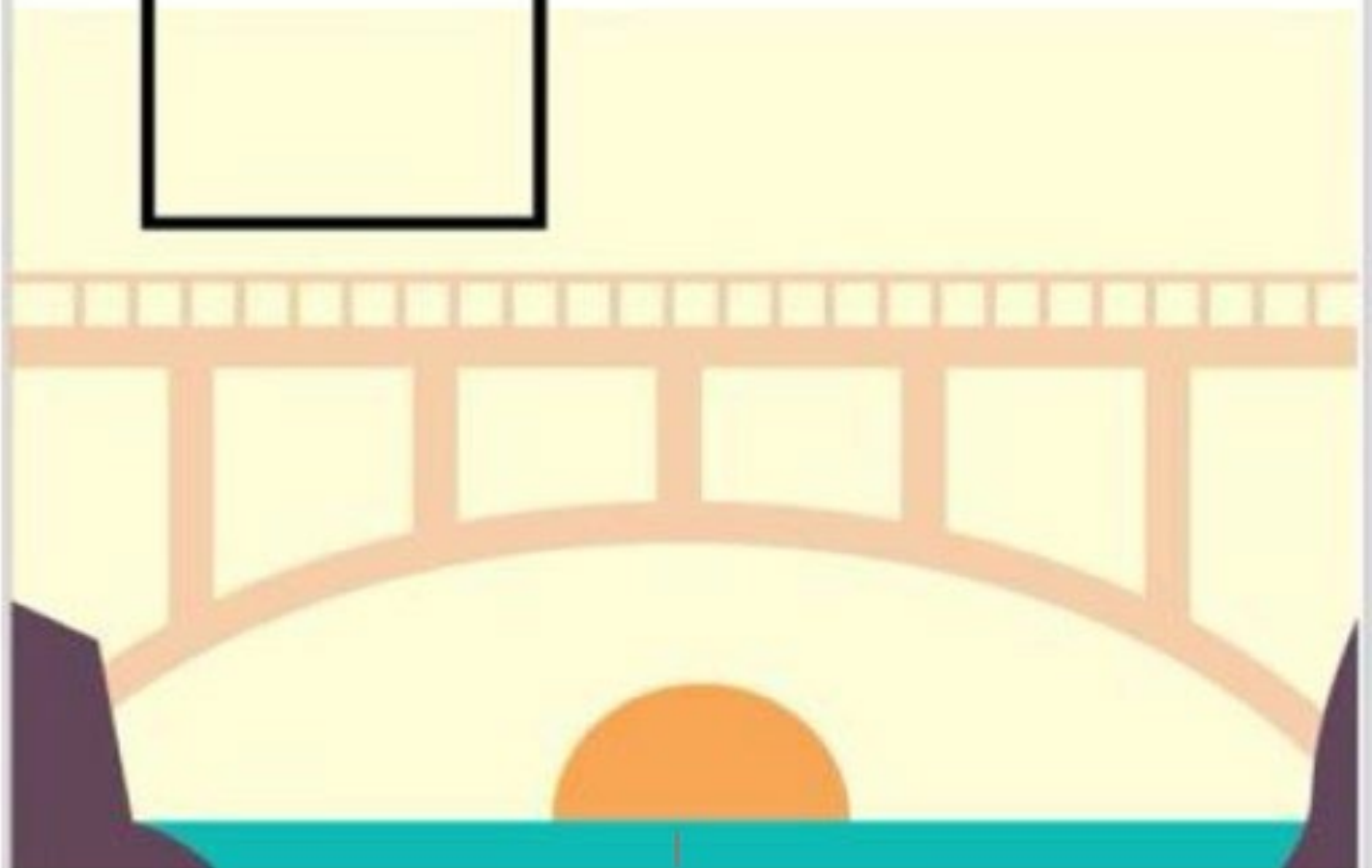


# **PUENTE HACIA LA RECUPERACIÓN**

C O D A T E E N



BORRADOR

# INDICE

PREFACIO.....	ii
PREÁMBULO DE CoDAteen.....	ii
BIENVENIDA DE CoDAteen (Versión Larga) .....	iii
DOCE PASOS DE CoDAteen * .....	iv
DOCE TRADICIONES DE CoDAteen * .....	v
CAPÍTULO 1 .....	1
¿Cómo Llegué a CoDAteen?.....	1
Isabel C. ....	1
Adelaide R. ....	2
Elizabeth G. ....	4
Aviva H. ....	5
Eduardo C. ....	5
¿Cómo se manifiesta mi codependencia y cuáles son mis patrones codependientes? .....	6
Isabel C. ....	6
Elizabeth G. ....	6
Adelaide R. ....	7
Patrones y características de la codependencia: Negación.....	8
Isabel C. ....	8
Elizabeth G. ....	8
Eduardo C. ....	9
Patrones y características de la codependencia: Baja Autoestima.....	9
Isabel C. ....	9
Elizabeth G. ....	9
Eduardo C. ....	10
Patrones y características de la codependencia: Patrones de Conformidad.....	11
Isabel C. ....	11
Elizabeth G. ....	11
Eduardo C. ....	11
Patrones y características de la codependencia: Control.....	12
Adelaide R. ....	12
Aviva R. ....	13
Patrones y características de la codependencia: Evasión.....	13
Aviva R. ....	13
CAPÍTULO 2 .....	13
Motivación para Servir: Experiencias de Adultos Servidores de Confianza.....	13
Nadia R. ....	13
Rosa S. ....	14
ORACIÓN DE LA SERENIDAD (EXTENDIDA).....	15
LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS.....	16

## **PREFACIO**

Este documento fue preparado en las primeras etapas de desarrollo de CoDAteen. Su propósito es proporcionar ánimo y comprensión a los adolescentes y jóvenes adultos utilizando CoDAteen como puente para tener relaciones sanas consigo mismos y con los demás. Se espera que la codependencia y sus efectos sean mejor comprendidos por los jóvenes nuevos en el programa. Todas las historias presentadas por jóvenes en este folleto fueron hechas usando sus propias palabras con la intención de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por alcanzar al adolescente y/o joven adulto codependiente que aún sufre.

## **PREÁMBULO DE CoDAteen**

CoDAteen forma parte de Codependientes Anónimos, es una Fraternidad de gente joven cuyo propósito común es 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 el programa, nos volvemos más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros propios comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones para obtener 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 CoDAteen, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior de nuestro propio entendimiento, y permite a los demás el mismo privilegio.

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

## **BIENVENIDA CoDAteen (Versión Larga)**

Te damos la bienvenida a CoDAteen, una parte de 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 donde hubo ataduras, y hallar paz donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar los dilemas debido a los conflictos en nuestras relaciones y en nuestra infancia. Muchos de nosotros nos criamos en familias donde existían adicciones; para otros no fue así. Pero en cualquier 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, a veces 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.

Intentamos utilizar a los demás (nuestros familiares, padres, tutores, cuidadores, maestros, otros adultos e incluso nuestros amigos) como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias pueden incluir otras poderosas adicciones que en ocasiones hemos utilizado para afrontar nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CoDAteen estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y los principios de CoDA a nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad 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. Nuestro compartir es nuestra forma de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

No importa cuán traumático pueda parecer tu pasado o cuan desesperanzado te parezca tu presente, en el programa de CoDAteen y Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesitas depender de los demás como si fueran un poder superior a ti mismo. Que en su lugar encuentres aquí una nueva fuerza interior para ser lo que Dios quiere – Precioso y Libre.

## DOCE PASOS DE CoDAteen\*

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder más grande que nosotros mismos podría devolvernos el 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 se reimprimen y adaptan con permiso de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc.*

## DOCE TRADICIONES DE CoDAteen\*

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

*\* Las Doce Tradiciones se reimprimen y adaptan con permiso de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc.*

# CAPÍTULO 1

## ¿Cómo Llegué a CoDAteen?

### Isabel C.

Me fui de casa a los 17 años con un novio en busca de un sueño, estudiar una carrera en un lugar lejano. Generó tanta confianza, que mi familia se sintió tranquila y me permitió irme con él. En cuanto a mí, siempre demostré ser una adolescente ejemplar. No me gustaban las fiestas ni emborracharme. Sacaba buenas notas en el colegio, no era maleducada. Intenté portarme bien dentro de lo que se espera en un adolescente. No era una adolescente problemática, por lo que también contaba con la confianza de mi familia, y me fui con él.

Debido a mi codependencia, tras seis meses de convivencia fuera de casa, decidió que ya no quería ser mi novio y me confesó que se sentía atraído por una amiga de la universidad. En mi codependencia no podía permitir que esa relación terminara, porque significaría volver a mi hogar disfuncional. Tenía un abuelo alcohólico, que actuaba como mi padre. Sin embargo, mi padre, que estaba físicamente presente, al mismo tiempo no estaba allí porque estaba demasiado ocupado viviendo su propia vida.

No tenía a nadie a quien contarle mis problemas. La hermana de mi novio hacía de psicóloga en aquel momento, lo que no me beneficiaba. Era mi única amiga. No tenía ningún lugar seguro al que acudir, donde recibir una opinión cariñosa, algún consejo, un abrazo o que me escucharan. No tenía a nadie.

Cuando decidió romper, intenté arreglar la relación, me aferré con todas mis fuerzas a esa persona. Con mis métodos manipuladores conseguí que se quedara. Le amenacé con volver a mi país y cuando pensó que iba en serio, volvió conmigo.

Comenzó un ciclo de alta codependencia en todos los sentidos de la palabra.

La vida con él se hizo más pesada que la vida que tenía con mi familia. Empecé a consumir marihuana para hacer la vida más tolerable. El consumo se convirtió en algo que mi novio y yo necesitábamos para poder hablar, querernos, estar bien, tener intimidad... El consumo de sustancias era en aquel momento la opción más lógica para mantener la relación a flote.

Encontré a CoDA buscando videos en YouTube. Buscaba información sobre relaciones disfuncionales, repetición de patrones de la infancia, etc. Buscaba youtubers que eran psicólogos o profesionales. Uno de ellos mencionó que tenía un viaje de Doce Pasos, y que éste era a nivel global. Siguiendo el hilo, busqué grupos de Codependientes Anónimos y pensé que era algo exclusivo de Estados Unidos, porque toda la información que encontré estaba en inglés. Quería aprender el idioma, así que me dije que iba a aprender inglés mientras veía este o aquel pequeño video. Pero en realidad tenía una necesidad muy grande, que era entender por qué mis relaciones no funcionaban. Seguí buscando información, pero esta vez en español, y me sorprendió descubrir que había grupos de CoDA y que incluso había grupos cerca de mi casa.

Así que lo que hice, ese mismo día fue ir a un grupo de adultos. En mi primer día creo que sólo había tres personas.

Lo primero que me enfrentó fue el Libro Azul con las preguntas del principio que dicen: ¿en qué momento de tu infancia fuiste desatendido por tus cuidadores, viviste situaciones de abandono o tuviste que dejar pasar un abuso? ¿Experimentaste situaciones de abandono o tuviste que dejar pasar el abuso? ¿Cuándo te enseñaron que era mejor callar que actuar? ¿Tuviste que



guardar secretos? Y más preguntas por el estilo que empecé a responder en un pequeño cuaderno que llevaba conmigo. Y, por último, había una pregunta que decía: ¿cómo te sientes después de responder a todas estas preguntas? Me sentí feliz y triste al mismo tiempo. Feliz de encontrar un lugar donde esas cosas importan porque en el mundo que no importan, te tragas tus sentimientos y sigues adelante. Me alegré de encontrar un lugar donde no intentaban adoctrinarme o decirme que sólo había una respuesta correcta o decirme lo que tenía que hacer. Eso me animó a seguir viniendo a las reuniones de CoDA.

Empecé a asistir a las reuniones de adultos de CoDA y no falté a ninguna durante un año. De hecho, iba dos veces por semana y ojalá hubiera habido una reunión todos los días.

En ese momento, empecé a involucrarme más en este mundo de CoDA. Pronto, todas las reuniones a las que me uní eran virtuales. Me conectaba y escuchaba mientras hacía otras actividades.

Me ayudó a compartir mis sentimientos; a decir lo que me había enfadado o lo que me hacía sentir mal. Podía llevar a la reunión un problema con mi expareja o cualquier otra cosa, cosas que expresaba una por una.

Asistir a reuniones y expresarme me ayudó con la situación más fuerte para mí en ese momento, que era el deseo de no vivir.

CoDA me dio la posibilidad de poder aprender a aceptar todo lo que pasa en mi vida, todo lo que pasó y me dio las herramientas para enfrentar todo lo que está por pasar. Sé que el Poder Superior me hizo pasar por esta situación para que yo pudiera venir a CoDA y compartirlo con los demás, para que de alguna manera esta solución pudiera llegar a muchas más personas. La codependencia no solo afecta al joven sino a toda la familia.

Siento que el dolor que causé a mi madre sigue ahí, pero son heridas que vienen de muy atrás, de negar la enfermedad, que hay un problema y que necesitaba a los demás para poder vivir. Me creía muy autosuficiente, y sentía que si hablaba de lo que me pasaba me metería en problemas, y que estaba haciendo algo mal porque estaba admitiendo un error. Así que para mí era más fácil negar el error que reconocerlo y aceptarlo, porque, de hecho, ni siquiera sabía cómo iba a aceptarlo; eso ni siquiera estaba dentro de mis posibilidades.

Soy consciente de que tengo que asistir a mis reuniones y trabajar en mi programa. Por culpa de mi codependencia casi pierdo la vida. ¿A qué te lleva cualquier adicción? A cárceles, hospitales o la muerte. Es un milagro que esté aquí sana sin novio, con cero contacto con esa persona, yendo a mis reuniones, y el mayor descubrimiento de todo este proceso y de toda mi vida: mi Poder Superior.

## **Adelaide R.**

A menudo me pregunto cómo habría sido mi infancia si mi familia no fuera codependiente. Retrocedamos. Mi madre procedía de una familia muy destructiva. Su madre era extremadamente abusiva mentalmente, y a veces físicamente. Los codependientes eran una gran parte de esa familia. Más tarde perduraría en las decisiones de vida de mi madre y en las decisiones familiares.

Mi madre y mi padre fueron a la misma universidad. Se casaron y me tuvieron. Mi padre era un alcohólico furibundo, que bebía todos los días de la semana. Esto suponía mucho estrés emocional para mi madre. Cuando nació en 2007, mi padre consiguió una caja de cerveza para la semana que estuvo de descanso por mi nacimiento. Era emocional, mental y físicamente abusivo

con mi madre. Y esto, desde muy joven, es lo que yo pensaba que debían ser las relaciones románticas. Cuidador, enfadado, amor abusivo, controlador y poniendo muros en lugar de límites. Eso resume bastante bien la relación que tenían mi madre y mi padre. Después de que mi padre se emborrachara en mi segundo cumpleaños, mi madre se dio cuenta de que era hora de salir de ese ciclo tóxico.

Nos fuimos. Más o menos. Mientras mi madre buscaba un hogar y un trabajo para mantenerme, yo me quedé con los padres de mi madre. Era lo más «seguro» en ese momento para mí.

Cuando tenía 10 años, veía a mi padre en las visitas judiciales cada dos fines de semana. Iba a verle y, en general, todo iba bien. Pero ahora me doy cuenta de que él creó en mí mucha baja autoestima y codependencia. Era una persona controladora, dominante, egoísta y una persona que te hacía sentir culpable. Recuerdo que cada vez que mi madre estaba con su novio, mi padre siempre decía que ella intentaba reemplazarme. Lo que más tarde surgió en mí después de que descubrí CoDA. Culpaba a su propia hija, haciéndome sentir que no valía nada, y minimizando a mi círculo social y a mi familia, para que él fuera el único en quien pudiera confiar. Y cuando él no era confiable, yo no tenía a quien recurrir. Así que me quedé con lo que tenía. Eso es lo que él quería que sintiera. Por suerte, salí de esa situación rápidamente.

En julio de 2018, vi a mi padre por última vez. Me estaba preparando para las visitas, y él explotó contra mí. Me hizo sentir culpable por no haber ido a su casa el fin de semana pasado, mientras mi familia estaba reunida. Y esa fue la última vez que él me hizo sentir culpable.

Cuando me hice mayor, me di cuenta de que realmente quería un novio. Pero lo que no sabía era que quería una figura masculina que pudiera llenar el hueco que había dentro de mi alma de niña herida. Conocí a un chico de mi colegio. Era amable y simpático. Me bombardeaba con amor, lo que significaba que me colmaba de regalos y favores para manipularme, o con ataduras. Me enamoré de él, obviamente de inmediato. Era el primer chico que parecía tener interés en mí. Así que me enamoré. Sólo un par de meses después de comenzar nuestra amistad/relación, me di cuenta de que tenía una tendencia sexual hacia mí. Lo que nos llevó a cosas peores. En cierto modo, me había agredido sexualmente. Cuando ocurrió, tenía tanto miedo al abandono que no podía hacerme a la idea de dejarle. Caí exactamente en la trampa de mi padre. El ciclo de crear el círculo más pequeño de personas. Me había perdido en esta relación. Puse toda mi atención en las necesidades, deseos e incluso opiniones de mi novio. A veces tenía mucho miedo de compartir mi opinión por miedo a perderle. Esto me llevó a no ser fiel a mí misma. Me hacía menos digna. Mi novio tenía una mejor amiga que era una chica, y yo nunca, nunca confié en él con ella ni en ella con él. Siempre parecían demasiado cercanos. Siempre sentí que me sustitúan. Cuando nuestra relación llegó a los nueve meses de noviazgo, supe que no iba bien. La violencia, mi depresión, todo eso llenaba nuestras vidas. No era sano. Me controlaba la mayor parte del tiempo. ¿Y qué hacía yo cuando sentía que me controlaba? O luchaba contra él con más control o me dejaba dominar por completo y me mostraba pasiva, igual que mi abuelo.

El 30 de diciembre le dejé. Llevábamos toda la relación a distancia, así que fue un simple mensaje de texto y listo. Excepto que recibía acoso de su parte, mensajes de texto horribles, y eso en ese momento era súper difícil de no asimilar. Mientras yo estaba en mi relación, mi madre había encontrado CoDA. Empezó a ir seis meses antes de que yo rompiera con mi novio. Así que, cuando lo dejé, fui a mi primera reunión de grupo.

El 1° de enero de 2023, asistí a una reunión de mujeres en San Diego a través de Internet. Compartí mi experiencia y la angustia por la que estaba pasando. Con el tiempo empecé a ir a más reuniones, y encontré mi hogar. Encontré a personas que compartían mi angustia y mi lucha. Fue muy reconfortante conocer gente nueva, gente acogedora. Pero también era aterrador y triste.

Me encantaba ir, pero al mismo tiempo deseaba tener una familia tan buena como la gente de las reuniones. Pero ahora la tenía. Escuché las intervenciones de los adultos en la sala, lo que me pareció interesante porque nunca había estado tanto con chicos de mi edad. Compartí mi historia y por lo que estaba pasando, y el tipo de desamor. Siempre estaré feliz de haber encontrado a estas personas maravillosas, este maravilloso programa, CoDAteen, y que mi madre y yo pudiéramos finalmente tener la familia que siempre habíamos estado buscando. Algo que aprendí fue que no iba a encontrarla a menos que tuviera las herramientas para hacerlo. Era como si estuviera viajando a través de los Estados Unidos, sin un mapa, y hubiera estado yendo en círculos por siempre y para siempre, y entonces un día me entregaron un mapa, y finalmente pude hacer mi camino hacia un viaje claro. Otra cosa que he aprendido hasta ahora es que CoDA para mí no es una tarjeta gratis para «salir de una vida dura». Me dije: «Oye, puede que todavía tengas algunos retos en la vida, pero aquí tienes algunas maneras de afrontarlos de una forma más sana». Realmente ha sido un viaje duro hasta ahora, pero estoy orgulloso de ser parte tanto de Codependientes Anónimos adultos como de CoDAteen.

### **Elizabeth G.**

Llegué a CoDA porque tengo un familiar que asistía a las reuniones de Doce Pasos debido a un trastorno alimentario que padecía desde hacía tiempo. Cuando empezó a asistir a las reuniones, su forma de ser, su forma de afrontar los problemas cambió mucho inmediatamente, su trastorno empezó a desaparecer y empezó a tener más herramientas para afrontarlo. El cambio que vi me inspiró porque fui testigo de lo mucho que luchaba, de lo mucho que se esforzaba por superar esos problemas y su trastorno.

Estaba en un momento de mi vida en el que tenía un cúmulo de cosas del pasado que revivía constantemente con problemas de autoestima, y todo eso me estaba hundiendo.

Debido a la baja autoestima, los problemas con la familia, la pareja y, en general, la falta de disfrute de las actividades y de la vida misma me hicieron tomar una decisión. Me confronté a mí misma: Podía volver a terapia con tratamientos que antes no habían funcionado o asistir a reuniones de Doce Pasos.

Me avergonzaba la idea de asistir porque desarrollé aversión a la gente, miedo y ansiedad social. No confiaba en los demás, sentía que me harían daño. Creía que aislándome y evitándolos podría protegerme.

Me preguntaba si me iría bien en un grupo de Doce Pasos, un lugar donde tuviera que contar mis sentimientos y hablar con la gente, ¿qué pasaría si me ofrecieran un abrazo? Me sentiría muy incómoda porque tengo muchos problemas con el contacto físico.

Llegó un día en que estaba al límite, ya no podía seguir fingiendo. Fingir era algo que había estado haciendo para no despertar inquietudes en los que me rodeaban.

Finalmente, fui a la primera reunión, no era CoDAteen, era CoDA general, y fue muy agradable porque conecté con todo lo que se decía, supe que ese era mi lugar. Por mi edad, me propusieron asistir a un nuevo grupo que habían creado, que era CoDA, pero para jóvenes.

Así que asistí al día siguiente y recuerdo claramente que entrar en esa sala no era como entrar en el primer día de universidad o en el primer día de trabajo, donde me sentía súper tensa, donde veía gente y todo daba miedo. Ese primer día me sentí segura al entrar en la reunión, aunque vi a mucha gente, no me sentí intimidada ni estresada, me sentí segura.

Cuando en la reunión me dieron la oportunidad de compartir mis sentimientos y hacer mi intercambio en general, me desbordé, lloré, al mismo tiempo me sentí muy aliviada, y me dije a mí misma: Este es el lugar donde necesito estar.

Ya he asistido a varias reuniones y me sirve tanto que quiero formar parte de CoDA. Sé que mi participación no sólo me permitirá ayudarme a mí misma sino también a los demás.

### **Aviva H.**

Mi madre empezó CoDA el año pasado y me hablaba de ello. A veces me hacía escuchar las reuniones. Recuerdo que una vez le pregunté si podía unirme a ellos por mi cuenta. Siento que he luchado con la codependencia toda mi vida, pero principalmente desde que mi padre falleció. Ahora sigo luchando contra ella. Es un gran problema para mí y depender de la gente. Aproximadamente una semana después de hablar con mi madre sobre CoDA, fue cuando oímos hablar del comienzo de CoDAteen. Así que me uní a CoDAteen desde el primer día en que se abrió la reunión.

Desde que falleció mi padre, siempre me ha costado encontrar un grupo con el que me pueda relacionar. El problema de ir a Alanon es que es para personas que están activas en la situación, y yo ya no estoy en esa situación. Necesitaba un grupo con el que pudiera conectar y comprender mejor por qué hago las cosas que hago y cómo aprender a confiar en el Poder Superior para aceptar las cosas que no puedo cambiar y tener el valor de cambiar las cosas que sí puedo. He sido mucho más feliz desde que llegué a CoDAteen.

Es difícil estar en un entorno en el que nadie entiende tu situación. Crecí en un entorno en el que nadie tiene padres muertos. Mi historia es muy diferente a la de la mayoría de la gente, lo cual es duro, porque nadie de mi edad puede entenderla, nadie de mi edad ha pasado por lo que yo he pasado.

Cuando llegué a CoDAteen, supe entonces que esto era lo que necesitaba, que aquí es donde tenía que estar, y estoy agradecida de formar parte de CoDAteen. CoDAteen me ha ayudado a extender mis alas y a diversificarme. Sigo luchando contra la ansiedad. Pero no estoy tan preocupada porque ahora entiendo que puedo confiar en mi Poder Superior y ahora sé que lo que suceda, sucederá y lo que no suceda, simplemente no sucederá.

### **Eduardo C.**

Encontré los grupos de Doce Pasos a través de mi madre. Ella empezó a asistir a Codependientes Anónimos cuando se abrió un grupo en nuestra iglesia. Mi madre empezó a ir justo después del servicio religioso. Noté algunos cambios importantes en ella. Era menos controladora, parecía estar más en paz consigo misma. El programa tuvo un impacto importante en ella después de sólo asistir a la reunión durante cuatro meses. Noté las diferencias en ella y sentí curiosidad, así que asistí a la reunión, sólo para ver qué pasaba, ¿verdad?

Seguí yendo a la reunión y con el tiempo yo también me enamoré del programa. Pude aprender a empezar a tener relaciones sanas y amorosas. He tenido que aprender mucho y gracias a mi Poder Superior voy entendiendo poco a poco. También me encanta poder ayudar a otros a hacer lo mismo y ver cómo cada uno puede empezar a tener relaciones sanas consigo mismo y con los demás. Estoy en este viaje de intentar mejorarme y me encanta compartir esta oportunidad con los demás.

Durante el último año, mi primer año en CoDA, me está yendo mejor. Aunque estos últimos meses han sido difíciles para mí al lidiar con emociones diferentes a todo lo que había sentido antes, confusión, traición y furia hacia mi padrastro por engañar a mi madre. Me di cuenta de que su codependencia hacia mi madre, sus hijos, el deseo de control y cierta estabilidad en la vida, hizo que mi madre y nosotros careciéramos de límites fuertes y en su lugar usáramos mentiras para evitar los problemas con mi padrastro.

## ¿Cómo se manifiesta mi codependencia y cuáles son mis Patrones Codependientes?

### Isabel C.

Los patrones que tengo más arraigados son el patrón de baja autoestima, que para mí es la base de los que siguen. Y el segundo es el patrón de evitación. Cuando me uní a CoDA, el patrón de negación se fue desvaneciendo a medida que empecé a informarme sobre los patrones, ya que los leemos en todas las reuniones. Cuando escucho a otros compañeros compartir cómo lo interpretan, etc., cada día se me hace más difícil aferrarme a la negación.

Soy una persona que evita por naturaleza las situaciones que me parecen peligrosas para mí. Hay otras personas que pueden enfrentarse a una situación peligrosa regulando sus emociones. Pero yo no, yo me trago todas mis emociones, mis pensamientos, mis creencias o mis razonamientos y huyo. Dejo el tema para más adelante, pospongo mis sentimientos, mis emociones, intento en ese momento actuar de la forma más adecuada, más políticamente correcta, pero luego esas emociones no canalizadas detonan en otra cosa, como evadirme con comida. Otro mecanismo de defensa que utilizo ante una situación que no puedo controlar es dormir. Incluso puedo pasarme el día entero durmiendo.

Aunque sigo teniendo los mismos patrones, desde que estoy en recuperación he aprendido a cuidarme para evitar hacerme daño con comida, sustancias o relaciones disfuncionales, este es el gran progreso que noto actualmente.

Me doy cuenta de que no necesito tener pareja para darme cuenta de todos mis patrones codependientes. Me doy cuenta de que puedo verlos incluso con la relación que tengo con mi mamá, siendo una persona con la que convivo y en la que más confío es una tarea diaria. Con ella veo mi patrón de evadir mis sentimientos al ser muy responsable y como estoy en recuperación, espero que ella y todas las personas que me rodean dejen sus adicciones y no cometan un error. Si eso ocurre, inmediatamente se detonan mis patrones de control, de querer cuidar y salvar a los demás, de ser “hipervigilante” con ellos, etc.

Trato de ser más consciente de los patrones de evitación porque si evito, dejo de asistir a las reuniones, dejo de usar las herramientas del programa, la meditación, la escritura, el compartir con un padrino y lo que inmediatamente sigue a eso es la depresión y es algo que no quiero volver a sentir en mi vida.

### Elizabeth G.

La codependencia en mí se manifiesta procrastinando, sintiendo un vacío enorme cuando no hay nadie en casa o cuando estoy sola, a veces siento que entro en una especie de torbellino donde me alejo de la realidad.

Tiendo a hacer cosas repetidamente, comer, ver algo en Internet y ni siquiera soy consciente de que lo estoy haciendo. Así me consuelo, como si indirectamente me estuviera abrazando a mí mismo.

Cuando me siento mal, en lugar de dejar fluir mis emociones a través del llanto, ya que realmente no me siento segura llorando, me lleno la boca de comida hasta atiborrarme y sigo comiendo sin poder ser consciente de ello.

La codependencia también se manifiesta con inseguridad y desconfianza con los demás. También con baja autoestima, en combinación con el control. Estas son las raíces de mi codependencia.

Puedo ver una baja autoestima cuando no me valoro realmente. No valoro nada de lo que tengo, de lo que hago, de lo que soy. También puedo ver patrones de complacencia y control. Los demás no son capaces de cuidar de sí mismos o de hacer lo que yo hago, y yo quiero controlarlos, y prácticamente acabo haciendo las cosas que deberían hacer los demás. En cuanto a mis relaciones más cercanas, prácticamente acabo poniendo una carta de instrucciones para cada uno de ellos, y la verdad es que ni siquiera es un acuerdo mutuo, sino una imposición por mi parte.

Puedo entender que mucha gente lo vea ridículo, se sienta amenazada y rechace mi amistad o una relación con ellos.

El patrón de la baja autoestima es otro que es muy fuerte en mí. Muchas veces no iba a la universidad porque no me gustaba mi aspecto y me pasaba mucho tiempo mirándome al espejo, cambiándome de ropa y al final no conseguía gustarme nada. Me daba mucha vergüenza ir a la universidad y que me vieran, como yo me veía. Al final, me perdía las clases. Realmente no sé cómo pasé algunos de los semestres con tantas ausencias.

Otra forma en que se manifiestan mis patrones de baja autoestima es comparándome. Creo que la mayoría de las mujeres de mi ciudad son demasiado guapas: llevan ropa bonita, tienen cuerpos muy bonitos, llevan maquillaje que las hace aún más guapas. Antes no me maquillaba, pero no porque me pareciera algo horrible o superficial, sino porque no me sentía cómoda. Me comparo con ellas e intento vestirme y parecerme a ellas, pero luego en casa veo mi cuerpo y me doy cuenta de que genéticamente no puedo ser así. Tendría que hacerme cirugías estéticas para parecerme a ellas y no quiero hacerlo, además no tengo dinero para eso. En cuanto a la ropa, tampoco tengo los medios para comprarme tanta ropa para parecerme exactamente a ellas, o tener el cabello tan bonito como ellas. Estas cosas no sólo requieren creatividad, sino que algunas de ellas también requieren dinero. He pensado en comprar ropa, incluso la ropa de segunda mano también cuesta dinero, que no siempre tengo. Estos sentimientos me generaban mucho resentimiento, una y otra vez, reafirmando que alguien me causó daño, que es otra manifestación de mi codependencia. Lo que aprendí sobre mi codependencia es que puede ser muy engañosa, ya que puede manifestarse tanto evitando a la gente como de la forma contraria, apegándome a alguien. Al evitar las relaciones sociales, me digo a mí misma que no dependo de la gente para ser alguien y sentirme bien conmigo misma, sin embargo, hago muchas cosas para que la gente se quede a mi lado. Para sentirme valiosa porque en el fondo no sé estar a solas conmigo misma ni tener mis propios valores en mi propio espacio. Evito a la gente porque reconozco que tiendo a apegarme emocionalmente. De esta manera mi codependencia me genera mucho dolor.

## **Adelaide R.**

Cuando observo los patrones, me doy cuenta de que caigo en el control. Pero primero caigo en la negación, diciéndome a mí mismo que puedo controlar. Creo que todos los patrones que hay en mí me han dado paz, pero no mi paz. A veces me han mantenido a salvo, pero no siempre.

## **Patrones y características de la codependencia: Negación**

### **Isabel C.**

Experimento los patrones de negación de forma cíclica, me doy cuenta de que estoy en negación cuando empiezo a sentir una profunda insatisfacción hacia la vida. El programa me ayudó a no entrar en estados tan fuertes como cuando llegué, estados que incluso me impedían levantarme de la cama. Estoy segura de que, sin las herramientas del programa, podría pasarme meses simplemente respirando y sin ganas de vivir.

Estos patrones me recuerdan mi egoísmo; cuando persigo placeres inmediatos, me olvido de la otra persona. Carezco de empatía. Intento caer bien o aparentar, aunque en realidad no me importe la otra persona, siempre es con una doble intención. Siempre es por mi conveniencia. Reconocer esto es muy doloroso. Salir de la negación es doloroso, porque para eso existe la negación: para tapar el dolor y enmascararlo.

He intentado enfrentarme a la vida por mi cuenta, sin embargo, el programa me está quitando esa negación, me está dando aceptación y conciencia. Me doy cuenta de que no estoy sola, que no tengo que enfrentarme a la vida con mis propias fuerzas, que puedo pedir prestada la fuerza de un poder superior, la fuerza de un grupo de recuperación que me da apoyo incondicional y me permite equivocarme y aprender de mis errores sin juzgarme, sin criticarme y sin abandonarme.

### **Elizabeth G.**

Me considero una persona muy generosa y dedicada al bienestar de los demás, pero gracias al programa he visto que no me dedico al bienestar de los demás, sino que estoy obsesionada y no descanso para estar a la disposición de los demás. Siempre he dicho que soy una persona generosa, que me gusta mucho ayudar. La sociedad dice que el servicio es como el sentido de la humanidad, pero el servicio que yo realizaba no era servicio, era servilismo. Intentaba salvar a todo el mundo. El rayo de luz con el que CoDA iluminó mi vida fue el darme cuenta de que yo no era así y que tenía un problema, que era codependiente y que también se revelaban muchas otras características de mi persona.

Buscaba la aceptación de otras personas que no son accesibles emocionalmente. Es muy curioso, casi todas las personas con las que me relaciono no son accesibles emocionalmente. Me esfuerzo y a veces hago cosas fuera de lo normal para que estas personas me acepten, y no me aceptan porque tienen una barrera, tienen un muro delante. Cuando vengo a CoDA, eso me hace ver que estoy obsesionado con meterme en esas armaduras y al mismo tiempo tengo esa armadura con mucha gente, porque la tengo para enmascarar mi dolor. Me aíso para enmascarar mi dolor. De hecho, los únicos amigos que tengo son mis amigos del colegio. Pero desde entonces no he creado nuevos vínculos porque lo que he hecho es ser servil. Esto no es ser amigo, sino depender de otras personas y hacer que me vean como su única salvación. He preferido no iniciar nuevas relaciones para no exponerme al dolor.



Etiqueto a los demás con mis propias características negativas, especialmente la característica del control. Tiendo a criticar mucho a las personas que son controladoras, pero en realidad soy yo quien no puede omitir ningún detalle. Es imposible controlar la vida. Cuando entro en estas situaciones, me doy cuenta de que me generan una gran ansiedad. Intento controlarme siendo positiva, pero también reconozco que hay situaciones que vienen súper rápidas e inesperadas, y que mi cuerpo y mi mente reaccionan con ansiedad. La solución que me ofrece CoDA es utilizar las herramientas para aclarar estas situaciones y tomar medidas, si es necesario.

### **Eduardo C.**

El patrón de negación es con el que más me identifico. Me cuesta mucho identificar lo que siento. Tiendo simplemente a reírme de mis problemas para olvidarme de ellos mientras me obligo a seguir adelante, incluso cuando no tengo el valor de seguir adelante. Gracias a CoDA, he aprendido a identificar lo que siento y a comunicarme mejor, no sólo con mi grupo de CoDA, sino también con mi novia y con mi madre, y a establecer límites saludables. Me estoy volviendo respetuoso con ellos y ellos hacen lo mismo conmigo. Creo que la recuperación en grupos de apoyo es posible, ya que ha marcado la diferencia en mi caso.

En el pasado, cuando dejaba de salir con mis amigos, perdía el valor para hacer cosas, sólo me sentía motivado cuando estaba con mis amigos. Ahora, cuando me falta motivación, encuentro apoyo y amor en mi hermoso grupo de CoDA, ya que nos reunimos, compartimos afirmaciones o meditaciones del día en línea, lo que me anima mucho. He notado un cambio importante desde que voy a las reuniones de CoDA, siento un mayor propósito en la vida a medida que me vuelvo cada vez más saludable.

## **Patrones y características de la codependencia: Baja Autoestima**

### **Isabel C.**

Al escuchar de los patrones de baja autoestima en las reuniones, recordé todas mis experiencias codependientes antes de venir al programa. Recuerdo que me sentía tan mal porque no podía permitirme tener baja autoestima, siempre debía ser «más que». Me di cuenta con gran dolor de que era este pensamiento tan preciso en el que se manifestaba mi baja autoestima. Como no me valido, tiendo a compararme, busco la aprobación de afuera y de una manera muy evidente.

Ayer me pasó con mi madre. Me hice un peinado y se lo enseñé a mi madre: «Mira, qué bonito el peinado que me he hecho yo sola», en ese momento necesitaba su aprobación, aunque sólo fuera una sonrisita. Estaba pidiendo aprobación. Y mi madre apenas me hacía caso y seguía viendo su serie. En ese momento era yo la que estaba obsesionada con su aceptación, con que me dijera que soy valiosa, que soy útil, que hago cosas buenas, que merezco estar en este mundo, estar viva, y eso fue muy doloroso. Crecí con la idea de que no merecía estar viva, de que estaba aquí por accidente, de que la gente me hacía un favor al quererme. Compartir esto con mi grupo o recordar otros acontecimientos en los que utilicé los patrones de la baja autoestima y me da la posibilidad de verme a mí misma y poder practicar un programa que me devuelva mi valor espiritual, más allá de mi historia, más allá de esas cosas de las que me avergüenza hablar.

Puedo reconocerme, reforzar mi propia fuerza y trabajar sobre quién soy realmente.



## **Elizabeth G.**

Sí, el patrón de baja autoestima es la semilla que hizo crecer todo un bosque de codependencia, porque no me he valorado lo suficiente, no he reconocido que las cosas que hago son lo suficientemente buenas, suelo necesitar preguntarle a alguien «¿qué te pareció esto que hice? ¿O esto otro? ¿Qué te ha parecido eso?». Y cuando recibo una crítica constructiva o una opinión de la otra persona, la recibo con la creencia de que mis propias opiniones no tienen ningún mérito. Si es una respuesta negativa, inmediatamente me menosprecio por dentro y soy súper dura conmigo misma. Me pregunto si no sé hacer algo, porque no hago nada bien.

Me cuesta admitir que he cometido un error, no reconocirme a mí mismo, porque por dentro siempre siento que me equivoco y me considero un perdedor. Mi dificultad es admitir ante los demás que cometí un error. Es una forma de exponerme ante los demás como el perdedor que me considero y que no lo hice bien. Tener que admitir ante alguien mis errores me resulta muy doloroso. Y no dejo de pensar en el error, a veces durante semanas.

A menudo me pasa que en conversaciones con otras personas digo muchas cosas y luego por la noche me pregunto por qué dije eso, por qué no dije otra cosa. Entonces me doy cuenta de que dije lo que dije porque tenía miedo de no gustarles. Es evidente que juzgo muy duramente mis pensamientos, mis palabras, mis acciones. También busco que los demás me den sensación de seguridad. Cuando no me siento segura, acudo a mi pareja, a un amigo, a una amiga, a mi madre, a mi padre, cuando es mi turno de estar conmigo misma. No sé cómo sentirme segura. Me castigo diciéndome que soy la persona más insegura y luego me doy cuenta de lo codependiente que soy. Tengo mucho miedo, porque me dijeron que el mundo real y una vida sana es poder convivir con uno mismo antes que con los demás, porque si no, va a ser una relación súper caótica.

Este programa me ha confirmado que mi baja autoestima no es simplemente ser mi propio verdugo, sino que también me empuja a querer estar con los demás, a querer salvarlos, a querer que los demás me acepten porque yo no me acepto. No me reconozco; no me quiero; no me valoro.

## **Eduardo C.**

Me costaba tomar decisiones a la hora de hacer lo que tenía que hacer. Era terriblemente indeciso. Dudaba de mis decisiones cuando tenía que ejercer el liderazgo. No creía en mi propia palabra ni en que mis pensamientos fueran lo bastante buenos para lograr lo que me proponía. Preguntaba a los demás qué debía hacer y dudaba de tener la respuesta correcta. La presión de mi entorno me impedía cumplir mis expectativas. Podía hacer diez cosas buenas, pero si me equivocaba en una sola, me centraría en aquella en la que me había equivocado.

Aunque los demás dijeran que hacía las cosas bien, me costaba aceptarlo porque no creía merecerlo. Durante toda mi vida, me di cuenta de que mi madre era muy exigente conmigo. Siempre me decía que tenía que ser de los mejores de la clase, que tenía que destacar entre los demás porque, al fin y al cabo, ella había hecho tanto por nosotros que no había razón para ser cualquiera en la vida. Tenía que ser el mejor. Sentía mucha presión por destacar, por ser el mejor entre todos, por ser mejor que los demás, mi misión era salir victorioso y tener siempre la razón. Sin embargo, no podía darme crédito por las cosas que hacía bien y no quería que los demás fueran superiores a mí. Solía compararme siempre con los de mi edad que habían alcanzado metas mayores, incluso cosas que eran irrealizables para mí, intentaba encontrar la manera de sobresalir. Para mí es una batalla constante tratar de identificar por qué me siento como me siento y encontrar la manera de aceptarme a mí mismo mientras trabajo en mi baja autoestima.

La baja autoestima hace que no crea en mí mismo. También me empuja hacia las personas sólo para que me quieran. Hace poco estuve a punto de romper con mi novia, no porque hiciera nada malo, simplemente pensaba que no era suficiente para que me quisiera y que no era capaz, valioso, amable o lo suficientemente bueno para ella. Veo que todavía tengo mucho trabajo que hacer en mí mismo. CoDA me ha enseñado que puedo mejorar, que puedo ser más honesto. Aunque nunca seré perfecto, puedo hacerlo mejor. Eso me da valor para seguir adelante.

## **Patrones y características de la codependencia: Patrones de Conformidad**

### **Isabel C**

Siempre he dejado de hacer las pasiones que he tenido, las aficiones o las cosas que me ha gustado hacer porque he dado más importancia a la opinión de los demás sobre mí que a mí misma.

Entrar en recuperación y tener que dejar lo único que conocía, tuve que dejar toda mi vida atrás para empezar este proceso de intentar no cometer los mismos errores.

De niña se me daba muy bien nadar, ser nadadora profesional era mi sueño. Estaba a punto de terminar el curso de natación en el que estuve 4 años, pero mis padres decidieron emplear ese dinero en cursos para que aprendiera inglés. No pude terminar el curso de natación. Hoy estoy agradecida de haber aprendido porque me ayudó en mi trabajo. Pero mi sueño quedó atrás y hasta el día de hoy no soy capaz de practicar este deporte por mi cuenta. Hoy no soy capaz de terminar mis proyectos.

Cuando era adolescente, se me daba muy bien dibujar. Me gustaba mucho dibujar y quería ser tatuadora. Pero en mi familia son muy conservadores y nunca pude ni siquiera mencionar algo así siendo adolescente. Al final entré en la facultad de medicina intentando conseguir la aprobación de mi madre. No estaba contenta. Ahora que he empezado en el programa estoy intentando volver a hacer esas actividades que me alegraban de niña. Lo primero que he aprendido es que complacer a los demás me da una satisfacción en el momento porque creo que voy a recibir amor de ellos, pero a la larga, no asumo la responsabilidad de aprender a quererme a mí misma o incluso complacerme, y eso es algo que estoy aprendiendo a solucionar con el programa.

### **Elizabeth G.**

No soy complaciente con todo el mundo, ya que tiendo a trazar líneas que me impiden ayudar a los demás. Pero cuando se trata de cosas de trabajo, relaciones más cercanas, mi familia, y mi pareja, sin embargo, a veces puedo ser complaciente a expensas de mi propio bienestar.

Insisto mucho a los demás en que no sean complacientes. Pero me doy cuenta de que acabo siendo complaciente, sobre todo algunas veces con mi abuela y mis padres. Por eso necesito el programa, para poder reducir estos patrones. Y me estoy dando cuenta de que las decisiones que tomo en la vida no pueden ser para hacer felices a los demás, sino para hacerme feliz a mí misma. Estoy reconociendo que sentirme incómodo es una buena decisión porque creo que me quedo demasiado en una burbuja de lo conocido, lo familiar, y eso se vuelve perjudicial. Así que necesito complacerme a mí misma tomando muchas decisiones para alcanzar mi objetivo de independizarme.

## Eduardo C.

La conformidad fue algo que noté especialmente en mi infancia. Mis amigos eran en general personas manipuladoras y tóxicas. Me pedían demasiado y yo no sabía decir que no, y lo hacía, aunque no fuera justo. Mi madre solía decirme que debía aprender a decir que no, pero yo no era capaz de hacerlo. Luché con esto durante muchos años, pero pude hacer algo al respecto cuando llegué a CoDA.

Me encontré complaciente en muchos aspectos, atrapado en ciclos de no hacer nada y sintiéndome culpable de perder el tiempo. Me traía recuerdos de cómo mi padrastro me decía constantemente que nunca llegaría a nada en la vida y cómo mi madre me había preparado para ser un fracaso. Vi que simplemente dejándome llevar por los deseos de los demás perdía las respuestas que tenía en mí mismo. Una vez que empecé a meditar y a tomar mi crecimiento en mis propias manos y con la ayuda de mi poder superior, me di cuenta de que empecé a amar a la persona que estaba descubriendo en mi interior. Hice las cosas que quería hacer pero que había pospuesto durante tanto tiempo, como ir de excursión, hacer ejercicio, meditar e ir a la playa en lugar de desplazarme por Instagram todo el día. Una vez que hice una vida que disfrutaba, me resultó más fácil dejar las cosas que me mantenían satisfecho. Y sigue siendo un trabajo en progreso, pero es algo que tenía que probar yo mismo para experimentarlo de verdad.

Un ejemplo es que mi madre quería que me alejara de mi novia porque no le gustaba. Ahora lo entiendo porque me contó sus razones. Respetuosamente, tuve que poner límites a mi madre y decirle que quiero a mi novia porque nos llevamos bien y tenemos buena comunicación. Mi madre tenía otras expectativas para mí, entre ellas con quién quería que me casara, que era muy diferente de lo que ella imaginaba. Yo simplemente quería estar con alguien con quien pudiera comunicarme, no me importa el título, ni el aspecto físico, ni nada. Quiero mucho a mi novia, ha sido mi mejor amiga, aunque a mi madre le costó aceptarlo.

Doy gracias por no sentir ya la necesidad de complacer a mi madre. No sé qué sería de mí si siempre estuviera esperando a que ella me diera su opinión, incluso sobre si mi novia cumple sus expectativas, lo cual sé que sería un error. He tenido que aprender a expresarme, me estoy convirtiendo en un adulto, ya tengo 18 años, ya no soy un niño pequeño al que los demás deben decirle lo que tengo que hacer. Debo tomar decisiones. Tengo que aceptar que mis decisiones son las únicas que puedo tomar, sabiendo lo que sé ahora. Tal vez podría hacer algo mejor, no lo sé, pero son las que salen de mi corazón, basadas en mi verdad y en cómo me guía mi Poder Superior. Estoy aprendiendo a entender que mis valores son mis valores, quiero vivir como me gusta, y hacer lo que yo decida.

Mi madre siempre quiso que fuera pastor de iglesia cuando era pequeño. Yo le dije que no quería ser pastor. Aunque aprecio al Dios de nuestra religión, no veo mi vida en una iglesia. Me siento más cómodo en un programa como CoDA donde puedo ser honesto y sincero y puedo expresarme libremente.

Mi madre y yo hemos tenido conflictos en ese ámbito de la religión, me he sentido muy restringido por la religión, teniendo que hacer lo que la religión dice que puedo o no puedo hacer. He aprendido que es importante tener valores, ser buena persona, no sólo con los demás sino también conmigo mismo para poder sentirme en paz. Siempre sentí un control absoluto de que tenía que hacer lo que decían los demás, si no era mi madre, era la iglesia. Incluso me decían que estaba mal salir por la noche en coche con mis amigos, aunque yo no estaba haciendo nada malo. No me peleaba con nadie; simplemente conducíamos porque era algo que nos gustaba hacer.

Estoy aprendiendo a vivir mi propia vida de forma respetuosa, entendiendo las preocupaciones de los demás, pero sin dejar que me controlen.

## **Patrones y características de la codependencia: Control**

### **Adelaide R.**

Aunque mi abuela nunca me maltrató físicamente, ahora veo el daño que me hizo mental y emocionalmente. Era muy controladora. Mi abuelo era muy pasivo y tomaba todo lo que necesitaba para estar a salvo. Y así, cogí un poco de los rasgos de ambos. Tomé el control.

El control me hacía sentir segura, tan segura como se sentía mi abuela cuando controlaba. Me sentía incómoda porque ella controlaba, así que controlé porque aprendí que, si me sentía incómoda, necesitaba controlar. Pero también aprendí otra faceta. A veces quería «mantener la paz» y pasar desapercibida. No hacer contacto visual. No decir nada grosero. Hiciera lo que hiciera, no debía estar en desacuerdo con mi abuela. Así que nunca aprendí que estaba bien tener mis propios sentimientos, mi propio sentido del yo y mis propias opiniones. Esto me enseñó que había un pedestal. Mi abuela estaba en la cima, luego mi abuelo y después yo. A medida que fui creciendo, mi madre pudo cuidar de mí, pero su propia codependencia aparecía a veces. Y por «a veces» quiero decir, todo el tiempo. Principalmente en forma de baja autoestima y complicidad. Ella aprendió como yo que, para mantener la paz, no tenemos sentido del yo.

### **Aviva R.**

Me cuesta mucho depender de la gente, así que lo hago todo yo misma. Al revisar este patrón en mí, me doy cuenta de que es difícil para mí dejar ir y estar bien con no tener el control y dejar que mi Poder Superior elimine estos patrones de control. He asumido tantas cosas sólo porque soy perfeccionista y no puedo depender de otras personas. Así que a menudo decía que lo haría yo, porque al final si no lo hago yo, no lo hace nadie. Esto ha empeorado las cosas para las personas de mi vida porque pueden decir que no me van a ayudar porque saben que lo voy a hacer de todas formas. CoDA me ha ayudado a dar un paso atrás y ver que no debo tener el control de todo.

## **Patrones y características de la codependencia: Evasión**

### **Aviva R.**

No me gustan los conflictos. Tengo mucha ansiedad social. Intento evitar hablar con la gente individualmente y me encierro. Siempre he evitado a la gente y las relaciones en las que no puedo confiar. Lo he intentado con todas mis fuerzas; hay una parte de mí que no quiere dejar salir todas mis emociones. Ha habido momentos en los que prefería no decir nada sólo porque sé que, si digo algo, podría ponerme a llorar y no quiero que vean esa parte de mí.

Intenté evitar las situaciones que me provocaban. A pesar de que sé que estas situaciones pueden ser algo bueno y pueden presentarse para que pueda aprender a hacer frente a las cosas y/o trabajar más duro y estar bien en dejar que las cosas sucedan.

Tengo grandes problemas con el alcohol y las drogas. Mi padre era adicto. Este es mi mayor desencadenante. Cuando mi hermano se emborrachó un día, tuve que recordarme a mí misma

que todo iba a salir bien, y que no era mi responsabilidad cuidar de él intentando controlar y evitar la situación para que no pasara nada malo.

## CAPÍTULO 2

### Motivación para Servir: Experiencias de adultos servidores de confianza

#### **Nadia R.**

Me interesé en servir en CoDAteen porque quería ayudar a mi hija adolescente con sus problemas de codependencia. Temía por su bienestar, y pude comprender que no siempre podré ayudar a mis seres queridos; que hay otros jóvenes que también son queridos por sus padres, sus familias, sus amigos, y que puedo proporcionar apoyo allí donde sea útil. Necesitaba canalizar mi deseo de ser útil en algún sitio y poder enmendar mi propia necesidad de apoyo en la adolescencia.

Fue todo un descubrimiento escuchar a los compañeros de CoDAteen expresar los problemas a los que se enfrentaban en el entorno seguro de una reunión, donde no puedo comportarme como una madre e intentar rescatarlos, donde su opinión es valiosa y su experiencia tiene tanto peso como cualquier otra, aprendiendo que no debo minimizarlos porque sean jóvenes. Reconocí que, en mi propia codependencia, siento que puedo salvarlos de su sufrimiento y ese es mi propio trabajo con mi recuperación. Los compañeros de CoDAteen no van a redimir mi pasado. Pude dejar ir mi deseo de rescatar y aprender a respetar a todos los miembros en las reuniones, sin importar la edad que tengan.

Empecé a dirigirme a ellos como compañeros de CoDAteen, no como «chicos», «chavales», «jóvenes». El respeto fue una de las cosas más grandes que aprendí durante este viaje.

Descubrí en mis compañeros una sensibilidad especial y una aceptación de los demás que yo no había experimentado, quizá porque venía de una época en la que se rechazaba a las personas que eran diferentes. Lo que me era desconocido, me asustaba, y tendía a alejarme, sin siquiera darles una oportunidad. Cuanto más escuchaba, más podía reconocer que los miembros de CoDAteen son versiones mejoradas de los seres humanos que nacieron en mi generación. Son más conscientes y tienen una percepción diferente de la realidad, más integrada con lo que es saludable, y con una mayor necesidad de rechazar el maltrato y superar sus limitaciones.

Al aceptar a los compañeros de CoDAteen pude empezar a aceptarme a mí misma durante mi adolescencia. No era rebelde; simplemente me indignaba por lo que consideraba injusto. Aprendí a dejarme en paz cuando no puedo justificar mis cambios de humor. Puedo simplemente dejarme en paz y también dejar en paz a las personas que me importan y que están pasando por su adolescencia.

Cada paso de servicio en CoDAteen fue una experiencia especial en mi recuperación y los dones de escuchar a mis compañeros me dieron la oportunidad de poner en práctica lo que aprendí no sólo en mí misma, sino también de extender la recuperación a mis seres queridos. Directa e indirectamente, pude enmendar.

#### **Rosa S.**

Al escuchar que CoDAteen estaba buscando voluntarios durante la Conferencia de Servicio de CoDA en 2019, algo se movió dentro de mí para investigar esto. Me uní al grupo de trabajo de CoDAteen sin saber de qué se trataba, o lo que mi Poder Superior tenía en mente para mí en ese servicio. Como madre de tres adolescentes cuando llegué por primera vez a CoDA, tenía muy claro todo el daño causado a mis hijos debido a mi enfermedad de codependencia. Aunque había llegado a un acuerdo con el hecho de que no podía cambiar el pasado, pero podía cambiar mi presente y continuar trabajando en mi propia recuperación hacia adelante, todavía había momentos de dolor y pena especialmente al ver los resultados que mi enfermedad había causado a mi familia. El trabajo de servicio con adolescentes y adultos jóvenes me ha dado la oportunidad de hacer frente a mi dolor.

Este servicio ha sido mi terreno de sanación ya que ahora reconozco que sólo hice lo que sabía hacer entonces durante el proceso de mi enfermedad. Servir como anfitrión adulto en las reuniones de CoDAteen me da una gran satisfacción al ver cómo tengo la oportunidad de impactar en las vidas de adolescentes y jóvenes adultos simplemente compartiendo mi tiempo para escucharlos y, con suerte, guiarlos hacia donde pueden encontrar un mapa para su propio viaje de recuperación a través del programa CoDAteen.

Me considero muy afortunada de haber sido elegida por mi Poder Superior para servir en un servicio tan noble en el que no sólo estoy encontrando mi propia sanación como madre, sino que también estoy descubriendo por primera vez a una adolescente dentro de mí, que pasó por la vida con pena, dolor, vergüenza y luchas causadas por mi propia codependencia. Gracias a CoDAteen, ella también está encontrando ahora un lugar de sanación y apoyo. Ahora veo que mi Poder Superior tenía un plan perfecto en mente y un lugar especial para mí cuando sentí ese empujón en mi corazón para servir en CoDAteen, un plan de sanación y de perdón.

Servir como miembro del grupo de trabajo de CoDAteen y más tarde, en el comité de CoDAteen, ha sido una experiencia increíble en el trabajo con otras personas que también tienen su corazón en el lugar correcto; para llegar a los adolescentes y adultos jóvenes que todavía sufren mientras trabajamos juntos con pasión y diligencia en la reestructuración del programa CoDAteen como parte de Codependientes Anónimos.

## **ORACIÓN DE LA SERENIDAD (EXTENDIDA)**

**Dios, concédeme la Serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
Valor para cambiar aquellas que puedo,  
y la Sabiduría para reconocer la diferencia.**

**Concédeme Paciencia con los cambios que toman tiempo,  
Apreciación de todo lo que tengo,  
Tolerancia a los que tengan diferentes luchas,  
y la Fuerza para levantarme e intentarlo de nuevo,**

Un día a la vez.

BORRADOR



## LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

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.





Para más información sobre CoDAteen, envíenos un correo electrónico a:

**[codateen@codateen.org](mailto:codateen@codateen.org)**

