la gama,

desde los filosóficos hasta los meditativos, pasando por los instructivos. Los estudié todos. A partir de esta investigación, creé un dios que no tenía representación física pero sí características: poderoso, cariñoso, que se preocupa por mí, que me habla a través de todos los que conozco y que es todo lo que veo y toco. Elegí llamar a mi dios “Poder Superior”. También me di cuenta de que todo el mundo tiene una versión de un Poder Superior y que es una elección personal. Aprendí en el Primer Paso de los Pasos de CoDA que soy impotente ante los demás y sus versiones de un Poder Superior. Cuando encuentro la palabra “Dios” en nuestros Pasos o literatura, la sustituyo por «Poder Superior» en mi mente.

Aprecio que CoDA alterne entre Poder Superior y Dios en nuestra literatura. Veo que CoDA está evolucionando y haciendo más para mostrar respeto por todas las religiones, incluyendo el espiritualismo de ningún dios religioso. A medida que crezco en el programa, yo también estoy evolucionando. Puedo, debo, y acepto la terminología actual usada dentro de CoDA.

por Sam C.

Ciencia con espiritualidad

No soy una persona religiosa; estoy aprendiendo a apreciar mi espiritualidad. Creo que Dios es un concepto que la gente creó para encarnar cosas que son difíciles de entender o aceptar - una forma de dar un sentido y un orden externos al mundo. Poco a poco he aprendido a encontrar explicaciones para estas cosas que encajan con mi comprensión científica del mundo y de la psique humana. La mente es algo poderoso.

La forma en que las cosas están “destinadas a ser” o “el plan de Dios” para nosotros: así es como aceptamos el dolor y nos liberamos de la responsabilidad de las cosas que están fuera de nuestro control.

Aprecio el lenguaje de “un poder superior de nuestro propio entendimiento”. He visto a gente elegir muchas cosas que no son Dios. Cuando necesito un tercero, a veces me refiero a “mi yo despierto”. Soy una fusión de muchos seres. En la recuperación, estoy aprendiendo que, aunque tanto mi niña interior como mi crítica intelectual merecen ser escuchadas, es mi yo despierta la que debe guiar mis decisiones en última instancia.

Una vez oí que orar pidiendo fuerza no significa que Dios te la conceda, sino que te da oportunidades para demostrar la fuerza que ya tienes dentro. Así es como creo que funciona la oración. En lugar de pedir a Dios, puedo orar en el éter - la cámara de eco de mi mente- suplicándome a mí misma (en el presente o en el futuro) que recuerde el modo en que quiero vivir.

En este momento, ¿puedo (por favor) tener
la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar aquellas que puedo,
Y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Que tenga Paciencia con los cambios que toman tiempo,
Apreciar todo lo que tengo,
Tolerancia con los que tienen luchas diferentes,
Y la fuerza para levantarme y volver a intentarlo
Un día a la vez.

por Kristin L.

Proyecto CSC

Sigo regresando

Crecí en lo que yo consideraba una familia de clase media. Vivíamos en los suburbios; papá tenía un trabajo fijo y mamá era ama de casa. Como familia, participábamos en la escuela, los deportes, los eventos del vecindario y los servicios religiosos de los domingos. A primera vista, todo era idílico. Otros vecinos y amigos pensaban que éramos una familia feliz, pero a puerta cerrada, papá era alcohólico y mamá tenía problemas mentales no tratados. De niña hice lo que pude para sobrevivir al caos y la inestabilidad de nuestro hogar.

Para perpetuar la imagen piadosa de la familia, mamá insistió en que asistiera a clases extraescolares de religión. Allí me encontré con mensajes confusos. Escuché que soy una pecadora, que soy amada, pero que no merezco más que el castigo de Dios. Leí que no tengo méritos ni merecimientos, pero que Él me ama. Recuerdo que cuando era niña esto me parecía vergonzoso y degradante. Se suponía que Dios era amoroso, pero yo no me sentía amada por Él. No podía conciliar la creencia en un Dios que proclamaba amor por mí y al mismo tiempo menospreciaba mi alma.

Cuando terminé la escuela secundaria, me fui de casa y no practiqué ninguna forma de religión, ni abracé ningún tipo de espiritualidad. Dejé atrás toda esa formación religiosa y me encontré viviendo el estilo de vida despreocupado y de amor libre de los años sesenta y setenta. Al final, ese estilo de vida me atrapó.

Tras una hospitalización de urgencia, me encontré en un centro de tratamiento hospitalario donde tuve que enfrentarme a mis adicciones. Allí me presentaron los Doce Pasos, con la palabra Dios y todo. Para mí, oír la palabra Dios en los Pasos era como oír unas uñas en una pizarra. Apenas podía concentrarme en los mensajes del programa porque había construido tantos resentimientos hacia esa palabra.

Pero aguanté, durante un tiempo. Participé en el programa lo mejor que pude y asistí a las reuniones durante un año después de que me dieran el alta. Al final, dejé de asistir a las reuniones. Simplemente no podía aceptar todas esas cosas de Dios.

Décadas más tarde, después de varias relaciones románticas fracasadas y duraderas, llegué a mi primera reunión de CoDA. Sabía que CoDA se basaba en los Doce Pasos y que esos Pasos contenían la palabra Dios, pero estaba desesperada. Sentía tanto dolor que estaba dispuesta a tolerar un poco el hablar de Dios si podía encontrar algo de alivio. Durante aquellas primeras reuniones lloré mucho, pero pude ver, a través de mis lágrimas, que había recuperación en aquellas reuniones. La gente parecía tener lo que yo quería: serenidad, autoestima y relaciones sanas. Yo quería lo que ellos tenían. Me invitaron a volver. Así que lo hice, con la palabra Dios y todo.

Mis primeros intentos de trabajar los Pasos fueron todo un reto. Me pidieron que creara un Poder Superior a mi propio entender, pero no pude. Me resultaba muy difícil desprenderme de los viejos resentimientos que guardaba contra el Dios de mi formación religiosa. No había resuelto esos resentimientos ni sabía cómo afrontarlos. Así que los reprimí. Seguí trabajando en los Pasos lo mejor que pude, sin un sentido sólido de un poder superior. Estaba tan confundida como siempre, pero seguía volviendo, con la esperanza de que surgiera algún tipo de espiritualidad.

Con el tiempo, con la ayuda de las personas del programa, resolví mis resentimientos con Dios. Abandoné mis creencias religiosas anteriores y encontré un poder superior de mi propio entendimiento. Hoy me identifico como agnóstica. Mi Poder Superior es simplemente “la energía más allá de mi conciencia”. Esta energía está fuera de mí y una parte de ella también está dentro de mí.

Me ha tomado mucho tiempo llegar a este simple entendimiento. Me parece increíble que haya seguido volviendo a CoDA, pero me alegro de haberlo hecho. Estoy agradecida por la multitud de beneficios que he recibido mientras perseguía y sigo persiguiendo mi recuperación de la codependencia. He abierto mi corazón a las enseñanzas de este programa, he dejado ir mis resentimientos religiosos y he llegado a un lugar de serenidad con mi idea de un poder superior. ¡Estoy realmente agradecida de haber seguido regresando!

por Carol

Mi viaje espiritual

Hola, soy Karen, una codependiente. Mi viaje espiritual ha sido confuso, difícil y no convencional. Soy lo que se llama una agnóstica... ver es creer para mí. Me gusta considerarme realista. Lucho con las prácticas espirituales que se basan en gran medida en el pensamiento mágico.

Soy una buscadora; he pasado de odiar y evitar a la gente y los lugares espirituales y religiosos a vivir en comunas. Si me unía a una comunidad espiritual, tenía que abandonarla al poco tiempo. He aprendido que soy muy reservada sobre mis creencias o mi falta de creencias.

He aprendido y me he vuelto autosuficiente. Esto es un dilema para mí, ya que he llegado al final de mí misma con mi codependencia. Esto me ha llevado a buscar principios, ideas y maneras de vivir en las que creo y practico. He aprendido que muchas cosas son prácticas espirituales, como hacer una pausa, ir a las reuniones de CoDA, escribir, aprender y pedir ayuda, por nombrar algunas.

He llegado a saber que las respuestas están en mí, en mi yo superior, en mi intuición, en mi comunidad, en el tiempo de silencio y en la creencia de que siempre hay una solución.

Una práctica que he utilizado son dos cajas, una es una forma simbólica de quitar las manos de un problema: lo fecho, lo anoto y lo pongo en la caja. Hago esto durante un año. La segunda caja que uso es para mover aquellos elementos anotados una vez al año de la caja N°1 que han llegado a la solución durante el año. La caja N°2 demuestra que todo funciona de alguna manera. Esta práctica me muestra soluciones reales de forma visual. He estado haciendo esto durante poco más de dos años y me encanta repararlo el 1° de enero. Me ayuda.

por Karen W.

¡El miércoles fue un gran día!

Desde que me uní a CoDA hace varios meses, tuve dificultades para conectarme con un poder superior. Las experiencias pasadas con mi familia usando la religión para avergonzarme y hacerme sentir culpable me habían mantenido entumecida y bloqueada cuando pensaba en un poder superior.

Cuantas más lecturas de CoDA leí y más compartí en reuniones que explicaban la diferencia entre religión y espiritualidad, más entendí que mi poder superior no debería ser algo que me haga sentir mal. Entonces comencé a abrirme a la posibilidad de un poder superior. Medité y escribí un diario. Poco a poco descubrí lo que significa mi poder superior para mí, derribé mis muros y dejé que mi poder superior entrara en mi vida. Empecé a dejar ir. Cuando me enfrenté a una situación realmente difícil, comencé a entregársela a mi poder superior.

Tengo un problema recurrente particularmente difícil por el que me estreso todos los días de la semana. Solía tratar de anticipar y controlar este problema en un intento de evitar que sucediera.

Un miércoles por la mañana temprano, me desperté y seguí los Pasos del uno al tres en mi cabeza. Sentí un poco de alivio, pero todavía estaba preocupada. Bueno, ¡el miércoles fue un gran día! El problema no fue un problema de ese día. Hice lo mismo el jueves, trabajando los Pasos del uno al tres antes de levantarme por la mañana. El jueves fue aún mejor, se eliminó algo más para ayudar a detener el problema. Nuevamente, el viernes lo dejé ir y le entregué el problema a mi poder superior y ¡fue el mejor día de la semana por mucho!

Pensé en la afirmación compartida al cerrar mi reunión: “Muchas cosas salen bien sin mi intervención directa”. Es muy cierto y nunca lo hubiera imaginado antes de CoDA. ~~Me~~

siento muy agradecida por la recuperación y por esta maravillosa comunidad de apoyo. ¡Gracias por dejarme compartir!

por Laura E

Proyecto CSC

La conciencia también es espiritual

Me he sentido como un extraño la mayor parte de mi vida. Ciertamente no encajaba en la religiosidad nativa del Sur Profundo (EE.UU.) donde crecí. Mi cita del anuario de la escuela secundaria fue: "Un hereje es un hombre que ve con sus propios ojos". Al crecer, la idea de que había algún plan divino en acción era ridícula. Mi mamá era alcohólica y abusiva verbalmente. Mi papá estaba remoto y ausente. Cuando logré salir de esa ciudad e ir a la universidad, fue enteramente gracias a mis propios esfuerzos.

No tengo problemas con las creencias personales de la gente. Pero en el momento en que sus puntos de vista individuales se inmiscuyen en los míos, se convierten en asunto mío. Es como si una vez que un miembro comenzara a hablar de Dios, me sintiera abandonado. Y no es un lugar al que quiera ir.

En teoría, se supone que el término "Poder Superior" mantiene a bordo a todos los que no son grandes en Dios. Pero en la práctica, parece que escucho que la gente se refiere a Dios cuando los miembros dicen Poder Superior. Es como si hubiera intencionalidad y compasión detrás del concepto. Se siente como una superpotencia externa y es demasiado para mí.

He oído hablar de personas que tienen que **volver** a un Poder Superior pasado como guía interna, pero no ligada al ego. Ese es un concepto que puedo respaldar.

Uno de los pasos posteriores menciona que "buscamos a través de... la meditación...". Aquí debo mencionar mi experiencia espiritual en torno a esto. Hace cuatro años y medio, una amiga me invitó a unirme a ella y a su familia en un retiro budista; una práctica central de la cual era la meditación sentada prolongada. Para entonces ya había

practicado la meditación por mi cuenta durante un par de años y ciertamente había disfrutado usándola para tener algo de espacio mental. Sin embargo, en el retiro obtuve este tipo de conciencia que me permitió comenzar a examinar quién era realmente. No fue una solución rápida, pero me dio la perspectiva para empezar a sanar.

Encuentro que las reuniones agnósticas de CoDA promueven este principio rector de conciencia que es capaz de florecer sin que se aviente por todos lados la “palabra Dios”. Creo que abordar temas de codependencia requiere mucha conciencia, tanto de las palabras y acciones propias como de la otra persona.

por Robert

Proyecto

¡Gran Energía 'G'!

En 1972, cuando tenía siete años, los Servicios de Protección Infantil (CPS) me sacaron de mi casa. Mi hermana de trece años se había escapado y le había revelado a la policía que la violencia y la violación por incesto eran el “status quo” en nuestro hogar. Mi padre nos aterrorizó a todos y mi madre hizo todo lo posible para aliviar nuestro sufrimiento. Atesoro mis primeros recuerdos caminando de la mano a la iglesia con mi madre.

El primer hogar de acogida fue una familia mormona. Me emocionó saber que tenían una niña de mi edad y que iban a la iglesia. En mi opinión, ir a la iglesia significaba que vería a mi mamá.

No pude ir con los niños. Tuve que sentarme con los adultos. Observé a la gente vestida con sus mejores galas dominicales, abrazándose y dándose la mano. Cuando llegaron las bandejas con diminutos vasos blancos con agua y pan (el sacramento), la señora adoptiva me bloqueó la mano y sacudió la cabeza: “No”. En mi opinión, eso significaba que no era digna.

El segundo hogar de acogida estaba a treinta kilómetros de distancia. Fueron a la Iglesia Católica. Tuvieron cuatro hijos, todos adolescentes, ninguno interesado en mí. Me sentía sola y tenía faringitis estreptocócica recurrente; No pude expresar mi dolor. Camino a la iglesia, una pequeña parte de mí recordó la mano de mi mamá, y una gran parte sintió aprensión.

La gente subía al escenario de esta iglesia para tomar la Santa Cena. Me sorprendió cuando la señora adoptiva me tomó la mano y me llevó a aceptarla. Yo era digna en esta familia; Ese día es mi recuerdo más feliz de la infancia.

En 1974 fui adoptada. No fueron a la iglesia. Nuevamente fui abusada e incestada. Me las arreglé yendo a la iglesia con cualquiera que quisiera aceptarme. No confiaba en los sacramentos ni en que Jesús me salvara. Recé para que mi verdadera familia me encontrara.

Cuando tenía veinte años, encontré la filosofía oriental. Entendí el concepto de fe. Dios, como varón, "No". Dios, en la iglesia, "No". Para mí él no es confiable. Decidí llamarla "Gran Energía 'G'" en lugar de Dios. Es omnipresente, lo mismo que la bondad, la gentileza y la gracia, y es la más difícil de dominar para los humanos.

A los 58 años asistí a mi primera reunión de CoDA. Había estado entrando y saliendo de terapia durante más de treinta años. No podía dejar de comportarme de forma codependiente. Estaba llena de rabia y miedo. Mi comportamiento estaba arruinando mi vida. Me sorprendió darme cuenta de que me enfurecí momentáneamente con el Tercer Paso de entregar mi voluntad a Dios.

En mi primera reunión, sentí la "Gran Energía 'G'"; estaba ahí mismo en la habitación. Más grande que cualquier cosa que haya encontrado en una religión. Fue el compartir y la prueba en la recuperación. Fue la promesa de vivir sin terror lo que me enganchó.

Ahora estoy viviendo las promesas de CoDA. Conozco una nueva paz y Gracia en mi vida. A través de CoDA, la Fraternidad de CoDA y la ayuda de la "Gran Energía G", mis relaciones conmigo misma y con los demás finalmente están sanando.

Por Ali R.

Elegir cambiar

Mientras crecía, me enseñaron que era algo “agradable” pero extraño creer en Dios, algo que era sólo para los que tenían ilusiones. Mis padres eran académicos y Dios no tenía lugar en sus vidas. De joven seguí sus pasos, porque: ¿quién cree en algo que no puede ver?

Naturalmente, la primera vez que trabajé el Tercer Paso tuve problemas. Era escéptica y tenía miedo de denunciar esta identidad atea que me unía a mi familia. Aceptar un Dios, cualquier Dios, era darle la espalda a la forma en que me habían criado, con hechos, datos y desconfianza hacia lo espiritual. Y, sin embargo, me di cuenta de que esto era exactamente lo que necesitaba para cambiar, para romper el legado familiar, para no vivir los mismos patrones de insatisfacción y codependencia que mis padres y quienes me precedieron, durante toda mi vida. En mis reuniones y amigos del programa vi realización, crecimiento y cambio. Por muy incómodo que me pareciera volverme hacia la creencia en Dios, llegué a aceptar lo absurdo de suponer que yo o cualquier ser humano somos lo suficientemente inteligentes o conscientes para comprender, y mucho menos controlar, todas las cosas. En eso encuentro un poder más grande que yo misma, aunque sean solo las leyes físicas del universo en el que todos vivimos.

por Julia F.

¿Qué significa para mí la palabra “Dios”?

Nací en una familia hindú donde la palabra Dios significaba varias cosas. Dios representaba a los seres (deidades) que caminaron por nuestro planeta en el pasado y sobre los cuales se escribió en epopeyas como el Majabhárata y el Ramayana, cada uno con una característica o cualidad que las personas se esfuerzan por absorber en sí mismas. También era un reflejo de uno mismo y de todo lo que existe. Dios fue lo que encontramos dentro de nosotros mismos y en los demás. Era lo que significaba *námaste* a otro (ver a Dios en la persona frente a ti). Dios era

Cuando era niño, veía a Dios como una entidad binaria, simplemente porque así me enseñaron que Dios se presentaba ante nosotros, a pesar de que en el hinduismo hay representaciones de Dios en formas transgénero y de género fluido. Como esa no era una creencia popular, se restringió en las enseñanzas.

Con el paso de los años comencé a cuestionarlo todo. Observé cómo la palabra Dios incitaba a la violencia, a las discusiones, a los malentendidos, a la exclusión y al dolor en todo el mundo. Durante siglos se han librado guerras por el debate sobre quién es el Dios correcto. ¿Por qué quería seguir una práctica religiosa que crea división con los demás? La palabra Dios es hecha por el hombre, al igual que la religión. No he estudiado teología oficialmente, pero según mis observaciones a lo largo de la vida, la religión fue creada para unir y educar. El problema que veo es que cada grupo religioso piensa que su creencia es la correcta. Llegué a la conclusión de que, si quería contribuir a la paz, entonces la religión no era el camino.

También me pregunté: "¿Por qué querría seguir la fe ciega de otras personas que han elegido clasificar a Dios como hombre y a la Diosa como mujer, limitando la existencia de este poder invisible a lo binario?" Soy trans no binario; ninguna de las palabras Dios ni Diosa resuenan conmigo ni con quién soy.

Mis sistemas de creencias han evolucionado con el tiempo para realizar el deleite mágico del universo y la sinergia de la naturaleza. No me limito a ver una u ocho imágenes de un Dios. Veo el cosmos, las galaxias y las estrellas de arriba como energía radiante de la que todos venimos y en lo que algún día se convertirá nuestro planeta cuando nuestro tiempo como humanos llegue a su fin. Para mí, eso es lo que es Dios.

Es un poder en el que creo, que puedo rebautizar como conciencia superior, poder superior, guía interior, guía espiritual, luz interior, poder universal, la luna o los árboles. Quiero ver un mundo donde las palabras que elegimos sean tan poderosas como las de otros, y no importa cuáles sean. Un mundo donde no hay competencia, ni batalla de palabras para encontrar la adecuada.

En mis pasos de recuperación como codependiente, me veo continuando, explorando estas palabras y cómo resuenan con cada paso, diciendo una palabra nueva cada vez, sintiendo su vibración y su significado para mí.

por Cosmos (cos/they)

El amor es la respuesta

Cuando era niño, la vida me entregó una realidad antinatural y desgarrada. Me sentí aislado, violado y mi alma desgarrada por elegir sobre mis seres queridos más cercanos. Crecí sabiendo que el amor era una recompensa, a veces como una señal de suerte para ver a quienes amaba. Esa es la descripción de un prisionero. Ese fue el comienzo de mi vida y mi condicionamiento inicial. Durante mucho tiempo he recorrido un camino solo y buscando un poder superior. Finalmente, un día supe que no estaba solo en este peligroso viaje de la vida. Me uní a mis compañeros y encontré una manera de desatar las cadenas de mi alma para liberarme.

Para mí, veo un poder superior como el amor de madre, de hijo, de uno mismo y de pareja. Encuentro mi poder superior en todas mis actividades creativas. Encuentro plenitud cuando busco amor y creatividad.

Mi enfermedad de codependencia es un anhelo de ser completo y cuando estoy en mi enfermedad, me acerco a los demás para estar completo. Me resulta extraño pensar que busco la aprobación de los demás en mi enfermedad. Se vuelve en una interminable búsqueda de la realización.

La comprensión me golpea, ya estoy completo. Yo soy amor. Mi madre y mi padre, por alguna razón, no pudieron amarme como yo necesitaba cuando era niño. En CoDA pude sanar el dolor de la desesperación, el vacío y el sentimiento total de impotencia.

CoDA me mostró un camino y un sistema donde puedo recibir apoyo y ofrecer apoyo a otros en recuperación. Estoy en mi viaje CoDA. Participo y dedico la energía que tengo para estar conectado con mi ser total. Encuentro más plenitud cada día.

por Michael L.

Mi filtro de Dios

Hola. Mi nombre es Ashlea y soy codependiente. Me uní a CoDA hace casi tres años. No puedo creer que ya haya pasado tanto tiempo. Mi vida ha cambiado mucho. Érase una vez, alguien dijo la palabra "DIOS" y me estremecí. Tampoco fue sólo una vergüenza interna. Cuando hablaba de Dios me volvía agresiva y terca. Me volví obstinada, controladora y exigente. Fui crítica. Entraría en lo que eventualmente descubriría que era una espiral codependiente. Decir que temía y odiaba a Dios no sería una subestimación.

Comencé mis estudios en una escuela católica. Conocí a Dios en el jardín de infantes. En la escuela primaria aprendí que Dios es nuestro salvador. Si fuéramos lo suficientemente buenos y escucháramos lo suficiente, entonces él nos salvaría. También aprendí que era crítico y exigente. Sigue los diez mandamientos y escucha a tus padres y solo adórale a él, o tu alma arderá para siempre en el fuego de la desesperación en el infierno.

Me enseñaron a estar callada. Ser pequeña. Aceptar lo que me dieron y agradecerlo. Me enseñaron a acudir a Dios, admitir mis faltas y suplicar su misericordia. Me enseñaron que Dios lo sabe todo y lo ve todo. Que él es un poder más grande de lo que cualquier humano puede siquiera empezar a imaginar. Es extraño mientras escribo esto, me doy cuenta de que Dios es todas esas cosas, pero no en la forma en que recibí las enseñanzas. La cultura tomó lo que ahora creo que es la verdad y la transformó en una versión horrible de sí misma. O tal vez yo hice eso.

Cuando tenía unos nueve años, tuve una conversación con ese Dios. Le rogué que me salvara de mi casa. Le rogué que me rescatara del dolor físico y emocional en el que siempre

estuve. Recuerdo hasta el día de hoy, treinta y un años después, cómo me sentí. Estaba muy triste a una edad tan joven. Yo estaba perdida. Estaba dolida y enojada y asustada. Le rogué a Dios que me salvara. Cuando no lo hizo, decidí que él no me amaba ni me veía, así que yo no lo amaría ni lo vería. En ese momento decidí que Dios era como cualquier otro adulto en el mundo. Que no podía confiar en él. Él no me ayudaría.

Durante treinta y un años, esa fue mi relación con la palabra Dios. Tenía mucho significado. Le di tanto poder. Ahora me doy cuenta de que la palabra Dios es solo eso. Es una palabra. Puedo filtrar esa palabra en mi cabeza para que signifique lo que quiera que signifique. Y ese significado puede cambiar a medida que crezco y mi relación con mi poder superior o Dios crece. Todavía no me gusta el Dios católico. Él no es mi Dios. Pero mi Dios, mi poder superior, mi dios es bondadoso y amoroso. Es compasivo y protector. Tiene sentido del humor y no quiere nada más que yo experimente la mejor vida posible. Mi Dios es paciente. Mi Dios ama a todos, incluso si el dios de otro no me ama. Sí, puede que a veces me enseñe algunas lecciones difíciles, pero así es la vida y a veces aprender es difícil.

por Ashlea M

PS=Naturaleza

Mi lucha con el programa de Doce Pasos siempre fue la mención de dios, incluso en nuestra Oración de la Serenidad nunca pronuncié esa palabra. El programa sería perfecto... sin la mención de D-I-O-S. Sería todo incluido. Me volví desafiante e inflexible con respecto a esa palabra de cuatro letras. Para mí hubo tanto trauma, miedo y vergüenza que me estremecí cada vez que se mencionaba a Dios.

Sabía que necesitaba algo más grande que yo misma para liberar mis miedos y obtener coraje. Comencé a buscar mi “poder superior” y luché. ¿Podría ser una roca? ¿Podría ser un árbol? ¿Será el aire que respiro? Entonces el resentimiento por incluso encontrar un poder superior se filtraría... ¿podría ser mi teléfono celular? ¿Podría ser un rompecabezas? ¿Podría ser un viaje por carretera?

Un día salí a caminar y comencé mi gratitud. Agradecida por el aire, por el cielo, por los pájaros, por los árboles, agradecida. Y ahí estuvo justo delante de mí todo el tiempo, mi poder superior se convirtió en la naturaleza.

De repente, los dones de CoDA se abrieron ante mí. La resistencia, el miedo, la vergüenza y el rencor ya no me impedían ver mi verdad, sentir paz, sentirme amada y ligera.

Mi poder superior me alivió del peso de mi miedo, vergüenza y ansiedad y de los años de comportamiento, tanto proyectados como esperados de mí.

Finalmente pude liberar, perdonar, amar y encontrar paz en las maravillas que me rodean y en el regalo infinito de la naturaleza.

Cantando todos los días.

por Cristal G.

Demasiadas preguntas

"Lo lamento. No creemos que usted sea una buena testigo en este momento. Tienes demasiadas preguntas". Para el líder de mi grupo de jóvenes, ser un buen testigo cristiano significaba ejemplificar sin lugar a dudas todo lo que la iglesia me enseñó. Simplemente no pude hacer eso.

Tenía diecisiete años, era una ávida miembro de mi iglesia y del grupo de jóvenes y pasaba al menos cuatro días a la semana participando en una variedad de programas religiosos. Yo también era cantante y acababa de preguntar: "¿Hay una fecha fijada para cantar en el servicio de este mes?"

No me pusieron fecha porque fui mala testigo. ¿Por qué? ¿Fue porque estaba confundida acerca de la postura de la iglesia sobre las personas consideradas "diferentes"? ¿Qué preguntas estaban tan contaminadas que me silenciaron?

"¿Por qué mi amiga irá al infierno porque nació en una familia judía? ¿Por qué una persona en otro país que nunca ha oído hablar de Jesús es enviada al infierno? ¿Por qué mi amigo que es gay no puede amar a quien ama?"

Poco después de mi "libertad condicional" como cantante, un miembro de mi familia tuvo una emergencia de salud mental. Tenía previsto pasar la noche en la iglesia la semana siguiente y participar en un proyecto de servicio de un grupo de jóvenes. Le expliqué a mi líder juvenil que no podía asistir por motivos personales. En un retiro un mes después, ese ministro de jóvenes me confrontó por mi ausencia y la usó como otro ejemplo de mi espiritualidad vacilante. Enojada, le expliqué la emergencia de nuestra familia y terminé gritando: "Y no necesitabas saber nada de eso". Ya lo había hecho.

Durante veinticinco años me mantuve alejada de cualquier

iglesia cristiana. La palabra Dios me hizo estremecer. Lo comparé con juicio, sutilezas falsas y mentalidad cerrada.

Sin embargo, extrañaba la espiritualidad y la conexión con la comunidad. Intenté descubrir a dónde pertenecía. ¿Cuál sería mi etiqueta? ¿Unitario universal, ateo, agnóstico?

La respuesta llegó durante la pandemia de 2020. El suelo debajo de mí se derrumbó. Perdí a mi papá por culpa del Covid. Dejé mi trabajo para cuidar a mis dos hijos que estaban aprendiendo virtualmente, mi madre que tenía Alzheimer y su madre que tenía demencia. El golpe final fue cuando mi marido de diecinueve años se fue. Yo era un caparazón.

Tres prácticas espirituales me salvaron: Budismo, Mindfulness y CoDA.

El Budismo y Mindfulness me ayudaron a inclinarme hacia el presente, aceptar la falta de fundamento y dejar de lado el sufrimiento.

Comencé a asistir a las reuniones de CoDA por Zoom en 2021 por sugerencia de mi terapeuta para ver si “me hablaba”. Lo hizo. Pero... esa palabra, “Dios”. No podía soportar leerlo en la literatura ni escucharlo una y otra vez. Empecé a tacharlo de mis libros de CoDA y escribí “El Universo” en su lugar, hasta que me di cuenta de que estaba librando una batalla perdida. El Poder Superior era más cómodo, pero la palabra “Dios” estaba en todas partes.

He tratado de hacer las paces con las elecciones lingüísticas de CoDA, sabiendo que los beneficios para mi vida superan con creces la incomodidad temporal. Pero ahora, con este proyecto, tengo esperanza. Esperanza de tener la oportunidad de leer literatura que me haga sentir segura y como en casa dentro de una comunidad que cambió el curso de mi vida.

por A.W.

Sin religión y con esperanza y fe

Al final de mi primera reunión de CoDA, la gente se tomó de la mano y rezó en voz alta. Me pareció religioso. La sensación de ser un extraño me abrumó. Hui de esa reunión con la intención de nunca regresar.

Tres años después, estaba divorciada. Hui de mis problemas, me mudé a otro estado y viví sola. Estaba enojada y con pensamientos suicidas. Estaba bebiendo para pasar el día. Resulta que la codependencia es una enfermedad progresiva.

No crecí con una religión, pero desde que tengo uso de razón, sabía que existía algo más grande. Me acostaba en mi cama por la noche y rezaba la única oración que conocía de un libro de poemas para niños, seguida inmediatamente por una disculpa, porque era la única oración que conocía.

Mientras crecía, de vez en cuando iba a la iglesia con nuestros vecinos. Recuerdo sentirme muy confundida por las reglas y recitar oraciones que no conocía. Me sentí como una extraña a pesar de que estaban siendo inclusivos. A los cuatro años, el niño vecino que era siete años mayor que yo comenzó a intercambiar favores sexuales conmigo por dulces. Experiencias humanas como esta me confundieron sobre la bondad de las personas.

En la década de 1970, parecía que todos menos yo se identificaban como cristianos. Empecé a sentirme juzgada en la escuela secundaria. Sentí que algo andaba mal en mí. Sé que no pensé, actué o creí de la misma manera.

A los quince años había empezado a tener una conexión clara y definitiva con el más allá. Comencé a recibir lo que yo llamaría advertencias divinas. Un momento muy especí-

fico, fue cuando a los diecisiete años, mientras conducía cansado a casa, una voz me dijo: “Ponte el cinturón de seguridad por si chocas contra un árbol”. Treinta minutos después, me quedé dormida al volante, a dos cuadras de la casa, y estrellé mi auto contra una palmera gigante. El doctor me dijo que el cinturón de seguridad me salvó la vida.

Cuando tenía veintitantos, comencé a ver en mis sueños imágenes parecidas a instantáneas que predecían el futuro. Al compartir esto con una amiga, ella me llamó “la obra del Diablo”. Entonces, ahora, además de sentirme marginada y no lo suficientemente buena, el diablo estaba dentro de mí.

Cuando me casé, mi suegro nos llamó “un yugo desigual” y me dijo que yo no era digna de su hijo. Este es el mismo hombre que se me acercó para tener sexo en mi casa.

Con el tiempo, me cansé de la religión y sus seguidores. No sentí nada más que dolor y rechazo cuando necesitaba amabilidad y aceptación. Al final, me volví muy crítica y cautelosa con las personas que profesaban fe.

Cuando tenía treinta años, encontré una conexión personal con mi poder superior a través de libros escritos por un hombre que mantenía conversaciones con el más allá en cuadernos amarillos, muy parecido a lo que yo hago con mi diario. Un psíquico que conocía, habló de la perfección del alma, con la que podía identificarme.

Con el tiempo, a través de CoDA, las cosas empezaron a tener más sentido. CoDA es un programa espiritual. Todos pertenecemos. No importan nuestras creencias sobre Dios y, sin embargo, las palabras todavía están ahí en la literatura de CoDA. Con el tiempo, he aprendido a agradecer las palabras. Me han enseñado a aceptar a los demás tal como son. Veo que las diferencias no son amenazas; Los juicios no tienen lugar en mi vida. entiendo que todos somos iguales.

A través de CoDA, descubrí que mi problema religioso era en realidad un problema humano, no un problema de Dios. Pocas personas eligen sus preferencias religiosas y, en cambio, siguen el sistema de creencias de su familia. Esto no es diferente a mi familia de origen, que lucha contra la codependencia.

Mi viaje espiritual me parece tan personal como mi viaje en CoDA. Se basa en mis experiencias, mi vida y mi respuesta a ellas.

Lo que también descubrí fue que tenía que enfrentar mi propio dilema espiritual. Antes de venir a CoDA, pensaba que era una de las personas más desinteresadas del mundo. Cuanto más profundizo y trabajo en los Doce Pasos de CoDA, más paz y amor existen en mí.

Uno de los regalos de mi trayectoria en CoDA ha sido la capacidad de aceptar cosas que antes detestaba. Veo la forma de pensar, sentir y actuar de los demás como igual a la mía. Ya no me desagrade la religión ni desconfío de las personas religiosas. En cambio, tengo compasión y comprensión por todos. Veo la humildad y la humanidad en todos nosotros.

En mi viaje de CoDA, encontré libertad y paz interior. Mis relaciones están sanando y estoy agradecida.

por Michelle M.

Regresando a casa conmigo mismo

Al crecer bajo el control igualmente estricto de la religión y el abuso de mi padre, estuve preparado para relaciones codependientes prácticamente desde que nació. Lo peor que me enseñó la religión fue suprimir mi brújula moral interior. Me enseñaron que un verdadero creyente se somete a la voluntad de Dios sin cuestionarlo y honra a sus padres, así como lo ha hecho, sin cuestionarlo. Mi voz interior bien podría ser Satanás, ya que me instó a cometer pecados como defenderme a mí mismo y a los demás, dar y recibir bondad y resistir la crueldad de mi padre. Finalmente renuncié a tener voluntad propia. ¿Cuál era el punto?

Convertirme en ateo a los dieciocho años me liberó en muchos sentidos, pero no restauró automáticamente mi capacidad de confiar en mi propio juicio. Me sentí perdido y solo. Como era de esperar, me aferré a relaciones poco saludables como fuente de significado, especialmente la que se convertiría en mi matrimonio abusivo.

Después de mi divorcio, renuncié a las relaciones románticas con la esperanza de evitar el abuso y centrarme en mi curación. Eso no fue suficiente, ya que mis tendencias codependientes resurgieron en una amistad tóxica. Estaba en mi punto más bajo, preguntándome si estaba condenado a elegir entre una vida de soledad o abuso.

Siempre estaré agradecido al amigo que me recomendó CoDA en mi momento de necesidad. Desde mi primer encuentro, supe que había encontrado algo poderoso y que me cambiaría la vida. Empecé a asistir regularmente con gran entusiasmo. Hasta la fecha, la única reunión en la que he rechazado participar fue la centrada en una relación con un poder superior.

Por mucho que CoDA hiciera por mí, yo era reacio a seguir los Pasos, y por una buena razón. Los Pasos, especialmente la primera mitad, suponen que entregarás tu voluntad a un poder superior. Ese tipo de rendición es un billete de ida para regresar a la baja autoestima, la cual me había llevado a la codependencia en primer lugar.

Afortunadamente, poco después de comenzar a asistir a CoDA, tuve la oportunidad de escuchar a alguien que trabaja los Pasos a su manera. Este orador invitado fue muy directo acerca de no creer en ningún poder superior más allá del compañerismo experimentado en CoDA. Esta persona me enseñó a tomar, sin pedir disculpas lo que me funciona de los Pasos y dejar el resto. Lo mejor de todo es que aprendí que puedo ofrecer servicio en las reuniones de CoDA y convertirme en un miembro dedicado de CoDA sin comprometer mis principios.

Desde entonces, trabajé los Pasos teniendo en cuenta mis necesidades. No tengo reparos en tachar cualquier cosa que no sea saludable para mí o en reformular un Paso para que sea más apropiado para mí. Por ejemplo, en el Tercer Paso, lo dejo ir sin dejarlo a Dios. Para seguir adelante, no tengo que ceder mi custodia a nadie; en cambio, puedo simplemente dejar ir.

Espero que, al compartir mi historia, pueda retribuirle e inspirar a alguien más en su viaje hacia relaciones más saludables y una vida mejor.

por Eli H.

Libertad en mi viaje de fe

A la edad de casi cuatro años, como parte de una base espiritual sólida, mamá me llevó a aceptar a Jesús como mi Salvador. Mamá me enseñó el poder de confiar en Dios en todos los aspectos de la vida. Papá me enseñó la importancia de la amplitud de miras y la inclusión. También transmitió amor por la libertad. Mi papá solía cantar la canción "No Me Acorrales", donde habla de querer mucha tierra bajo un gran cielo, sin vallas ni restricciones.

Desde pequeña sentí que, como cristiana, formaba parte de un grupo selecto de personas que conocían la verdad y cuyo trabajo era ayudar a convertir a otros.

Yo era una niña misionera criada en el desierto del norte de Canadá, y luego, a los dieciséis años, me arrancaron de mi "hábitat natural" y me enviaron a un estricto internado cristiano en Florida. Con una nostalgia desesperada y tratando de navegar en este nuevo mundo, mi vida espiritual comenzó en serio mientras oraba y leía mi Biblia con diligencia.

A los diecinueve años, en la escuela bíblica en Inglaterra, me encontré popular y disfrutando de mi nueva libertad y alegría. Nunca había tenido tantos amigos ni me había divertido tanto. Pero luego me sumergí en una profunda depresión. Me sentí poco espiritual y superficial. ¿Quién era yo para merecer tanta diversión? Sentí como si Dios me estuviera castigando. ¡Debería pensar en convertir el mundo perdido, no en aprender a probar mi primer vino y en atraer novios! No me reí durante tres meses. Mamá me dijo que debí haber dejado entrar al diablo.

Luego, justo antes de Pascua, me desperté una mañana y

Dios me dijo: “¡Levántate, levanta la cabeza, mira a la gente directamente a los ojos porque eres digna!”. Fue un cambio de la noche a la mañana. Me reconecté con mis amigos distanciados.

Mi plan de convertirme en misionera se vio interrumpido al casarme con Michael en el camino a convertirme en ministra Bautista. Nos unimos a la Iglesia Episcopal y él se convirtió en sacerdote Episcopal. En la Iglesia Episcopal ya no tenía que creer que las mujeres no podían ser ministras o que los primeros once capítulos del Génesis son literales, que el mundo tenía sólo cuatro mil años. La parte científica de la vida no tenía por qué luchar contra la parte espiritual. Podría tomar lo que me gusta y dejar el resto. ¿No todo el mundo hace esto?

Fue entonces cuando descubrí la sabiduría de la literatura oriental. Amplió mi mente y enriqueció mi vida espiritual. Comencé a sentirme incómoda con lo que percibía como el aspecto nosotros/ellos del cristianismo. Conocí personas espirituales que no creían como yo. Me di cuenta de que, en las ventas, los negocios, la paternidad y el matrimonio me enriquecían diversas sabidurías, así que comencé a experimentar mi vida espiritual. La cúpula hermética del cristianismo comenzó a resquebrajarse y dejar entrar la luz del sol y el aire fresco. Fue un alivio no tener que apuntalar un sistema de creencias rígido y adaptar mi vida a él. Podría confiar en el misterio del universo de una manera nueva. Mi fe creció.

En 1989 todos en mi vida, incluyéndome a mí, quedamos sorprendidos por mi gran éxito en ventas. Comencé a poder celebrar mi amor por los negocios y ganar dinero. Podría hacer aquello para lo que tenía el don y dejar de creer que era una vocación "inferior".

Luego, en 2016, mi esposo me presentó los programas de Doce Pasos. Encontré CoDA (Codependientes Anónimos) y esas pequeñas palabras brillantes donde aprendemos que nuestro Poder Superior es uno de nuestro propio entendimiento. Qué alivio. ¡Qué libertad! Pude dejar de decirle al mundo que mi verdad era la única verdad. Pude recibir la experiencia, la fuerza y la esperanza de otros y sus viajes espirituales que difieren del mío. Ahora podría rendirme (algo que siempre me resulta difícil) a mi propia comprensión de mi Poder Superior.

Hoy la vida es buena. Soy libre de amarme a mí misma. No, debo amarme a mí misma, ese es mi trabajo y cuanto mejor lo hago, más puedo amar, sentirme igual y dejar de compararme con los demás. Yo soy suficiente. Pertenezco. Mi fe hoy es la misma fe que siempre he tenido. Son sólo las creencias, las envolturas exteriores, las que han cambiado. Ahora puedo dejar que mi Poder Superior sea un misterio. En mi experiencia, la fe, como un avión, se eleva a través de las oscuras nubes de la duda y la incertidumbre hacia la luz del sol del crecimiento espiritual. En mi opinión, es el mismo sol que todos vemos, sea como sea quien describa el viaje.

por Kay A.

Amo a los gatos

Nací en la URSS, en Rusia. La religión era prácticamente inexistente. El gobierno era el poder superior de una forma muy poco espiritual y controladora.

No se mencionaba la espiritualidad en ningún libro ni conversación que halla tenido. No oí que espiritualidad y religión fueran cosas diferentes. Alrededor de mi adolescencia, la URSS se desmoronó y la religión resurgió con fuerza. Se convirtió en algo así como una moda, más sobre rituales que sobre espiritualidad. Los días festivos religiosos se convirtieron para muchos en un motivo para emborracharse. Yo veía esta religión ritualista como algo que no era para mí.

Seguí con mi vida sin tener ningún concepto de la espiritualidad y mantuve mi aversión a la religión organizada. Entonces, conocí a un hombre americano, me trasladé a Estados Unidos y tuve un hijo. Mi matrimonio se deterioró hasta el punto de llegar a la violencia. Me fui de casa con mi hijo y busqué ayuda en una organización para supervivientes de abusos domésticos. Tenían grupos de asesoramiento para mujeres maltratadas y ahí empezó mi sanación. Una vez se nos unió una miembro de CoDA. Ella escuchó y participó en el grupo. Después ella dijo, “Este no es el grupo correcto para mí. No volveré”. Me pareció curioso que ella tuviera la opción de asistir o no. Tener una opción nunca fue un pensamiento que cruzó por mi mente. Tenía que averiguar más sobre CoDA. Encontré y asistí a mi primera reunión de CoDA.

Mi primera reunión de CoDA fue dentro de una iglesia cristiana y parecía que había Dios en cada frase que oía. Eso me asustó. Vi a mucha gente en el grupo que tenía los mismos problemas que yo, y no les sacudía hasta el fondo, y yo quería eso. Al final de la reunión, se me acercó una

veterana que vio lo asustada que estaba y me ofreció su amabilidad. Ese grupo se convirtió en mi grupo base durante los cinco primeros años de mi recuperación. Al cabo de un año, el mensaje de que “no estoy sola y pertenezco a un grupo” caló hondo en mí y estaba lista a seguir los Pasos. Pedí a varias personas que fueran mis madrinas, y todas me dijeron que “no”. Empecé un grupo de estudio de los Pasos. Todos en mi grupo ya habían trabajado los Pasos antes. Mi grupo me trataba como a un igual, aunque me sentía rezagada en mi recuperación.

En el Segundo Paso parecía que tenía que tener un poder superior para trabajar el programa. La ausencia de un poder superior en mi educación lo convirtió en un reto. Descubrí que la religión y la espiritualidad son dos cosas diferentes. Al ser muy antirreligiosa, sólo me quedaba la espiritualidad para trabajar. Pregunté a otros miembros de CoDA que llevaban más tiempo en el programa cómo acercarse a la espiritualidad. Respondieron: “Tenía que ser algo que tuviera sentido para mí y que mi poder superior no sería como el de los demás». Me frustraba tener que encontrar mis propias respuestas. Al mismo tiempo, me tranquilizaba saber que podría encontrar un concepto espiritual que me sirviera.

No estaba segura de que Dios existiera, pero mantenía la mente abierta y admitía la posibilidad de un poder superior. Pero ¿cómo podía hablar con un poder superior que no estaba segura de que existiera? Y de nuevo oí: “Tenía que ser algo que tuviera sentido para mí”. Me encantan los gatos. Durante los cinco años siguientes, cada vez que necesitaba hablar con mi PS, imaginaba un gato naranja sobre mi hombro y le decía al gato lo que necesitaba decirle. El gato no era mi dios, sino el conducto a un poder superior que no podía comprender. Funcionó bien durante un tiempo sorprendente. Mis primeros Pasos fueron imperfectos, pero me llevaron a encontrar algo más allá de mí misma.

Ahora sé que mi comprensión de mi PS no tiene por qué seguir siendo la misma, sino que puede crecer y cambiar a medida que yo crezco y cambio. No pongo énfasis en cómo llamar a dios. No pude probar que el Gran Espíritu existe; más bien, tengo una relación con él porque siento que quiero y necesito una. Ahora el poder superior es como una madrina o una amiga amable que me apoya, y a la que puedo pedir ayuda o aportación en cualquier momento. Mi PS me habla a través de las personas y las circunstancias. Aprendo mucho a través de mis ahijadas, asistiendo a reuniones y haciendo servicio. Con cada estudio de Pasos o conjunto de Pasos, mi comprensión de PS se profundiza a medida que descubro más cosas sobre mí misma. Es un hermoso viaje que he llegado a apreciar, ¡y sigo volviendo por más!

Por Cat

Cambiando miedo por amor

Al crecer como cristiana, la palabra 'Dios' tenía un significado muy específico para mí. Representaba a una deidad amorosa y todopoderosa que vigilaba y guiaba mi vida. Me enseñaron a orar a Dios para que me guiara, me perdonara y me protegiera. También me enseñaron a temer a Dios. Sin embargo, cuando entré en CoDA, mi entendimiento de Dios empezó a cambiar. Aprendí a ver a Dios no sólo como una figura religiosa, sino como un poder superior a mí misma. Esta perspectiva me permitió dejar de lado mi propio control y confiar en un poder más allá de mi entendimiento. Ahora veo a Dios como una fuerza de amor y apoyo que guía mi proceso de recuperación y me ayuda a superar mis dificultades. Estoy agradecida de conocer el amor incondicional y la naturaleza sin prejuicios de este Dios recién encontrado. Estoy agradecida por CoDA, el alcance y el recordatorio constante de que merezco amarme a mí misma y amar a los demás de manera saludable. Elegí la recuperación y estoy dispuesta a hacer lo que sea necesario para recuperarme de la codependencia. Estoy muy agradecida por una fraternidad que me animó a compartir mis pensamientos sobre quién o qué significa Dios para mí. Soy una creación única y preciosa, y también lo es mi Poder Superior, al que a veces llamo Dios.

En el espíritu del amor y la verdad.

por Deniré

Replanteando la recuperación: mi viaje para personalizar CoDA

Cuando me uní por primera vez a CoDA, mi vida no estaba en crisis, ni era un caos. En cambio, estaba en un camino de introspección, habiendo notado patrones persistentes en mis pensamientos y relaciones que parecían profundamente arraigados, a pesar de años de terapia. Me atraía la idea de sanar dentro de una comunidad de personas con ideas afines, con la esperanza de que este viaje colectivo pudiera ofrecer una nueva profundidad de comprensión y recuperación.

Como atea, mi enfoque de la fe se basa en una creencia fundamental: simplemente no tengo fe en la existencia de una deidad (o múltiples deidades). Por lo tanto, encontrarme con las frecuentes referencias a Dios y al Poder Superior en la literatura de CoDA supuso inicialmente una barrera inmensa. Estos términos, tan centrales en muchas narrativas de recuperación, parecían fuera de lugar en la mía. La sustitución de “Poder Superior” la sentí especialmente insatisfactoria; parecía más bien un marcador de posición, una referencia velada a un concepto con el que no conectaba.

Impulsada por la necesidad de reconciliar estos aspectos fundacionales de CoDA con mis creencias personales, me embarqué en un proyecto personal. Tomé una copia del Libro Azul de CoDA y comencé el minucioso trabajo de eliminar toda mención de «Dios» y «Poder Superior». En lugar de esas palabras, escribí en un lenguaje que resonaba con mi propia visión del mundo. Para mí, esto se convirtió en un poderoso acto de reivindicación, una forma de integrar la sabiduría del programa en mi ética personal.

Sustituí estos términos por «Mi Yo Más Sabia». Para mí, esto representaba la parte de mí que está conectada a una sabiduría universal más profunda, una sabiduría que todos poseemos y a la que podemos acceder. No se trataba de mirar hacia fuera en busca de orientación, sino hacia dentro, hacia una comprensión intuitiva y un conocimiento que llevo dentro. Mi Yo Más Sabia se convirtió en un símbolo de mi propia capacidad de perspicacia, resistencia y habilidad para sortear las complejidades de la vida.

Esta adaptación personal transformó mi experiencia con CoDA. Los Pasos adquirieron un nuevo significado, ya no eran instrucciones prescriptivas ligadas a un marco teísta, sino más bien guías en un viaje hacia el conocimiento de uno mismo, el crecimiento personal y la sanación emocional.

Cuando empecé mi viaje por CoDA con mi guía reinterpretada, compartí con cautela mi proyecto de libro con algunas personas con pensamientos afines del programa. Para mi alivio y aliento, estas conversaciones fueron recibidas con afirmación positiva y buena acogida. Esta respuesta fue alentadora y reforzó la idea de que la personalización en nuestros caminos de sanación no sólo es posible, sino también valiosa. Aunque todavía soy relativamente nueva en la comunidad, estos primeros intercambios me han dado una sensación de pertenencia y han validado mi enfoque, afirmando que incluso dentro de los programas estructurados, hay espacio para la interpretación y el crecimiento individual. Esta experiencia ha iluminado mi camino, ofreciéndome un profundo recordatorio de la diversidad y la individualidad que cada uno de nosotros aporta a nuestro viaje colectivo hacia la sanación y el conocimiento de uno mismo.

por Kitty K.

Un “largo pensar” y una “larga petición”

Me crié como católico romano y buscaba en Dios la guía moral y el apoyo que no recibía de mi padre. En el internado, fui a misa todos los días durante dos años en mi adolescencia. Lo necesitaba, pero no pienso que lo disfrutara.

Entonces perdí mi fe y luché por intentar encontrar una, primero para mi mujer, católica romana, y luego para nuestra hija. En recuperación, me enfrentaba a la palabra “D” cada pocos minutos, y llegué a sentirme bastante inquieto. Me di cuenta de que estaba enfadado con Dios por no existir. Me sentía traicionado por él/ella y por todas las religiones que me rodeaban. Me siento celoso de la gente que tiene fe. La gente de fe parece más tolerante y más serena en su vida que yo. Escucho música evangélica todo el tiempo, y la fe que oigo me hace llorar la pérdida de la mía. Me enfado cuando veo las tragedias del mundo, el hambre, la guerra y la angustia. Hay una ausencia de magia y milagros. Intento ver los milagros en el mundo, pero mi cinismo y mi furia hacen que sea difícil.

Así que, después de años de presión de grupo para creer en hadas y en un viejo omnisciente, todopoderoso y cruel con una gran barba, que se ríe de mí, he rechazado la noción de un Dios tradicional. En las reuniones de CoDA, tengo que oír la palabra Dios, y una pequeña parte de mí se enfada cada vez, y al mismo tiempo anhela que sea verdad.

Ahora evito cualquier mención a creencias espirituales organizadas en mi vida ajena a las reuniones. Cuando necesito calmar mi agitada cabeza, hago lo que otros llaman oración y meditación. Yo lo llamo un “largo pensar” y una “larga petición”. Pienso en lo que el mundo me pide en una situación difícil. ¿Qué puedo hacer para resolver o mejorar esa dificultad? Compartir que tenía una fe fuerte y la perdí, puede ayudar a otros con luchas similares.

Al trabajar los Pasos, cuando aparece la palabra Dios, pienso en el programa de CoDA como sustituto. Mi contacto

consciente con Dios implica trabajar el programa y hacer algunos “largos pensamientos” y “largas peticiones”.

Estoy especialmente agradecido por haber encontrado un padrino con creencias y antecedentes muy similares. Al mismo tiempo, me repele la idea de que una entidad espeluznante me cuide.

Una novia me dijo una vez: “No puedes hacer que nadie sienta nada”. No puedo controlar las emociones de los demás y no puedo controlar las mías. Si reacciono a mis sentimientos, puede ser contraproducente o autodestructivo.

Cuando la gente habla de “espiritualidad”, yo hablo de mi vida emocional y de sus pruebas y recompensas. A veces he utilizado la espiritualidad, aunque me siento como si estuviera al borde de un precipicio. Así que, en lugar de verlo como un precipicio, he decidido verlo como una nueva aventura. Cuando me enfrento a mis miedos, pienso en el proceso como una nueva aventura.

Me enoja que Dios me haya traicionado como lo hizo mi padre. Yo quería que mi padre fuera un dios para mí. Estoy enojado porque Dios le dio asma a mi hija.

La honestidad, igualdad y el Bien Común son las guías más cruciales de mi vida. Pasé mucho tiempo buscando La Verdad, y la encontré: Dios no está disponible para mí; Dios no puede rescatarme. A veces lamento la pérdida de mi fe, en la que confiaba para que fuera mi guía moral, mi capullo, mi muleta y mi padre.

Encontré a CoDA y continué trabajando el programa a través de “largos pensamientos” y “largas peticiones”. Ya no necesito confiar en mis viejos patrones manipuladores. Mi comunicación con los demás, a través de la igualdad, es menos codependiente de lo que era.

Doy las gracias a CoDA por ello.

por Toby P.

Identificando mis necesidades

Cuando un terapeuta me dijo por primera vez que buscara un grupo de Doce Pasos como CoDA, tuve mis reservas. Le pregunté a mi padre, que había asistido a otro grupo de Doce Pasos en el pasado, “¿qué tan religioso es esto?”

Quería desesperadamente un cambio y no sabía qué más hacer ni adónde ir. Así que asistí a mi primera reunión de CoDA a través de Zoom. No creo que hubiera tenido la fuerza para entrar en una reunión en persona y ser la persona vulnerable y rota que creía ser.

En las reuniones a las que asistí, escuché las intervenciones de otras personas con distintas creencias religiosas y no religiosas. Seguía sintiendo una intensa aversión al saber que me someterían a oraciones y a toda esa palabrería sobre Dios y supuse que sería como cuando era niña. Mi madre me había obligado a “salvarme” y a rezar a Jesús y **rogarle** que me concediera Su gracia. Yo no entendía que la espiritualidad y la religiosidad **son** diferentes. Yo no entendía lo que podía significar un “Poder Superior de mi propio entendimiento”.

Llevaba tres meses asistiendo a reuniones y seguía luchando internamente contra las palabras que recitaba en cada reunión dentro de los *Doce Pasos*, las *Doce Tradiciones*, las *Doce Promesas* y, sobre todo, la temida *Oración de la Serenidad de CoDA*. Opté por no repetir la palabra “Dios” cuando podía evitarlo y abrevié “Poder Superior” a “PS” porque todavía no podía aceptar esta idea de un “Poder Superior”.

Me obstiné en creer que era lo suficientemente fuerte por mí misma, pero los compartires de otras personas en recuperación me dieron la esperanza de que no estaba sola

en esta lucha, así que seguí asistiendo a las reuniones. Sin embargo, aún no podía identificar **lo que necesitaba para mí**, así que ¿cómo podría entender lo que necesitaría para encontrar la fuerza a través de un Poder Superior?

No hay una forma universal correcta de empezar este proceso. Tuve que trabajar a través de mi Cuarto Paso antes de entender mis propias necesidades y poder empezar a separar la creencia forzada de la infancia de “Dios” de una nueva y amorosa comprensión de un “Poder Superior” y hacer una conexión con esta cosa desconocida no fue una tarea sencilla. Empecé por enumerar los rasgos que valoraba y necesitaba de esa presencia desconocida: seguridad, aceptación y amor incondicional. Aún no creía que esas cosas pudieran llegar a mí, pero yo finalmente había identificado lo que necesitaba de un poder superior a mí para finalmente comenzar a **confiar**.

Hoy llevo tres años de recuperación. Veo que reconocer mis necesidades fue mi Primer Paso hacia la aceptación de mi Poder Superior. A mi Poder Superior no le importa si creo sin dudas o no - me acepta tal como soy día a día. Me rindo - libero mi necesidad de saber y controlar el futuro - y confío en que estoy donde tengo que estar ahora.

por Lauren S.

Bajo una nueva luz

Cuando entré por primera vez en CoDA, me enfadaba que se hablara de “Dios” y de “oraciones” en cada reunión. El Dios con el que crecí me abandonó hace mucho tiempo. Fui abusada sexualmente de niña y luego agredida sexualmente de adulta, así que no había Dios. Si había un Dios, ¿por qué permitió que me ocurrieran esas cosas?

A una edad temprana, mi madre me recordaba constantemente: “Si eres buena, Dios siempre te protegerá. No permitirá que ocurran cosas malas”. Yo lo entendía como que tenía que ser perfecta para que Dios me amara lo suficiente como para mantenerme a salvo. Me esforzaba por ser la mejor niña, y luego mujer, que podía ser. Era generosa, dejaba de lado mis necesidades y siempre me preocupaba y ocupaba de los demás en vez de de mí misma. Por desgracia, no importaba. Aquellos terribles sucesos siguieron ocurriendo. Decidí entonces que Dios no me consideraba digna y me olvidé por completo de mi poder superior.

No fue hasta CoDA que pensé profundamente en quién era Dios para mí ahora. Me pregunté: «¿Puede Dios ser otra cosa que alguien que yo creía resentido y condicional?». Fue a través de un programa de estudio de Pasos de CoDA cuando empecé a pensar en Dios bajo una nueva luz. Al principio del estudio de Pasos, no me atrevía a decir esa palabra porque me molestaba. Empecé con la palabra poder superior, luego madre naturaleza y finalmente Dios.

Aunque, todavía tenía esa pregunta: “Si existiera Dios, ¿por qué permitiría que me sucedieran estas cosas horribles?” Me di cuenta de que Dios no “hizo” ni “permitió” que me

ocurrieran estos hechos devastadores porque Dios no se preocupara por mí. Nunca me abandonaron. Incluso cuando reflexiono sobre esos tiempos difíciles puedo ver que Dios siempre estuvo ahí para mí y esperaba que algún día yo buscara consuelo en él/ella.

Antes pensaba que no tenía un poder superior y me sentía más sola que nunca, pero ahora las cosas son diferentes. Cuando siento que no tengo a nadie, sé que Dios está cerca; puedo dejar ir y sentirme en paz. El Dios en el que pienso ahora es bondadoso, cariñoso, paciente y simplemente me ama; así de sencillo.

por Natalie C.

Como es arriba, es abajo

Soy nuevo en CoDA y, por supuesto, todavía estoy aprendiendo. Yo, personalmente, tengo problemas con la palabra Dios. Prefiero poder superior o algo parecido.

Mi padre era ministro Bautista, **siempre** nos enseñó a **no** tomar la Biblia tan al pie de la letra. Decía que cada uno la interpreta a su manera, **y** que fue escrita por el **hombre**. Mi padre era el hombre más comprensivo y abierto de mente que he conocido.

Creo que la mayoría de la gente cree en algún poder superior; sin embargo, no siempre es Dios. Personalmente creo en el karma. Cualquier cosa que haga (buena o mala) se volverá contra mí. Muchos sistemas de creencias parecen compartir este sentimiento: "Haz a los demás lo que quieras que los demás te hagan a ti".

Sinceramente, no sé cuál es mi "religión", sólo sé que ya no creo en un Dios cristiano. Me he sentido juzgado en mis experiencias eclesiásticas. Me identifico con las enseñanzas de Wicca y Nórdica. También creo en ángeles o tal vez espíritus, aunque no sé cuál.

En resumen, la palabra Dios me da escalofríos. Tal vez soy el único que se siente así; sin embargo, lo dudo. Ver tanto esa palabra **casi** me hizo alejarme de CoDA, hasta que alguien del grupo me convenció de que no todo está relacionado con la religión y me pidió que por favor le diera una oportunidad. Hasta ahora, me alegro de haberlo hecho.

Gracias por su tiempo en leer esto.
por Anónimo.

Trabaja los Pasos. Confía en el proceso.

De niño, me educaron como cristiano. No había nada malo en ello, pero no me relacionaba con ello y, de adulto, me alejé de ello. Cuando llegué a CoDA, no sabía que me faltaba algo espiritual. Sólo sabía que mi vida se estaba desmoronando, que no veía salida y que quería morir. No me quedaban opciones, y estaba dispuesto a probar cualquier cosa, incluso algún programa de Doce Pasos, pero “la palabra Dios” era problemática.

Quería una respuesta para mi dolor, pero no estaba dispuesta a creer en la idea de que “Dios” era la respuesta.

Durante mucho tiempo, me negué en silencio a decir “esa palabra”.

Afortunadamente, no tenía que tener claro lo de Dios para poder trabajar en el programa. Para empezar, me dijeron lo que tenía que hacer: ser Honesta en cuanto a que mi manera de hacer las cosas no funcionaba, mantener la mente Abierta y estar dispuesta a probar los Pasos.

Así que seguí volviendo. En primer lugar, aprendí acerca de los poderes superiores que había utilizado en mi codependencia, en particular el intento de utilizar a los demás como mi única fuente de identidad, valor y bienestar. Aprendí que el poder humano, mío o de los demás, no me acercaba a la cordura, y mucho menos a la felicidad.

Leí y escuché lo que otros miembros de la Fraternidad tenían que compartir. (Los miembros compartieron sus experiencias con “Dios”, pero también con los poderes de la Naturaleza, el Amor, el proceso de los Doce Pasos, la Conciencia Superior, el concepto de B.D.O como “Buena Dirección Ordenada”, e incluso con Glinda, la Bruja Buena del Norte).

Y descubrí que podía trabajar los Pasos sin tener una respuesta específica a la pregunta sobre Dios. Así que seguí probando con mi concepto de Poder Superior. ¿Qué me aporta estabilidad en el caos? Todavía jugueteo con ello. Hoy, en mi recuperación, las enseñanzas no teístas del budismo me resultan útiles. Mi objetivo es meditar y hacer oración quince minutos al día, aunque no siempre lo consigo. Medito sobre la respiración, llegando a conocer el parloteo de mi mente como simples historias, no como hechos. No oro para saber cuál es “la voluntad de Dios”, sino para saber cuál es la acción correcta en cuerpo, palabra y mente, y para tener el poder de llevarla a cabo.

Y el proceso de los Doce Pasos está funcionando. He desarrollado un marco espiritual como resultado de estos Pasos y la vida es mejor. Ya no quiero morir. La palabra Dios ya no me importa. Lo que importa es darme cuenta de que mi Poder Superior puede ser cualquier cosa, siempre y cuando no sea yo. No soy el centro del universo, pero pertenezco a él. No tengo todas las respuestas, pero tengo opciones. No soy responsable de los resultados, pero sí de mis actos. Soy impotente ante los demás y ante casi todo lo demás. Y he experimentado, no a tener resignación, sino alivio, libertad y auténtica felicidad en ello.

por Allison F.

Mi viaje al Poder Superior

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

Tenía once años y la mayoría de mis amigos del colegio eran católicos. Mis amigos y yo íbamos a clases católicas para jóvenes todos los domingos. No recuerdo que ninguno de nuestros padres nos acompañara.

La misa parecía más un suplicio semanal que una oportunidad de conectar con un poder superior. Nuestros padres nos mandaban solos. Íbamos a clases católicas para jóvenes, asistíamos a un servicio, nos confesábamos y se suponía que debíamos sentirnos renovados. No es de extrañar que nunca tuviera una verdadera relación con un poder superior desde que tengo memoria en aquellos días.

Mi madre es católica y mi padre era protestante. Me dijeron que la única razón por la que era católico era porque mi padre se negaba a dedicar tiempo a llevarme a su iglesia cada semana. Siempre he sabido intuitivamente que existía un poder superior. Decidí llamarlo Dios y me imaginé que Dios estaba ahí y que velaría por mí.

Cuando mi mujer y yo formamos una familia, decidimos criar a nuestros hijos como católicos. Los llevábamos a la iglesia todas las semanas y les impartíamos las mismas clases y enseñanzas que nosotros recibimos cuando éramos pequeños. Participamos activamente en la iglesia local, pero yo seguía sin conocer una verdadera relación bidireccional con un poder superior.

Ser católico en Boston en la década de 1990 fue una época increíblemente difícil. El abuso sexual generalizado de menores y su encubrimiento me afectaron mucho. Me tocó muy de cerca. Conocí a personas que sufrieron abusos, a

sacerdotes que abusaron de ellas y el daño que causaron a muchas personas. ¿Quiero involucrarme con una religión que hizo esto? ¿Podría pasarnos a nosotros o a nuestros hijos? Como resultado, nos apartamos de nuestra participación activa en la iglesia. Además, mis hijas decidieron no participar en lo que, según ellas, es un grupo de hombres que dicen a las mujeres lo que pueden y no pueden hacer – No las culpo por irse.

Mirando hacia atrás ahora, durante este tiempo yo estaba momento a momento, sin pensar realmente en un poder superior, disfrutando de la vida, y esperando que todo cayera en línea al igual que un cuento de hadas. Cosas como el dinero, los relojes caros, las afiliaciones sociales, el prestigio comunitario y la codicia eran el dios de mi entendimiento - ¡tan materialista!

En 2010, nuestra querida casa familiar se incendió. Nuestra casa se quemó hasta los cimientos, incluidas todas nuestras posesiones. Fue una pérdida total. Estaba desorientado, asustado, solo y sin saber cómo iba a pasar los siguientes diez minutos de cada día. Nos quedamos sin hogar hasta que por fin pudimos instalarnos en una casa de alquiler. Fue duro y mi familia sufrió. Perdí la fe en un dios de amor. ¿Por qué iba a ocurrirle algo así a una buena persona y su familia? Estaba perdido, enfadado, triste, solo, ansioso, asustado y destrozado.

No recuerdo haber buscado o pedido ayuda a mi poder superior. Mirando atrás, estuve perdido en el dolor durante al menos cinco años de mi vida. No sé cómo lo superé.

Estoy feliz de decir - con CoDA he encontrado mi poder superior en un dios amoroso y cariñoso. He dejado de jugar

a ser Dios o permitir que otras personas o cosas en mi vida sean mi dios. Ahora estoy siendo guiado a través de consejería y un programa de Doce Pasos todos los días. Algunos días son mejores que otros. Sin embargo, la sabiduría y las herramientas de CoDA me están dando la oportunidad de saber, probablemente por primera vez en sesenta años, quien soy yo, lo que quiero, lo que necesito, y como puedo confiar en un “poder más grande que yo” para mostrarme a veces pequeños y a veces más grandes momentos de alegría.

Sin duda soy un trabajo en progreso de CoDA, comprometido a buscar la Alegría... con suerte, ¡cada vez más con el tiempo!

Más por venir... Paz.

por R.K.

Honrar mis sentimientos

Siempre me he sentido incómodo con el uso de la palabra “Dios”. De niña fui a una escuela primaria de la Iglesia de Inglaterra donde cantábamos himnos y rezábamos a un Dios en el que yo no creía. Me parecía raro y, en cierto modo, infiel. Siendo una niña de los años 90 y ya conformista, no se me ocurrió expresar mis sentimientos a los que me rodeaban. Sólo he identificado esos sentimientos mirando a mi pasado ahora que he llegado a escribir esto. Incluso si hubiera reconocido cómo me sentía entonces, el sentido de pertenencia y aceptación era más importante para mí que expresar u honrar mis sentimientos.

Sentía un bloqueo entre la idea de un “Dios” y yo. Mis padres no eran religiosos, y yo seguí su ejemplo. Mi madre me dijo que quería que decidiera mis propias creencias a mi debido tiempo y en mis propios términos, una libertad que he agradecido. De adulta, he llegado a reconocer, y en cierto modo a envidiar, el consuelo y el alivio que puede aportar la religión. Aunque siempre he sido espiritual, no sabía cómo desarrollar esa parte de mi ser hasta que llegué a CoDA.

En CoDA he escuchado a otros agnósticos como yo, compartir sus experiencias espirituales fuera de la religión organizada. Me dio la esperanza de que yo también puedo experimentar la profunda conexión con un poder superior y los despertares espirituales de los que habla la gente. Conectar con otros miembros de Fraternidades de Doce Pasos y explorar sus ideas de “Dios” me ha abierto la mente. Algunas de las ideas que he oído coinciden con lo que siento: “Dios” es la verdad, “Dios” es la energía en todas las cosas. Me he dado cuenta de que mis ideas de un poder superior pueden evolucionar y ser lo que me parezca correcto. Conozco una nueva libertad.

Todavía estoy desarrollando una conexión con mi poder superior y para mí eso ocurre cuando paso tiempo en la naturaleza, practico la atención plena y medito. Me siento más conectada con ese poder cuando estoy conectada conmigo misma, lo que puedo hacer comprobando cómo me siento, llevando un diario y honrando mis sentimientos. Estos días incluso hago oración, no a un dios como tal, sino al universo, a ese poder que es mucho mayor que yo, el poder al que puedo rendirme y al que puedo confiar mi vida.

Me he dado cuenta de que “Dios” no tiene por qué ser esa figura masculina todopoderosa y a veces castigadora que antes imaginaba. Sigo prefiriendo utilizar las palabras “Poder Superior”, pero cada vez me siento más cómoda con la palabra “Dios” y comprendo que puede tener significados muy diferentes para cada persona.

Emily C.

Mi trabajo del Noveno Paso

Recientemente, he estado trabajando en el Noveno Paso de CoDA, que me pide “hacer enmiendas directas a esas personas, siempre que sea posible”, es decir, a las personas a las que había hecho daño. En ese momento, me aconsejaron que considerara si necesitaba enmendarme con Dios. Como dice el Libro Azul de CoDA, “Si nuestros comportamientos han sido inapropiados hacia Dios en nuestro pasado, es a Dios a quien debemos nuestras primeras enmiendas.”

Antes de llegar a este Paso, tenía sentimientos contradictorios sobre la “palabra Dios” en los Pasos y la literatura de CoDA. ¿Cómo podía entender esta palabra? En mi vida, había pasado de ser parte de organizaciones religiosas donde la palabra Dios se usaba todo el tiempo a organizaciones religiosas posteriores donde la palabra nunca aparecía. ¿Quién tenía razón? ¿En qué creía realmente? ¿Qué enmiendas podría deberle a “Dios”?

Reflexionando, me he dado cuenta de que muchos de mis pensamientos y gran parte de mi comportamiento en las búsquedas religiosas (tanto si se utilizaba la palabra Dios como si no) se han basado en la codependencia. Nada de lo siguiente me ayudó a sentirme más cerca de mi Poder

- Creer que soy especial por pertenecer a un grupo religioso.
- Reclamar el derecho a decir a los demás “cómo son las cosas,” incluso cuando nadie ha preguntado.
- Hacer cosas para ganarme el favor de otras personas de mi grupo religioso, a pesar de sentirme a menudo interiormente incómodo con las peticiones del grupo.

- Ponerse la capa de “buena persona religiosa/espiritual” para encubrir patrones de codependencia de baja autoestima.

Como parte de mi Noveno Paso, he tomado responsabilidad por el mal uso de conceptos espirituales en mi vida incluyendo “Dios”. Parte de mi enmienda es continuar abriendo mi mente a las cualidades espaciales, abiertas, veraces y de aceptación de mi Poder Superior de hoy. Parte de mi enmienda es reclamar el poder de mi propia experiencia. En mi vida diaria, puedo probar ideas espirituales y confiar en que me identificaré con las que me dan vida y son auténticas para mí. Ya no se trata de lo que creen los demás, de intentar encajar en un grupo o de vivir la vida por miedo. Tampoco se trata de creer que sé mejor que los demás cómo es un Poder Superior.

Agradezco que CoDA me anime a encontrar un Poder Superior a mi propio entendimiento. Cuanto más confío en ese proceso, más encuentro lo que me hace sentir bien, tanto si la palabra “Dios” se ajusta exactamente a ese proceso como si no. Experimento cada vez más que soy parte de un vasto todo interconectado y mi corazón me ayuda a encontrar mi camino día a día.

por S.D.

Fuerte dosis de desesperación

Hija de un predicador y criada en el ejército, crecí con la doble autoridad del ejército y de “Dios” que se cernía sobre cada uno de mis actos. Ninguno de los dos me inspiraba amor ni compasión, y mi familia se movía según los caprichos de ambos. “Dios” era masculino, crítico, irracional y distante. A pesar de que, cuando era pequeña, intentaba fervientemente sentir una conexión con “él”, no sentía nada excepto soledad por ser la única no creyente de mi familia y vergüenza por ser de alguna manera inherentemente pecadora y equivocada.

Dejé de ir a la iglesia en cuanto cumplí dieciocho años y, aunque intenté asistir a grupos de Doce Pasos en mis veintes, el uso de ciertas palabras y frases que sonaban religiosas era un obstáculo que no podía superar.

En mis treintas, después de que la vida me golpeará un poco más, de tener una mala relación y de vivir en un país extranjero, probé CoDA. Algunas personas en las reuniones seguían compartiendo de un “Dios” específicamente religioso, pero muchas otras no. Parte de la terminología de la literatura y del formato de las reuniones me parecía religiosa. Sin embargo, de alguna manera, probablemente debido a la aceptación que probablemente sólo viene con la edad combinada con una buena dosis de desesperación, he desarrollado la capacidad de no prestarle atención.

Hay tanta ayuda y cosas buenas que provienen de estar en CoDA, que me alegro de haber aguantado. Todavía me siento enfadada y resentida a veces cuando las participaciones de la gente se desvían demasiado hacia los testimonios religiosos. También espero que algún día, las ediciones revisadas de la literatura utilicen una terminología – incluso sólo “poder superior” - que sea inclusiva para todas las personas, de todos los orígenes. Hasta entonces, seguiré sin prestar atención a las “charlas sobre dios”, tomaré lo que quiera y dejaré el resto.

El camino

Al principio de mi viaje en CoDA, pensé que no podría participar en el programa porque era atea. No creía en nada ni en ningún poder superior.

¿Cómo iba a encajar? Una mujer compartió conmigo que en vez de pensar en un poder superior o en un dios en el texto, visualice:

- este grupo de CoDA en su conjunto, o
- pensar en mi mejor yo

Empecé a pensar en el grupo CoDA. Cuando necesitaba dejar ir, se lo entregaba a mi poder “superior”. Para mí, en lugar de dios, era algo muy querido a lo que recurría - la sabiduría colectiva de mis hermanos y hermanas en su camino de recuperación. Y así, continué en mi propio camino de recuperación.

por Lauren T.

Una nueva manera

La primera vez que asistí a CoDA, hace aproximadamente catorce años, me resultó muy difícil entender el concepto de Poder Superior, ya que sin duda lo asociaba con el Dios de la iglesia católica, que, al igual que la jerarquía, acepta al pecador, pero no el pecado. Me sentía rechazada.

Debido a mi sexualidad, sabía que no podía estar en la iglesia, así que me alejé de ella. Tardé años en comprender que el Poder Superior, que el Segundo Paso me pide que construya, no tenía nada que ver con el Dios que me habían inculcado en la religión católica.

En mi búsqueda de un lugar donde crecer espiritualmente, sin sentirme rechazada o juzgada, pude relacionarme de otra manera a través de otras religiones menos castigadoras, que no me juzgaban y me aceptaban tal y como era.

En CoDA descubrí una nueva forma de relacionarme con mi Poder Superior. Encontré nuevos atributos, cada uno de ellos amoroso: comprender, aceptar, cuidar, no juzgar y perdonar. Fue como encontrarme en un verdadero paraíso, donde todo florece porque hay un terreno favorable.

Eso ha representado CoDA en mi vida, un lugar donde he podido crecer sin juicios, con aceptación incondicional, donde me siento amada y protegida por mi Poder Superior y por mis compañeros de CoDA. Desde que llegué, los miembros me dijeron que me iban a amar hasta que aprendiera a hacerlo por mí misma. Una promesa que se ha cumplido.

Hoy puedo entender la diferencia entre religión y espiritualidad. Como he oído aquí, “la religión es para los que no quieren ir al infierno, pero la espiritualidad es para los que ya han estado allí”.

Mi mensaje de CoDA a las personas que han tenido experiencias negativas en un entorno eclesíástico como yo es de esperanza. He encontrado aceptación en vez de juicio y seguridad en vez de miedo. Puedo creer en mi propio poder superior sin debate ni confrontación.

Irene C.

Proyecto CSC

Los Doce Pasos personales de Arlene

Llevo 55 años sobria. Estudié los Doce Pasos durante años y cambié las palabras para poder entender y usar el programa para vivir sobria.

Cuando llegué a CoDA, me di cuenta de que seguía haciendo cosas por mis hijos mayores que ellos tenían que hacer por sí mismos o prescindir de ellas. Decidí rehacer los Doce Pasos de CoDA para ayudar a mantener mi cordura un día a la vez. Podía ver y oír en las reuniones de CoDA que la gente se estaba cambiando a sí misma en CoDA.

1. Acepto que soy impotente ante los demás, que mi vida se ha vuelto ingobernable.
2. Llegué a creer que CoDA podía devolverme la cordura.
3. Tomé la decisión de entregar mi vida a CoDA tal y como yo entiendo CoDA.
4. Hice un inventario moral introspectivo e intrépido de mí misma.
5. Admití ante mí misma y ante otro miembro de CoDA la naturaleza exacta de mis defectos.
6. Me preparé totalmente para usar las herramientas de CoDA para cambiar estas defensas en mi carácter.
7. Asisto a las reuniones de CoDA para ver y escuchar cómo los cambios pueden suceder para mí.
8. Hice una lista de todas las personas a las que había hecho daño.
9. Hice cambios en mi comportamiento que me perjudicaron a mí y a los demás.

10. Sigo haciendo inventario personal y, cuando he acertado, he aprendido a atribuirme méritos.

11. Intenté mejorar leyendo y escuchando.

12. Habiendo tenido un despertar de mi espíritu como resultado de estos Pasos, trato de llevar el mensaje de esperanza a otros codependientes y practicar principios positivos en mi vida.

Estos cambios me ayudaron a ver que no soy defectuosa. El mayor cambio para mí es saber que no tengo que dar algo (dinero, sexo, etc.) para ser amada.

Llevaba toda la vida admitiendo que estaba equivocada, incluso cuando no lo estaba. Aprendí a aceptar cuando tenía razón en CoDA.

Sigo creciendo, sigo teniendo deslices en mi comportamiento y sigo recuperándome: Un Día a la Vez.

por Arlene J.

Poder Superior: poesía y oraciones

Introducción:

Adjunto una selección de poesía narrativa que escribí en los últimos meses, mientras aprendía a abrirme a mi Poder Superior. Un trauma religioso durante mi infancia me dejó con muchos sentimientos confusos y una programación que bloqueaba mi conexión y confianza en el Poder Superior. Con la ayuda de grupos de apoyo, la Fraternidad CoDA, terapia, meditación guiada, investigación y práctica somática, me rendí a mi Poder Superior y pedí ayuda. Una de las partes que más me costó fue encontrar un nombre para mi Poder Superior que no estuviera relacionado con la programación de mi infancia. Como resultado, estoy experimentando enormes niveles de gratitud, alegría y abundancia. Espero que mis palabras puedan servir a otros.

Poesía y oraciones

¿Cómo salimos de la oscuridad? En dirección a la luz.

Soy un torrente de palabras, desbordadas, apenas escuchadas. Me duele el corazón, los pulmones se llenan a reventar, y nadie me ve ni me entiende. Cuando escucho, eso es lo que surge. En la quietud, estoy suficientemente a salvo. Respira y grita, en un susurro o un grito. ¿Por qué he bajado el volumen de mi propia música? Ya casi no la oigo.

Cuando se acaban las palabras, me siento en silencio y me pregunto qué ocurrirá a continuación. Estar sola, dedicarme toda mi atención, abre ambas compuertas de dolor y potencial. Relájate y deja que la inundación suba y baje. Llevará su tiempo. Dolerá. Lo que fluye con el dolor -en la escritura, la pintura o la canción- es el florecimiento de la posibilidad.

Saludo a la mañana con un cuaderno, vuelta hacia la ventana, respirando el verde brillante de mis plantas de interior. Cultivo este jardín entre paredes cálidas mientras el mundo exterior

se congela. Cuando vivimos en la oscuridad, la luz nos hace escondernos.

Debemos estar preparados para emerger antes de alcanzar la luz y crecer.

Poder Superior, siento tu luz.

De niña, sentí la luz del sol en el bosque musgoso, la paz en la mezcla de nuestras voces. Ahora descanso contigo allí. Huelo la hierba tostada por el sol. Vienes a mí en suaves olas de descanso. Me sostienes en los cálidos rayos.

Te llamo creador y te llamo amor. Te encontré esperando pacientemente, cuando despejé suficientes bloqueos para ver en mi interior. Estás ahí cuando me abro a la experiencia de cada momento. Rendirse es la clave.

Eres la roca calentada por el sol a mis espaldas - un apoyo firme e inamovible. Me saludas a la orilla del agua y me estrechas entre tus brazos. Un susurro: "Estoy a salvo; estoy a salvo. Siempre ha sido seguro ser como soy". Me hundo en esta seguridad.

Me apoyan. Me sostienen. Levanto los brazos y respiro la luz de la mañana. Me inclino, con las palmas de las manos en el suelo, y exhalo la ansiedad. La envío a la tierra. En silencio, pido paz. Me rindo al flujo de mi vida. Soy impulsado por la creación; soy agua danzante en el aire.

Aprender a canalizar mi Poder Superior requiere las mismas habilidades que aprender a interactuar con otros seres humanos. Necesito callar mi boca y mi mente y estar presente. Respirar amor, dentro y fuera, y escuchar. Algo en mi corazón se apresura a liberarse que ha estado enjaulado durante mucho tiempo.

Vienes a mí en el patio, cuando vuelvo la cara hacia el sol. Calientas mis manos frías y me recuerdas que debo respirar. Sonrío y salto a la vida con la alegría de una niña que sabe que los brazos de sus padres siempre estarán esperando, seguros y fuertes.

por Hilary P.

Encontrar una práctica de dejar ir que no tenga que ver con Dios

A veces tengo problemas con CoDA porque no me identifico con la forma en que se habla de Dios. No sé lo que significa entregar las cosas a Dios. Todavía estoy tratando de encontrar mi camino en el programa después de un año, pero sigo probando diferentes reuniones. Mi reunión local, a la que voy todas las semanas, es una reunión de temas especiales para personas codependientes, que se identifican como mujeres o no binarios, y que tienen enfermedades crónicas o cuidan a quienes las tienen. Me siento muy cómoda allí. A veces, también me resulta útil ir a reuniones agnósticas o budistas por la perspectiva de practicar la liberación de mis patrones codependientes.

por Debra G.

El Poder Superior es innombrable, y eso está bien

Cuando era joven, intenté **forzar** la serenidad en mi vida estudiando, buscando, controlando, obsesionándome, etcétera. Tras haber sufrido un trauma a los ocho años, necesitaba desesperadamente algo, alguien, que me dijera que las cosas irían bien y que la vida era estable, comprensible y segura. Por mucho que lo intenté, no pude encontrar lo que buscaba, al menos no por mi propio esfuerzo y voluntad.

Sin embargo, seguí intentando encontrar las respuestas. De joven, iba solo a la iglesia en busca de consuelo. Iba a la biblioteca y buscaba libros de filosofía. Esta obsesión me llevó finalmente a cursar una maestría en estudios religiosos. Sin embargo, cuanto más buscaba e intentaba esforzarme, más lejana me parecía la solución. Finalmente tuve que dejarlo ir, rendirme y permitir un nuevo camino.

Un día estaba leyendo un libro sobre el trastorno de estrés postraumático complejo, tratando de entender por qué me sentía tan solo, desesperado y sin interés en vivir. El autor mencionó a CoDA y dijo que este programa era su favorito. Yo respetaba tanto a este autor que decidí darle una oportunidad. Con el tiempo me encontré en el sitio web de CoDA y un domingo por la noche asistí a mi primera reunión en línea. Inmediatamente sentí una sensación de Fraternidad y me di cuenta de que no era el único que se sentía como yo, ya no era “terminalmente único”, como dice el programa.

Tengo un nuevo conjunto de herramientas para entender por qué era tan implacable en mi desesperada necesidad de resolverlo todo. CoDA me ayudó a ver estas obsesiones

como parte de mis patrones codependientes. Me di cuenta de que el Poder Superior no es algo que se pueda entender racionalmente, y que mi necesidad de entender el Poder Superior era otro control, pero CoDA me ayudó a ver estas obsesiones como parte de mis patrones codependientes. Me di cuenta de que el Poder Superior no es algo que se pueda entender racionalmente, y que mi necesidad de entender el Poder Superior era otro patrón de control. Aprendí que está bien dejarlo ir y entender que no tengo que nombrar, etiquetar, manipular, controlar o entender el Poder Superior para que tenga una influencia amorosa y profunda en mi vida.

No tengo que entender exactamente cómo funciona la electricidad, ni el amor, ni ninguno de los misterios intangibles de la vida para poder experimentarlos. Puedo apreciar el milagroso desarrollo de la vida tal como es. Este proceso complejo y vital me ha traído a este mundo y sigue sosteniéndome. Estoy agradecido. Aprecio cada aliento, cada brizna de hierba, cada sonrisa y la risa de un niño. Ahora descanso tranquilo, sabiendo que soy una parte valiosa de este asombroso todo.

Cada vez que me conecto con los demás, experimento la vida y salgo de mi falso sentido de control, más directamente veo el Poder Superior en mi vida.

Puedo simplemente permitir que la vida se desarrolle exactamente como es, eso es suficiente.

por Ben B.

Una vida espiritual más allá de lo que podría haber imaginado

De niña era valiente y brillante. Pero después de que abusaran de mí, tuve que fingir que estaba bien o arriesgarme a perder la poca calidez que me ofrecían mis padres. Mi madre sabía que habían abusado de mí, pero prefirió ignorarlo.

De adulta, encontré cierta sanación en la terapia. Pero había crecido en una familia cuyo lema era “No agites el barco”. Temerosa de profundizar en mí misma, creé un caos codependiente para mi marido y mis hijos.

Entré en la recuperación de los Doce Pasos porque mi comportamiento no hacía más que magnificar mi desesperación. Había estado intentando pensar demasiado y manipular mi camino hacia el alivio. No podía ver cómo la lucha contra el miedo aumentaba su poder, impulsado por una profunda vergüenza.

Al principio no me daba cuenta de que mi niña interior guiaba mi recuperación. Ella tenía miedo; necesitaba sentirse amada incondicionalmente. Creo que mis niñas interiores son muy sabias en lo que se refiere a la espiritualidad. No les importan las doctrinas, la teología o creer en lo “correcto”.

Como la gente del programa me mostró tanto amor, mi primer Poder Superior fue el Amor. No podía no creer en él. Mientras trabajaba en el Segundo Paso, me incliné hacia la Madre Divina debido a mi temprana “herida materna”.

Hoy mi Poder Superior es plural. Todavía tengo que admitir esto en una reunión de CoDA, pero el permiso de elegir un

Dios de mi propio entendimiento me trajo una vida espiritual mucho más allá de mis expectativas. Hoy soy animista. El Animismo reconoce que vivimos en un mundo relacional profundamente consciente. Del mismo modo que soy un humano que se relaciona con otros humanos, cultivo amistades con árboles, plantas y espíritus de la tierra. ¡Nuestros antiguos ancestros estaban en lo cierto!

A veces rezo a mi Madre Divina. A veces, mi Abuela Ancestra me consuela cuando la llamo. El miedo ha sido un gran tema en mi vida, y estoy agradecida de tener maestros espirituales que entienden la necesidad de tener límites espirituales. Estoy aprendiendo a confiar en mi intuición y me siento mucho más segura en mi cuerpo.

Antes de recuperarme, había renunciado a orar. Como mi pensar excesivo convertía la oración en una discusión infructuosa, no sentía ninguna conexión con un poder superior. Ahora puedo sentarme y encender una vela con una intención clara y pedir protección. Mi Madre Divina me escucha. Entregarme al Amor siempre es seguro para mí, aunque la vida no siempre sea segura.

CoDA me da herramientas para abordar los patrones de vergüenza y control, pero también me libera para seguir mi camino espiritual poco ortodoxo. A su vez, esto me permite desarrollar mis propias herramientas de recuperación, como sentirme segura en los hermosos bosques cercanos a mi casa. “Progreso, no perfección” me ayudó a desarrollar una técnica de meditación que realmente me calma. Cuando me relajé en mi propia recuperación, mi niña interior emerge y brilla como el sol.

por Helen M.

Repercusión

Aunque fui educada como cristiana, siempre he encontrado en la palabra Dios un matiz de dolor y pérdida. De niña, iba a la escuela dominical con regularidad. Esto se debía sobre todo a que mi madre disfrutaba de paz y tranquilidad después de una noche de sábado pesado de copas. No me importaba asistir porque me entretenía y la compañía era segura y agradable. Fui muy solitaria la mayor parte de mi juventud y disfrutaba que la mayor parte del tiempo en la escuela dominical sólo tenía que escuchar las historias y ocasionalmente contestar alguna pregunta. Cuando mi madre falleció, cuando yo tenía diez años, ya no entendía más el sentido de ir. ¿Cómo podía Dios, un ser grande y poderoso, llevarse al único progenitor que tenía en mi vida? ¿Cómo pudo este Dios abandonarnos a mí y a mis hermanos y luego permitir que nos separaran en diferentes hogares? ¿Cómo pudo este Dios permitir que el abuso que sufrimos en nuestro hogar continuara en los nuevos hogares que nos dijeron que serían seguros?

Continué durante la mayor parte de los años siguientes a la muerte de mi madre con la duda de Dios y no fue hasta mi tercer año de instituto que dejé que todas las enseñanzas de mi infancia se borrarán de mis creencias. Este fue el año en que mi novio se quitó la vida.

Hoy tengo cuarenta y un años, cinco sin una gota de alcohol y soy codependiente en recuperación. Sigo los Doce Pasos y la palabra Dios me ha sobresaltado y confundido siempre. Sigue siendo una lucha y suelo convertirla en las palabras Poder Superior. Creo en el poder universal y en la existencia de algo más grande que yo. Todavía me cuesta llamar Dios a esa existencia. No estoy segura de sí se trata de una cuestión relacionada con un trauma infantil que fomentó la alteración de mi sistema de creencias. La pregunta “¿Problemas con la palabra Dios?” resonó con la historia de mi vida y decidí tomarme el tiempo para escribir sobre mi experiencia personal.

por Laticia M.

Recuperación en CoDA sin un Dios tradicional

Para mí, la vida en esta tierra está llena de experiencias y acontecimientos, alegres o dolorosos, que desafían mi capacidad humana de explicar. Para mí es más cómodo y eficaz permitir que ese misterio permanezca **sin etiquetar**, que insertar a un ser intencional, omnipotente y con planificación previa como la causa de todo, o la solución a todo. Pero, aunque CoDA se refiere a “Dios” de varias maneras específicas que no resuenan para mí, he encontrado una recuperación milagrosa en mis nueve años en el Programa de CoDA.

Nunca he experimentado personalmente un trauma espiritual o un abuso religioso. Simplemente sentí que las instrucciones de buscar la voluntad de un Dios “amoroso” para explicar por qué suceden cosas horribles, o el plan de Dios sobre lo que debo hacer al respecto, nunca tuvieron sentido para mí. Para mí, nunca ha tenido sentido que existiera un plan concreto. Lo que me parece cierto es que infinitos factores, vistos y no vistos, conducen a que ocurran los acontecimientos. Llegados a este punto, es mi responsabilidad aceptar la realidad de la causa y el efecto en mi vida, mis acciones y mis reacciones. El programa de CoDA me ayudó a aprender que mi serenidad depende de reconocer las cosas que no puedo cambiar, armándome de valor para cambiar las cosas que sí puedo, y practicando la sabiduría para saber la diferencia.

Al principio de mi búsqueda de un Poder Superior, oí que “Dios” puede significar “Buena Dirección Ordenada”. ¡Eureka! ¡Era un enfoque con el que podía trabajar! Teniendo en cuenta las preguntas del libro verde de *Doce Pasos y Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos*, poco a poco empecé a sentir los beneficios de meditar sobre el objetivo de una dirección buena y ordenada, y de actuar en esa dirección.

Mientras mi vida sigue presentando retos sorprendentes, me esfuerzo por poner en práctica mi lista de acciones liberadoras para mantener mi cordura y serenidad:

- 1) **Darme cuenta** cuando algo en mi vida es inmanejable; la forma en que estoy haciendo las cosas me está volviendo loca (básicamente Primer Paso de CoDA).
- 2) **Aprender** sobre opciones más saludables de cómo entender, comportarse, interactuar y responder (leyendo literatura de CoDA sobre límites, comunicación, patrones de recuperación, etc.).
- 3) **Entender** que no importa lo que me haya pasado en el pasado, hay cosas que **Yo** estoy haciendo para contribuir a mi propia vida caótica en el presente (como los Pasos Primero, Cuarto, Quinto y Décimo de CoDA).
- 4) **Afrontar** el hecho de que no puedo controlar a los demás, pero puedo tomar nuevas decisiones por mí mismo (como los Pasos Primero, Cuarto, Quinto y Décimo de CoDA).
- 5) **Decidir** que quiero sentirme mejor, y que el objetivo de una dirección buena y ordenada puede ser mayor que mis impulsos codependientes automáticos (como los Pasos Segundo y Tercero de CoDA).
- 6) **Reunir el valor** para intentar *una* decisión más sana, tomar *una* acción más sana, practicar *una* respuesta más sana... y luego otra, y seguir practicando (Pasos Sexto, Séptimo y Undécimo de CoDA).
- 7) **Manifestar** mi creciente recuperación en mis interacciones con los demás, haciendo enmiendas y compartiendo la esperanza de CoDA (Pasos Octavo, Noveno y Duodécimo de CoDA).

Todavía me estremezco aquí y allá ante algunas de las suposiciones sobre Dios en parte de la literatura de CoDA, pero recuerdo cómo los conceptos de CoDA siguen ayudándome cada día. Y recuerdo que necesito aceptar a los demás.

por Renee S.

Pasos que contienen la palabra Dios y reacciones de miembros de CoDA

¿Cuál fue tu impresión cuando leíste o escuchaste por primera vez los Pasos que contenían las palabras Dios o “poder superior a nosotros mismos”? Como persona con creencias espirituales no tradicionales, ¿cómo trabajaste esos Pasos?

Segundo Paso

Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.

“Llegué a un punto en el que creía que no podía resolver mis problemas con las relaciones por mi cuenta y que el programa de CoDA y el poder del grupo podían devolverme la cordura. Reconocí que no podía resolver mis problemas por mí misma. Eso no me había ayudado en el pasado. Tenía que probar algo nuevo.”

por Carol

“No creo que haya un dios o dioses que puedan hacer mágicamente el trabajo por mí. Para mí, no es una experiencia de otro mundo. Veo al grupo de CoDA como ese poder fuera de mí misma.”

por Claire H.

“Con el tiempo, tuve que dejar de lado mi ego y reconocer que necesitaba fuerzas más allá de mis propios procesos de pensamiento o mi propia conciencia para sanar.”

por Lynn B

He redefinido mi Poder Superior muy vagamente. Vengo de una tradición de teología extremadamente específica en la que hemos sistematizado y definido a Dios y todo lo que “Él” quiere. Ya no puedo hacer eso. Así que ahora mi PS es una combinación de mi **mejor yo** que me conecta con algún **misterio** o **poder** en el universo, que no tengo que definir. Ese es el poder que me ayuda a sanar y recuperarme.”

por Kay A.

“Al principio, este Paso sugería que, de alguna manera, yo era *menos que nadie*; que algo debía tener poder sobre mí para que yo estuviera más sana. Ahora sé que el “poder superior” es para mí la sabiduría colectiva de la Fraternidad. Aplico todo lo que aprendo de la recuperación y de la Fraternidad a mi propia vida y, con el tiempo, compruebo por mí misma si funciona.”

por D.B.

“Este Paso fue difícil para mí. Primero tuve que creer que mi poder superior quería devolverme la cordura. Tuve que aceptar que la versión que tenía en mi cabeza de “Dios” no estaba escrito en piedra. Tuve que derribar por completo la creencia que me había formado durante cuarenta años de quién o qué era mi poder superior, así como de quién o qué era “Dios”, y sustituirla por una nueva idea, una nueva creencia. Este Paso fue tan importante que creo que se suele pasar por alto. Una vez que decidí quién era mi poder superior, así como cuáles eran sus características, tuve una base mucho mejor para nuestra relación. Sin este Paso, el resto habría sido extremadamente difícil.”

por Ashlea M.

“La naturaleza siempre me ha devuelto la cordura, ya que tiene una fuerza que puede proporcionar fácilmente una sensación de asombro y alivio.”

por Cristal G.

“Las palabras “llegué a convencerme” de este Paso me dieron permiso para experimentar con diferentes poderes superiores. No tenía que hacerlo de una forma específica ni tenerlo todo resuelto, y eso fue de gran ayuda. Decidí que el trabajo de mi poder superior era devolverme la cordura y punto. No necesitaba un Dios que estaba ocupado con todo el universo. Sólo necesitaba un concepto que pudiera ayudarme. Probé varios conceptos a lo largo de diez años, hasta que me decidí por el que tengo ahora. Y todos funcionaron. A medida que se desarrollaba mi recuperación, se desarrollaba mi concepto de mi poder superior. A medida que mi vida mejoraba, “llegué a convencerme” de que este programa, incluida la cuestión del poder superior, realmente funcionaba.”

por Allison F.

“En el Segundo Paso me gusta utilizar ‘listas de compra’. Primero, escribo una lista de las características que pensaba que tenía el PS, basándome en lo que aprendí antes de la recuperación. Después, la segunda lista, más importante: si pudiera tener ahora mismo cualquier PS que quisiera, ¿qué cualidades y características tendría? Desecho las limitaciones de las opiniones de los demás y trato de sentir lo que encaja para mí. Sigo el resto de los Pasos con el PS que elijo y comprendo, manteniendo la lista visible, a menudo como marcador en mi cuaderno de trabajo. Este proceso también permite que mi PS y/o lo que yo entiendo por PS cambie con cada nueva serie de Pasos, según sea necesario.”

por Cat

Tercer Paso

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

“El cuidado de Dios nunca fue reconfortante para mí. Me crié como atea y mi opinión sobre Dios no ha cambiado con los años. Este Paso me revolvió el estómago.

Entregar mi voluntad a un Dios que ni siquiera creía que existiera era repulsivo.”

por Claire H.

“Entregar mi voluntad y mi vida a un dios me planteó el concepto de espiritualidad. Tuve que definir por mí misma lo que significaba ser espiritual. No recurrí a mi antigua educación religiosa para obtener esa definición. La definí por mí misma y sigo definiendo la espiritualidad como un enfoque serio y sincero de la vida.”

por Lynn B.

“Lo único que necesito que me recuerden es que yo no soy Dios. Hay 'algo que es más grande que yo' a lo que puedo consultar para obtener la atención y la comprensión que necesito para progresar en mi programa. Normalmente ese 'algo más grande que yo' es la Fraternidad de CoDA o aquellos en recuperación que me han precedido.”

por Carol

“Siempre me he resistido a rendirme o someterme a Dios, porque siempre fue la definición de ‘Dios’ de mi madre y ella diciéndome lo que Él quería. Pero he encontrado algo a lo que puedo rendirme y son las leyes del universo. No me cuesta someterme a la ley de la gravedad. Respeto y me

rindo a la ley de la gravedad. En CoDA el viaje emocionante es descubrir y someterse a esas leyes inmutables que gobiernan la recuperación. Estoy muy agradecida por esta toma de conciencia que me ha ayudado a sentirme segura sometiéndome y 'dando la vuelta a mi vida'."

por Kay A.

"Como la palabra 'Dios' ha tenido a menudo connotaciones negativas para mí, decidí ver este Paso como una forma de aceptar la realidad - lo que era cierto y exacto en mis relaciones conmigo misma y con los demás. Empecé a ver claramente cómo mis patrones codependientes me perjudicaban a mí y a los demás, y decidí poner mi aprendizaje al cuidado de mis amigos en recuperación."

por D.B.

"Se trata de dejar ir. En este Paso, acepto que responsabilizarme de todo lo que creo que puedo controlar es una locura y que así nunca encontraré la paz. Es por mi propia salud mental que debo ceder bastante a lo que pueda venir."

por Kristin

"Una vez superado el Segundo Paso, esto no me resultó tan difícil. Ya creía que mi Dios quería lo mejor para mí. Ya creía que la versión de Dios en la que creía quería que tuviera éxito y fuera feliz. Dicho esto, mi poder superior no podía hacer que todo fuera mágicamente mejor y "arreglarlo" por mí. Significó aprender que, para mí, este Paso es como usar un GPS. No conduce el coche por mí. No me hace girar hacia donde me guía. Este Paso significa usar a mi Dios como mi GPS."

por Ashlea M.

“Leo el Tercer Paso como “tomar la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas”. Tener el poder de entregar mi voluntad lo es todo para mí. La entrego y empiezo de nuevo.”

por Cristal G.

“Lo primero que saqué de este Paso fue que “Dios” no tenía por qué ser un “Él” y eso fue útil. Pero no estaba preparada para entregar nada a un mágico poder superior. Tardé unos dos años en superar este Paso la primera vez. Afortunadamente, algunos sabios amigos de CoDA me hicieron ver que este Paso sólo me pide que tome una decisión. Para mí fue una decisión trabajar el resto de los Pasos. Lo que me mantenía atascada era la parte de entregar las cosas al “cuidado” de un poder superior. No podía imaginar que el Dios de mi infancia se preocupara por mí. Pero otra mujer en recuperación compartió una imagen del poder superior con la que yo podía identificarme. Imaginaba a la niña que solía ser dentro de ella. Y se imaginaba a sí misma dentro de un yo mayor y más sabio que aún estaba por llegar. Pensé que mi yo superior se preocupaba por mí del mismo modo que yo me preocupaba por mi niña interior. Con el tiempo, en mi codependencia, llegué a comprender que había estado entregando mi voluntad y mi vida al cuidado del poder humano. Me di cuenta de que la guía humana por sí sola no funciona. Hoy veo el Tercer Paso como una decisión de buscar la guía de un poder más grande que el poder humano y más grande que mis patrones de codependencia.”

por Allison F

Quinto Paso

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.

“No admito mis errores ante Dios o un dios. Sin reservas, reconozco y acepto mis rasgos malsanos ante mí misma. Los estudio, medito sobre ellos y los discuto libremente con mi madrina de CoDA.”

por Leigh L.

“Me confieso (defectos y virtudes) a mi Poder Superior. Mi Poder Superior es el poder del universo con todas sus leyes físicas. Tengo que comprender y admitir en qué me he apartado de esas leyes.”

por Claire H.

“Probablemente no admito mis errores ante Dios. Los admito ante mí misma. Los admito a mi **mejor yo**, a veces los expongo al universo para que pueda recibir de vuelta sabiduría. Y los admito a otra persona de CoDA. Esto es satisfactorio para mí.”

por Kay A.

“Como no podía relacionarme con “Dios” cuando empecé a recuperarme, confié en la sabiduría del programa de CoDA y en los amigos de CoDA de confianza que conocí en las reuniones y a través del servicio. Al admitir la naturaleza exacta de mis errores, esencialmente me los estoy admitiendo primero a mí misma. Cuando los admito ante otro ser humano, salgo de mi escondite y entro en un lugar más amoroso de tranquilidad y serenidad. Para algunos,

proceso puede parecer la presencia de Dios. A mí me parece una forma natural de cuidar los unos de los otros - un reconocimiento al principio de 'unidad'."

por D.B.

"Estoy aprendiendo a diferenciar entre mi crítico intelectual y mi yo iluminado. Debo admitir la naturaleza exacta de mis errores ante ambos. Tal vez pueda pasar por alto a mi crítico intelectual, pero no puedo mentirle a la cara a mi yo iluminado, y mi niña interior lo sabrá."

por Kristin L.

"Mi Dios vive dentro de mí. Mi poder superior es parte de mí, parte de la madre naturaleza, y está entrelazado con cada ser en existencia. Admito mis errores a mi poder superior, a un amigo de confianza de CoDA, y a todo ser viviente en este planeta. Ese nivel de responsabilidad cambió las cosas para mí. Soy responsable ante el universo. Y, sin embargo, el universo me ama de todos modos. Me parece empoderante."

por Ashlea M.

"Leí el Quinto Paso como "Admitir ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores". Admitirlos ante mí misma y ante los demás me ayudó a ver mis errores fuera de mí y a ser más consciente. Al ser más consciente y compartirlos en voz alta con los demás, pude encontrar el poder interior para sanar y seguir adelante."

por Cristal G.

Simplemente me salté la parte de “Dios” de este Paso cuando empecé. Todavía lo hago. Creo que la “naturaleza de mis errores” es la negación, la baja autoestima, el control, la conformidad y la evasión - los cinco patrones de la codependencia. Y tengo que rendir cuentas por ello. Al principio, en mi programa tenía miedo de contarle a otra persona lo mala que era. Entonces, mi primera madrina me dijo que no le importaba todo eso: “No es una confesión de pecados, sólo quiero saber la naturaleza de lo que hiciste, qué te impulsó a hacerlo”. Para mí es útil admitir mis errores ante otra persona, obtener una opinión externa, porque no siempre puedo ver con claridad mi parte en el problema. Pero lo más importante es admitirlos ante mí mismo y hacer sitio para el cambio”.

por Allison F.

Proyecto CSO

Sexto Paso

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.

“No creo que una fuerza externa o dios elimine mis comportamientos insanos. En este Paso simplemente tengo que 'estar completamente lista' y para mí eso significa que necesito llegar a un lugar de aceptación con todos esos comportamientos. Me dirijo a los miembros de la Fraternidad que han tomado este camino de recuperación de CoDA antes que yo. Aprendo de ellos y practico dejar ir mis comportamientos codependientes.”

por Lynn B.

“Cuando trabajo el Sexto Paso, reconozco que de vez en cuando exhibo comportamientos codependientes poco saludables y me dispongo a eliminarlos de mi vida. Estoy listo para empezar a comportarme y responder a la vida de una manera saludable.”

por Mark J.

“Creo que esto forma parte de la asombrosa sabiduría de estar **dispuesto**. La voluntad es un Paso en sí mismo. Es brillante. Cuando estoy presente en una situación, todo lo que tengo que hacer es estar dispuesta y comienza un proceso de sanación. Y entonces, me digo a mí misma y al universo que **estoy** totalmente dispuesta a que me quiten los defectos.”

por Kay A.

“Tener un “Dios que quita todos mis defectos de carácter” al principio reforzó esta idea de que no era capaz de hacer este Paso de otra manera. Aprendí a apoyarme en mi nueva sabiduría, en mi madrina y en la Fraternidad de CoDA para

que me ayudaran a ver los defectos de carácter que descubrí en el Cuarto y Quinto Pasos. Con la ayuda de otras personas en recuperación, y la confianza en mí misma, pude estar preparada para desprenderme de todos mis defectos lo mejor que pude.”

por D.B.

“Se trata de la voluntad de dejar ir las tácticas de supervivencia que me protegían de niña. Resulta aterrador confiar en que no las necesito, pero reconozco que es la única manera.”

por Kristin L.

“Este Paso no tiene nada que ver con mi visión de Dios. Este Paso no dice que venga un ser mágico de muy lejos y me quite todo lo malo que hago. Este Paso dice que estoy totalmente preparada. Esa es la acción: estar preparada para que se eliminen los defectos. Sí, menciona a Dios, pero en realidad este Paso tiene que ver conmigo. Estar dispuesta a dejar ir todos esos rasgos a los que me aferré durante tanto tiempo para mantenerme a salvo.”

por Ashlea M.

“Leí el Sexto Paso como “Me he dispuesto por completo a eliminar todos estos defectos de carácter”. Al ser más consciente de ellos y compartirlos en voz alta con otra persona, encontré el poder interior para sanar y avanzar.”

por Cristal G.

“Tardé mucho tiempo entender esto. Estar ‘completamente’ preparada me parecía mucho pedir. Y la idea de que Dios eliminaría mágicamente mis defectos de carácter no tenía sentido. Pero es uno de los Pasos, así que lo hice lo mejor que pude, que al principio era bastante poco. En ese momento, básicamente dije: “Bueno, estoy totalmente lista para que mi codependencia sea eliminada” y seguí adelante. Con el tiempo he llegado a entender este Paso como preparación. Para prepararme a abandonar las “defensas” de mi carácter, primero tengo que reconocerlas cuando aparecen. En segundo lugar, tengo que identificar lo que quiero hacer en su lugar, un patrón de recuperación. Luego, tengo que encontrar la manera de practicar esos comportamientos de recuperación cuando reconozca que la codependencia vuelve a aflorar.”

por Allison F.

Séptimo Paso

Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.

“La humildad es lo que me mantiene ‘a mi justa medida’. Cuando me considero ni mejor ni menos que nadie, puedo ver claramente que soy igual a los demás. La igualdad me mantiene humilde. Mis defectos se reducen.”

por a Mark J.

“Intento eliminar mis defectos siendo sincera conmigo misma y con los demás. Aprendo y crezco continuamente. Cuanto más tiempo estoy en el programa, más honesta soy conmigo misma y con los demás. Descubro que la honestidad y la humildad traen consigo la autoaceptación y el perdón.”

por Claire H.

“Se lo pido humildemente a mi Poder Superior. Y quienquiera que sea o lo que sea o dondequiera que esté esa entidad - realmente no necesito saberlo, simplemente lo expongo y siguiendo el proceso poco a poco me doy cuenta de la recuperación.”

por Kay A.

“Como pedirle a un “Dios” que eliminara mis defectos era confuso, en su lugar me pedí humildemente a mí mismo y a una madrina, co-madrina o amiga de confianza de CoDA que me ayudaran a trabajar en este Paso. Con la ayuda y orientación de otras personas de confianza en recuperación, pude empezar a elegir y actuar de maneras más sanas. Y cuando me encontrara confiando en viejos comportamientos para manejar situaciones de mi vida, podría recurrir a ellos para que me ayudaran a encontrar el camino de vuelta al Sexto Paso.”

por D.B.

“Este Paso es comprometerme a intentar crecer de nuevo. Esta vez, tengo una nueva comprensión de mis necesidades. Soy emocionalmente consciente y estoy disponible para procesar los defectos que me impiden crecer.”

by Kristin L.

«Cuando llegué al Séptimo Paso, estaba enamorada de Dios. No del Dios de la Biblia o del Dios de la iglesia. Sino del Dios que yo había creado. El amoroso poder superior que encontré en el Paso Dos. Estar enamorada de él, tener una buena relación con “Dios” me facilitó ser humilde y pedirle que me ayudara. Tuve que definir a Dios por mí misma, entonces pude pedirle ayuda.»

por Ashlea M.

“Leo el Séptimo Paso como “Me permito eliminar mis defectos”. Al hacer los Pasos Quinto y Sexto, soy capaz de aceptar mis defectos. Me perdono por mi camino de dolor y sufrimiento, ya sea por elección o por ignorancia.”

por Cristal G.

“Aunque no creo que Dios elimine nada por arte de magia, creo que el valor de este Paso para mí está en el acto de pedir. Pedir a un poder superior que elimine mis patrones codependientes no me exime de mi responsabilidad. Tiendo a recurrir a estos patrones cuando siento que me sacan de quicio. No hay que subestimar la naturaleza “profundamente arraigada y compulsiva” de estos comportamientos. Cuando me doy cuenta de que “Ups, lo he vuelto a hacer”, recuerdo

que todavía no tengo todas las respuestas, aún no estoy “recuperada” y todavía necesito el programa. Es una lección de humildad. Y hay libertad en la humildad, porque si no tengo las respuestas y no puedo hacerlo sola. No soy responsable de saberlo todo y de hacerlo todo por mí misma. Aún me queda trabajo por hacer, pero me he recuperado lo suficiente como para saber que merece la pena. Ha habido momentos en los que me he dado cuenta de que se me ha quitado el deseo de volver al “viejo hábito”. Las situaciones que solían “sacarme de quicio” ya no lo hacen, así que sé que es posible.”

por Allison F.

Undécimo Paso

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.

“Yo no rezo. Medito. Para mí son casi lo mismo. Cuando medito, me abro a la energía del universo. Creo que es como tener lo que otros llaman un ‘contacto consciente con Dios’. Meditar aumenta mi espiritualidad.”

por Carol

“Cuando estoy conectada espiritualmente con mi fuente, encuentro que estoy en contacto conmigo misma. Siento que físicamente tengo la intención de llevar a cabo los principios del programa de CoDA y vivir mi mejor vida.”

por Leigh

“Yo no rezo. De hecho, reacciono negativamente ante la gente que reza por esto o aquello. No creo en un Dios que mueve los hilos por nosotros, o por unas personas y no por otras. Sí medito; hago silencio. Leo literatura de sabiduría y literatura de CoDA. Escucho la sabiduría del universo y de mi propio corazón mientras trabajo en ser honesta conmigo misma.”

por Kay A.

“Orar por la “voluntad de Dios” no tenía sentido, ya que no entendía lo que eso significaba para mí. Sin embargo, con el tiempo, el Undécimo Paso me enseñó que, si practicaba alguna forma de oración o meditación con regularidad,

podría aprovechar mejor las habilidades y la sabiduría que había adquirido hasta entonces de todos mis compañeros de recuperación. Sería testigo de una mejora en mi vida si continuaba practicando todo lo que había aprendido y me mantenía en contacto con la Fraternidad.”

por D.B.

“La meditación me ayuda a bajar el ritmo y estar presente. Así soy más consciente y comprendo mejor lo que mi cuerpo me dice que necesito. El silencio me ayuda a escuchar, a bajar el volumen de mi crítica interior para poder oír a mi niña interior.”

por Kristin L.

“Leer el Undécimo Paso fue como raspar clavos en una pizarra. Se me metió bajo la piel y me dieron ganas de gritar que nunca podría poner mi voluntad en manos de ese Dios. Yo creía saber quién y qué era Dios. Tuve que esperar hasta que trabajé los Pasos Primero al Décimo para darme cuenta de la importancia de este Paso. Uso a “Mi Dios” como mi GPS y le pido consciente, intencionada y regularmente que me guíe. Luego, dejo que me guíe.”

por Ashlea M.

“Leo el Undécimo Paso como “He tomado medidas para tomar conciencia de las cosas que me alejan de mi yo superior”. Continuando mi trabajo en los Pasos, puedo repetir el proceso de tomar conciencia de las cosas que me mantienen alejada y eliminar estos obstáculos.”

por Cristal G.

“El texto del Undécimo Paso hace que la oración sea muy clara para mí. Para este Paso lo único que pido es conocimiento, que yo equiparo a orientación. No pido un resultado concreto. Simplemente pido que se me oriente en la dirección correcta para superar lo que esté sucediendo de una manera sana y amorosa. Y mi oración ha cambiado con el tiempo. “Dios Padre” no es mi poder superior, así que ahora, en lugar de “la voluntad de Dios”, rezo por el conocimiento de la acción correcta en cuerpo, palabra y mente. Pero el objetivo es el mismo: salir de las historias inventadas de mi cabeza y entrar en contacto consciente con la realidad que me rodea. He llegado a entender “el poder de llevarlo a cabo” como el sentimiento que surge cuando “sé” la acción que es correcta para mí en ese momento. Confío en mi decisión, sin dudar de mí misma ni preocuparme por lo que piensen los demás.

La meditación me resultó más difícil, ya que el Paso no dice cómo hacerla. Después de explorar diferentes formas de meditación, me he inclinado por la meditación simple de contar la respiración. Para mí, contar las respiraciones es un pensamiento intencional y dirigido. Cuando surgen otros pensamientos que no sean contar las respiraciones, puedo reconocerlos como pensamientos involuntarios y automáticos, dejarlos ir y dirigir mi mente de nuevo a la respiración. Como resultado, en mi vida diaria, me resulta más fácil dejar ir mis pensamientos codependientes involuntarios y automáticos, y en su lugar dirigir mis pensamientos hacia la recuperación. Por ahora, mi objetivo son quince minutos al día de oración y meditación. No es muy intenso, pero es sostenible, y eso es suficiente por ahora.”

por Allison F.

Comentarios generales sobre los Pasos y las prácticas espirituales no tradicionales

¿Cómo puedo, como persona con creencias no tradicionales, trabajar los Pasos que contienen la palabra Dios?

“Esto es difícil para mí. Como llevo poco tiempo en CoDA, solo estoy en el Primer Paso. No puedo hablar de los otros Pasos todavía, aunque leyéndolos, no me siento bien con todas las palabras.

He reescrito todas las referencias de la palabra “Dios” con las que me he topado. He probado CS, para conciencia superior, la luna, los árboles, espíritu, mi guía y luz interior; todavía estoy trabajando para encontrar la que resuene. Para mí, éste es un viaje de descubrimiento de cuál es mi equivalente a la palabra “Dios”. Tengo muchas creencias sobre cómo encuentro propósito y significado más allá de mí mismo. Utilizo palabras para describir mis creencias. No me activo el micrófono (cuando estoy en una reunión en línea) para unirme a las oraciones de apertura o cierre, ya que mis palabras no están sincronizadas con las de los demás. Me gustaría llegar a ese punto en el que me siento lo suficientemente fuerte en CoDA que puedo usar mi propio lenguaje y no importarme si soy juzgado por ello.

En los Pasos, parte del lenguaje me parece derrotista y no estoy totalmente de acuerdo con la redacción. Se lo he comentado a mi padrino. A medida que avanzo en los Pasos, voy desglosando cada uno de ellos. Para mí, el concepto de Dios es creer en algo más grande que yo, en lo que sí creo, como he descrito en mi pasaje sobre “¿Qué significa para mí la palabra Dios?”. Tengo elección y la capacidad de pensar

por mí mismo. Puedo ver lo que tengo delante, reconocer los patrones y comportamientos que pueden hacerme elegir una cosa en lugar de otra. Todo son razonamientos intelectuales que he aprendido con el tiempo. Sin embargo, lo que me llega no es algo que yo controle, y así es como siento que funciona mi espíritu. Mi intuición, mi guía interior, la luz que se enciende como un conocimiento interior es la energía que llevo dentro de mi conciencia superior. Unir mi intelecto y este espíritu es la forma en que abordaré los Pasos, y aún tengo que ver cómo funcionará.”

por Cosmos (cos/they)

Viaje a la cordura

“Formo una conexión espiritual con mi poder superior a través de la lectura de libros de meditación por la mañana. Me encanta empezar el día con mi libro de Meditación Diaria En Este Momento de CoDA y algunas otras lecturas que me recomendaron. Cuando las leo, me siento tranquila, en paz y cerca de mi poder superior. Todos los libros contienen la palabra Dios en algunas de las lecturas diarias. Todavía me cuesta relacionarme con estos pasajes. Con el tiempo me he dado cuenta de que la palabra Dios depende de mi comprensión. No necesito aferrarme a lo que tradicionalmente pensaba de Dios cuando era joven. Mis pensamientos sobre mi poder superior dependen de mi punto de vista. Estas lecturas diarias también se convierten en un recordatorio de que no estoy solo y de que mi poder superior siempre está a mi lado.

Como sigo trabajando con mi co-padrino, hace poco leímos el Segundo Paso. Este Paso me recuerda que la definición de Dios depende de mí. Cuando leo esto, respiro hondo. Me siento aliviada de haber dejado de lado la presión que ejercía sobre mí misma para creer en el Dios tradicional con el que crecí. El Segundo Paso también me dice que mi relación con mi poder superior cambiará con el tiempo, lo cual me reconforta. Esto significa que no necesito apresurarme a establecer un determinado tipo de relación con mi poder superior; este viaje es un proceso.

Rezo llevando un diario. Utilizo el diario como una forma de identificar mis sentimientos y también de hablar con mi poder superior. Algunos días me siento más cómoda con la palabra “Dios”. Asegurarme de incorporar la meditación y la oración en mi vida me ha ayudado en mi viaje hacia la cordura.”

por Natalie C.

Los detalles aún eran confusos

“Cuando llegué al Undécimo Paso, había decidido creer que un poder superior a mí podía devolverme la cordura, pero los detalles seguían siendo confusos. Creía que la “voluntad” de mi poder superior era que me sintiera feliz, alegre y libre. Por lo tanto, si me siento infeliz, desgraciada y atrapada, es que estoy fuera de línea. Entonces “rezo” a nada en particular:

“Por favor, concédeme el conocimiento de tu voluntad para mí en esta situación, y hazla realmente clara para que no se me pase, y el poder para llevar a cabo eso”.

Entonces suceden cosas. Por ejemplo, una vez me sentí dividida entre una decisión laboral entre Baptist Hospital o West Hospital. Los alocados codependientes estaban con toda su fuerza diciéndome "Tengo que resolver esto", "Tengo que hacerlo bien". Y mis cavilaciones sobre pros y contras no llevaban a ninguna parte. Hice una pausa, respiré hondo y oré por el conocimiento para saber cuál era el trabajo adecuado para mí. En ese momento pasé por delante de una valla publicitaria del West Hospital, que en realidad era el deseo de mi corazón. Sin embargo, no era una decisión “racional”, y tenía miedo de confiar en ella. Lo que quiero decir es que, como no teísta, no creo que Dios venga en ráfaga a colocarme carteles publicitarios. Lo que creo que ocurre es lo siguiente: cuando me doy cuenta de que mi forma de pensar no me lleva a ninguna parte y me detengo y rezo para que me guíe, eso abre espacio en mi mente para otras posibilidades. Posibilidades que estaban ahí todo el tiempo, pero que no podía ver a través de mis locuras codependientes.”

por Allison F.

Momento “Ajá”

Cuando me uní por primera vez a CoDA, no estaba segura de cómo iba a ser capaz de trabajar los Pasos en los que la palabra ‘Dios’ aparecía con tanta frecuencia. Mi experiencia con Dios se basaba en que mi familia utilizaba la religión como herramienta para culparme y avergonzarme. La palabra Dios sólo me hacía sentir mal conmigo mismo.

Pero no sabía que un poder superior a mí estaba trabajando para ayudarme a entender que la espiritualidad no es religión y que ‘Dios’ puede ser cualquier cosa que yo elija que sea. La primera reunión de CoDA a la que asistí tenía diez minutos de meditación guiada seguidos de diez minutos de escribir un diario. Estas reuniones se convirtieron en sagradas para mí, ya que meditaba y escribía en mi diario todos los días. Mi corazón y mi mente se abrieron a nuevas posibilidades y a una nueva comprensión.

Un miembro compartió su momento ‘ajá’ cuando leyó un pasaje de la página 20 de Codependientes Anónimos. Inmediatamente cogí mi libro y fui a la página 20: “...muchos de nosotros nos rendimos más fácilmente a nuestro Poder Superior y experimentamos su presencia en nuestro corazón”. Ése fue mi momento ‘ajá’. Comprendí que mi Poder Superior es una presencia que llena mi corazón de amor, alegría y aceptación.

Cuando veo la palabra Dios en los Pasos, es inmediatamente reemplazada por una presencia amorosa y sincera. Este es mi Poder Superior. Me conecto con esta presencia amorosa durante la meditación. Mi ‘oración’ es escribir un diario o simplemente hablar con esta presencia amorosa y sincera como hablaría con un buen amigo.

CoDA realmente me ayudó a construir un puente hacia mi Poder Superior que me llena de amor, alegría y aceptación. Mi Poder Superior está ahí para mí siempre que necesito su presencia sincera. No me juzga ni me avergüenza. Me ama y me guía. Y no habría entendido la espiritualidad o conectado con mi Poder Superior sin CoDA. ¡Estoy muy agradecida!

por Laura E.

Oración y Meditación

“Me gusta meditar veinte minutos al día. Es un hábito que he adquirido a lo largo de mi recuperación. Sin embargo, me cuesta mantenerlo por mi cuenta. Así que busqué y encontré un grupo de personas en recuperación que meditan en línea. Meditar con ellos me ayuda a ser constante con mi práctica.”

por Claire H

“Yo no rezo. Medito. Para mí son casi lo mismo. Cuando medito, me abro a la energía del universo. Creo que es como tener lo que otros llaman un ‘contacto consciente con Dios’. Meditar aumenta mi espiritualidad.”

por Lynn B.

“Cuando sostengo mi poder superior en el ojo de mi mente estoy conectado espiritualmente con mi fuente, encuentro que estoy en contacto conmigo mismo. Siento que mantengo físicamente la intención de llevar a cabo los principios del programa de CoDA y vivir mi mejor vida.”

por Mark J.

Conversaciones con el PS

“Una oración parece bastante sencilla desde que empecé a interpretarla como una conversación con el PS. Ocasionalmente, pido algo, como una dirección en la que proceder. La mayoría de las veces se trata más bien de procesar las cosas mientras PS me da espacio. Otras veces es mi expresión de gratitud por lo que he apreciado ese día.

Para mí, la meditación es algo totalmente distinto. Mi PS no me habla en la meditación, obtengo mis respuestas a través de las personas y las circunstancias. Utilizo la meditación para conectar con mi mejor yo y poner los pies en la tierra. Para las cosas cotidianas prefiero la meditación somática. Me conecta con mi cuerpo. Uso la meditación de trabajo energético antes de aceptar un Quinto Paso de un miembro de CoDA. La meditación guiada me funciona mejor que intentarlo por mi cuenta. ¡Doy gracias por las aplicaciones!”

por Cat

“Para mí, la oración y la meditación son dos cosas muy diferentes. La oración es hablar y la meditación es escuchar. No he decidido a quién creo que hablo o escucho, no creo que eso sea importante. Tampoco creo que haya una manera “correcta” o “incorrecta” de hacer ninguna de las dos cosas. Sólo hago lo que me parece correcto en cada momento. A veces, cuando rezo, grito, a veces lloro, a veces río. Mientras me comuniqué con mi poder superior, sea lo que sea, estoy orando. Puede ser hablando, escribiendo, llorando o incluso simplemente pensando. La meditación es lo mismo. A veces llega a través de una canción. A veces, a través del silencio. A veces estoy fuera caminado, a veces estoy dentro sentada. Mientras me comuniqué consciente e intencionalmente con mi poder superior, eso es lo que importa.”

por Ashlea M.

Rezar es hablar con mi poder superior y meditar es escuchar. También he oído que “si rezo para tener fuerza, Dios me dará oportunidades para practicar el tener fuerza”. Cuando saco la palabra Dios, el acto de pedir activa mi cerebro y me hace consciente de las oportunidades de demostrar fortaleza. Ver mi fortaleza reafirma que ya soy fuerte.

Me gusta mucho la versión larga de la Oración de la Serenidad; sin “Dios”, utilizo esta:

Que tenga la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar.

El valor para cambiar las cosas que sí puedo, y

La sabiduría para saber la diferencia.

Que tenga paciencia con los cambios que llevan tiempo,

Que aprecie todo lo que tengo,

Tolerancia hacia los que luchan de forma diferente, y

La fortaleza para levantarme y volver a intentarlo un día a la vez.

por Kristin L.

“Utilizo aplicaciones telefónicas para meditar. Utilizo aplicaciones de meditación para respirar, dormir y tranquilizarme. También me gusta dar paseos meditativos. Una gran herramienta que tengo es mirar al cielo. Esto me ayuda a romper mis pensamientos negativos.”

por Cristal G.

“Me ha resultado difícil meditar con regularidad por mi cuenta. Medito con un grupo de personas que, en su mayoría, están en un programa de Doce Pasos. Los beneficios de este grupo son muchos: relajación, autocuidado a través del entrenamiento de la atención plena, aprendizaje de nuevas habilidades y actitudes para la vida diaria y creación de una comunidad segura y de apoyo para cualquiera que quiera aprender a meditar.”

por D.B.

Viviendo en las preguntas

Creo que cuando me hago preguntas, algo se activa dentro de mí. A veces me acuesto por la noche obsesionada con un problema. Me hago una pregunta sobre cómo puedo tomar la mejor decisión. ¿Cómo puedo encontrar la mejor sabiduría para una decisión que quiero tomar?

Entonces, de la noche a la mañana, mi mente subconsciente, mis sueños, mi poder superior, el poder del universo, o tal vez todos los anteriores trabajan juntos para ayudarme a encontrar la respuesta, y para ayudarme a tener el poder de tomar la siguiente acción correcta.

A veces, por supuesto, no sucede, y me recuerdo a mí misma que no debo lamentarme. ¿Por qué no seguir adelante con las cartas que me han tocado ese día? Empiezo a centrarme en mi trabajo y en lo que tengo que hacer por mí misma en mi vida y en mi recuperación.

Cuando empiezo a obsesionarme demasiado con “arreglar” a mis seres queridos, puedo entregarlos amorosamente a un poder superior de su propia comprensión.

Creo en el poder de las preguntas, en el poder del universo y en el poder de los buenos pensamientos. Tal vez sea tan sencillo como “Desear lo mejor a alguien”.

Todo lo que sé es que cuando empiezo a hacer preguntas y a ser consciente de las posibles respuestas, siento que el poder superior está trabajando en mi vida.

por Kay A.

Meditación: un tren de pensamiento

La literatura de CoDA define “oración y meditación” en el Paso Undécimo para querer decir que “oración” es hablar con el Poder Superior y “meditación” es escuchar al Poder Superior. Creo que definir “meditación” de esta manera redefine y simplifica un proceso complejo.

Antes de unirme a mi primer programa de Doce Pasos, había intentado meditar, pero sin éxito. Después de que me presentaron el Undécimo Paso, intenté meditar de nuevo. Seguía sin tener éxito. Estudié e investigué el proceso en un esfuerzo por saber qué era la meditación y cómo podía aprender a practicarla.

Llegué a las siguientes conclusiones:

1. La meditación es vaciar mi mente de todo pensamiento consciente y sentarme con el espacio vacío.
2. No fui capaz de aprender a estar totalmente sin pensamientos. Por mucho que lo intentara, incluso por mucho que no lo intentara, los pensamientos seguían surgiendo para interferir en mi intento de despejar mi mente.
3. Logré cierto vaciamiento de mi mente, pero los pensamientos surgían y me perturbaban.
4. Aprendí que cuando se me ocurría un pensamiento, podía fingir que estaba al otro lado de la habitación frente a una vía de tren de juguete. El tren representaba el pensamiento. Podía enganchar el tren con un sedal de pescar con mosca y dejar que el tren tirara del sedal hasta que el tren llegara al final de la habitación. El anzuelo se soltaba del tren (el pensamiento) y yo podía alcanzar unos momentos de vacío. Entonces, cuando llegara el siguiente pensamiento (el tren), podría repetir el ejercicio de pesca con mosca.

En las raras ocasiones en las que logro la atención plena, ocurre un milagro: obtengo una paz interior que siento como si todo dentro de mi cuerpo se detuviera y me centrara en mi corazón. Estoy solo y en paz conmigo mismo. Hay paz cuando vuelvo al mundo. No es que mis problemas de la vida secular se hayan resuelto, sino que mi visión de los problemas se ha vuelto más pacífica y amorosa. Un momento CoDA.

por Sam C.

Proyecto CSC

Estar presente

Una amiga íntima me ayudó a sentir la paz y el poder de la meditación. Me vuelvo presente. En lugar de ignorar las distracciones, que es una forma de resistencia, me tomo un descanso de intentar resolver y orquestar obsesivamente. Me siento aliviada. Todo se puede resolver más tarde. Este momento es enteramente mío. Me concentro en el ahora: la brisa sobre mi piel, las ondas sonoras que interactúan con mis tímpanos, la suave presión de la gravedad donde descansan las partes de mi cuerpo. Se trata de aceptar que la vida se las arreglará sola, de un modo u otro, y de renunciar a lo que creo que es mi “control” sobre ella. Cuando tengo una herida física, debo dejar un tiempo de inacción para que esa herida se sane. Del mismo modo, en mi aspecto psicológico, la meditación es un tiempo de “inacción”. En ese espacio mental y emocional que se crea al vaciar el momento, descubro que se producen nuevas y sorprendentes percepciones. Simplemente, puede dar a mi sistema la oportunidad de descansar y algo de tiempo para sanar de la continua sobreestimulación de la vida.

por Renee S.

De Padrino/Madrina a Padrino/Madrina Aprendiendo a vivir en la pregunta

Una vez oí decir a alguien en una reunión de CoDA: “la recuperación consiste en aprender a vivir en la incertidumbre”. La vida es incierta. “¿Me están diciendo la verdad?” “¿Estoy tomando la decisión correcta?” La recuperación no me da una bola de cristal, pero sí me da herramientas para hacer frente a cualquier cosa que se me presente. Y una de estas herramientas es una relación con un poder superior a mí misma.

¿Qué tiene eso que ver con amadrinar a alguien con creencias espirituales no tradicionales? Mi experiencia es que no hay mucha diferencia en amadrinar a alguien con creencias tradicionales o no tradicionales. No importa que creencias espirituales traigamos al programa, esas creencias por sí solas no han cambiado mi codependencia.

Antes de empezar con una posible ahijada, le pregunto si está dispuesta a cuestionar todo lo que cree saber sobre sí misma, sobre los demás y sobre Dios. Dicen “sí” porque están dispuestos a probar cualquier cosa.

Empiezo por el principio. Soy impotente. Intenté todo lo que se me ocurrió para que mis relaciones funcionaran y nada funcionó. Mis mejores pensamientos sólo me han traído hasta aquí. Necesito un poder superior que eso. Entonces pregunto a mis ahijadas, ¿cómo sería eso? ¿Qué características tendría que tener un poder superior para ayudarte a sentirte sana y completa? Juntas exploramos cuáles son ahora sus conceptos de Dios o de un Poder Superior. Les doy la opción de deshacerse de los que alimentan la vergüenza y el miedo y quedarse sólo con los conceptos que les apoyan.

Tras admitir que no podemos controlar a los demás, y punto, exploramos la comprensión de que el mundo en realidad gira sobre su eje perfectamente sin ninguna ayuda. Hay algo más grande que yo y funciona. Todo lo que tengo que hacer ahora es estar dispuesta a considerar la idea de que podría conectar con ello. Les recuerdo que aún no están obligadas a creer nada. El despertar espiritual viene como **resultado** de los Pasos; no hace falta tenerlo para empezar.

A medida que avanzamos por los Pasos, seguimos explorando juntas cómo encaja un poder superior. Seguimos cultivando conceptos que contribuyen a la paz y la libertad y descartando los que no lo hacen. Comparto mi experiencia, les empujo suavemente por los lugares difíciles, corrijo malentendidos por el camino, pero no hago recomendaciones específicas. Es su recuperación, no la mía. A medida que son más conscientes de su codependencia y del daño que causa, descubren opciones más sanas y amorosas. La vida mejora. La omnipresente corriente subterránea de miedo disminuye a medida que experimentan que la recuperación funciona. Las Doce Promesas empiezan a hacerse realidad. Y así es como se siente vivir en la pregunta. Así es como se siente experimentar un poder superior. Confianza en que el mundo seguirá girando sin mi ayuda y que estaré bien incluso cuando las cosas no vayan bien.

por Allison F.

Amadrinando

Independientemente de a quién amadrine, me esfuerzo por aprender el lenguaje espiritual con el que mi ahijada se sienta más cómoda. En la medida de mis posibilidades, respeto y utilizo ese lenguaje cuando me refiero a su poder superior. Aunque tengamos diferentes lenguajes para nuestras creencias espirituales, me recuerdo a mí misma que esas diferencias no importan. Ante todo, somos iguales en nuestra relación y tenemos el objetivo común de sanación de nuestros patrones de codependencia.

por D.B.

Proyecto CSC

Sobre el apadrinamiento

«Aunque la mayoría de las herramientas de apadrinamiento se aplican universalmente a cualquier tipo de ahijado(a). A continuación, hay cosas que me parecen especialmente útiles para trabajar con alguien que no tiene una relación con un PS, o que ha sufrido abuso religioso y/o espiritual.

- *Escribir “listas de compra”* de su percepción original del PS y, a continuación, del PS que a la persona le gustaría tener. *
- *Reescribimos los Pasos.* Buscamos juntos significados y sinónimos de algunas palabras clave, sobre todo en los tres primeros Pasos. La ahijada elige las palabras que le resultan más familiares. Las palabras que repasamos: admitir, impotente, vida, ingobernable, creer, poder, mayor, restaurar, cordura, decisión, voluntad y comprender. Prefiero probar los Pasos tal como están escritos en el primer intento, pero para algunos, cambiar al menos un par de palabras es necesario para seguir avanzando. Si una ahijada ha trabajado los Pasos antes (en cualquier programa), le ofrezco la opción de reescribirlos.
- *Consistencia.* En mi observación, una de las razones más frecuentes por las que las ahijadas no tienen un Poder Superior es un profundo sentimiento de abandono por cualquiera que sea su percepción pasada del PS. Por lo tanto, mi trabajo como madrina es estar ahí para ellas. Cuanto más aparezco y muestro que soy fiel a mi palabra, más se escuchan a sí mismas.
- *Mente abierta.* El PS de cada persona es diferente. No tiene por qué ser un dios de la religión, o un concepto comúnmente aceptado. Para algunas personas es una multitud de dioses de su entendimiento, cada uno res-

ponsable de un área diferente de la vida. Para otras, es la naturaleza. Para otras, el propósito de su vida. Me gusta hacer preguntas para que podamos descubrir juntas qué es lo que resuena para cada persona en particular.

- *Observación.* Cuando una ahijada no sabe ni por asomo cómo es su PS, o si lo tiene, espero, observo y escucho. Busco una chispa en sus ojos. Busco la pasión en su voz. Lo que sea de lo que estén hablando en ese momento es donde su PS les ha tocado. Entonces seguimos las migas de pan para ver si podemos vislumbrar su PS o comprenderlo un poco. Y si perdemos el rastro, espero, observo y escucho. Volvemos a empezar.”

por Cat

*”En el Segundo Paso me gusta utilizar ‘listas de compra’. Primero, escribo una lista de las características que pensaba que tenía el PS, basándome en lo que aprendí antes de la recuperación. Después, la segunda lista, más importante: si pudiera tener ahora mismo cualquier PS que quisiera, ¿qué cualidades y características tendría? Desecho las limitaciones de las opiniones de los demás y trato de sentir lo que encaja para mí. Sigo el resto de los Pasos con el PS que elijo y comprendo, manteniendo la lista visible, a menudo como marcador en mi cuaderno de trabajo. Este proceso también permite que mi PS y/o lo que yo entiendo por PS cambie con cada nueva serie de Pasos, según sea necesario.” Ver página 86.

Se trata de aceptación

Soy un agnóstico que ha amadrinado a personas con creencias espirituales tradicionales y no tradicionales. Para mí, el proceso de madrinazgo de personas con creencias espirituales no tradicionales no es diferente al de madrinazgo de personas con creencias tradicionales. En ambos casos, trabajamos a través de los Pasos y Tradiciones, uno a la vez, en orden, usando la literatura de CoDA. No importa cuales sean las creencias espirituales de mi ahijada, hago lo mejor que puedo para escuchar, practicar la compasión, y proveer espacio para explorar y compartir.

Para mí, ser madrina es un proceso fascinante y milagroso. No importa de dónde venga espiritualmente una ahijada, puedo ser testigo de su florecimiento. ¡Qué cosa más bonita! Si las ahijadas vienen con su espiritualidad intacta, tanto si sus creencias son tradicionales como no tradicionales, puedo aprender cómo han llegado a esas creencias. Con las ahijadas que luchan con su espiritualidad, puedo ser testigo de su proceso de surgimiento. En cualquier caso, estoy agraciada con la oportunidad de practicar la aceptación, tolerancia y amabilidad.

A lo largo de mi recuperación, me ha fascinado cómo los seres humanos desarrollan su espíritu. Típicamente, se necesita cariño, amor y tiempo. Cuando trabajo con una ahijada, la animo a nutrirse y a ser amable consigo misma mientras decide cómo será su camino hacia la espiritualidad. Acepto que decidan no hacerlo inmediatamente. Mi propio viaje me llevó mucho tiempo. Tardé años en procesar, aceptar y, en última instancia, llegar a creer en un Poder Superior de mi propio entendimiento. ¿Por qué iba a esperar que este proceso fuera más rápido para los demás? He des-

cubierto que las personas llegan a su propia vida espiritual a su manera, que no hay dos despertares espirituales iguales, ni dos despertares espirituales que lleven el mismo tiempo. Mis expectativas o juicios no juegan ningún papel en el viaje de otra persona. Cuando amadrino, hago todo lo posible por permanecer abierta a todo tipo de diferencias individuales. He descubierto que abrir mi corazón y aceptar a aquellos con puntos de vista espirituales tradicionales, no tradicionales o emergentes me ha abierto los ojos a la belleza de la compasión y a mi entendimiento de la unidad y la inclusividad dentro de CoDA. Para mí, todo se trata de aceptación.

por Carol

Proyecto CSO

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 de 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.

Los Doce Pasos han sido adaptados e impresos con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.

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 y 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.

*Las Doce Tradiciones han sido adaptadas e impresas con
permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos*

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 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 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.
-