

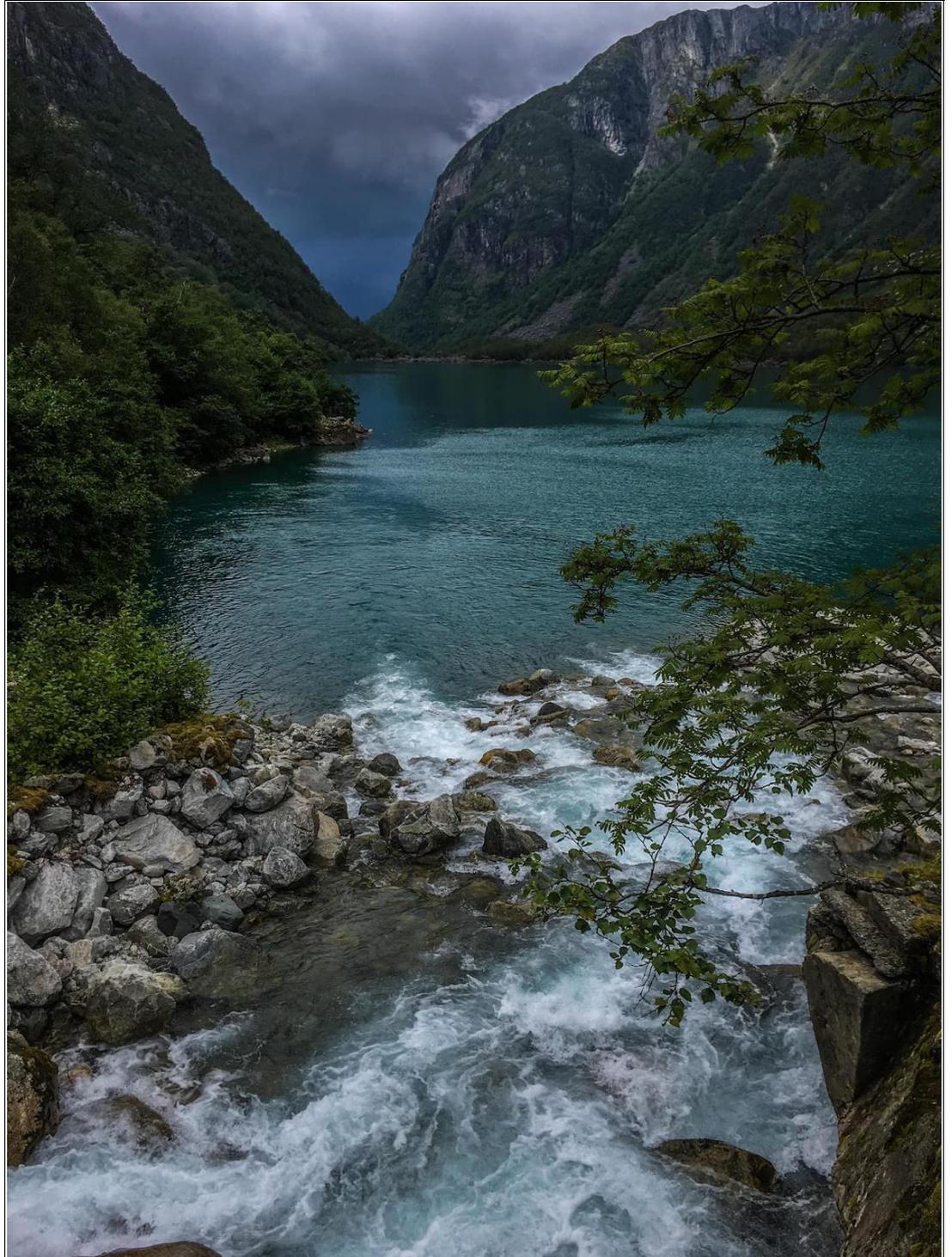
Reunión Impresa

Marzo de 2021 (Ed.19)

" Vivir en el Momento "

En esta edición:

- 1 Lecturas de apertura*
- 2 Compartimientos de la Comunidad*
 - "En el momento"*
 - "Estoy listo"*
 - "La reunión de hoy"*
 - "La saga del Fénix"*
 - "Justo como nosotros"*
 - "Un camino intermedio"*
 - "La vieja jaula"*
 - "Identidad encontrada"*
- 3 Lecturas de cierre*



Saludos desde su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido a la edición trimestral de **Reunión Impresa**, una publicación de recuperación y soporte de CoDA.

La recuperación es para todos y esperamos que disfrute leyendo estos artículos

compartidos. Esta **Reunión Impresa** contiene literatura aprobada por CoDA, que incluye compartimientos, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que este tema le resulte agradable y esclarecedor. No dude en contactarnos con comentarios y sugerencias y, como siempre, con *sus contribuciones*.

Calurosamente,

Su subcomité **Reunión Impresa**

Lecturas de apertura

Bienvenidos a Codependientes Anónimos

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en 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 autoderrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

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

El Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es una fraternidad de hombres y mujeres 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.

Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.

7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio y cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.



-Per B.

Compartimientos de la Comunidad

"En el Momento"

Parte de aprender a amarme a mí mismo es no tener miedo de mostrarme. Soy artista y poeta, aun si no de profesión. No hay nada más auténtico en ser yo, que revelar este lado de mí mismo que suelo mantener oculto entre las páginas de un sinfín de diarios nunca revelados. Este año, me desafío a mí mismo a ser auténtico en todos los sentidos.

Estoy aprendiendo a deshacerme de mi yo Pacificador, abrazar mi yo de sombra fea y aprender a amarme por completo. Lucho inmensamente cuando veo a la gente gritar de ira y rabia. Necesito desesperadamente que se detenga. Tanto es así, que me ocuparé de ello cuando no me compete. Quiero evitar que otras personas griten, quiero dejar de ser provocada por lo que solía conocer como pena y dolor propia.

También estoy aprendiendo sobre todas mis partes fragmentadas. Esas pequeñas partes de niño interior de mí que se levantan para mantener a salvo el resto de mí. Mi Pacificador es probablemente uno de esos. Finalmente, después de casi cuatro años de CoDA, estoy mirando dentro de mí para ver esas pequeñas partes de mi niña pequeña que están sufriendo tanto dolor.

Puedo practicar, en el momento, diciéndome a mi pequeña yo: "Está bien; él no te está ignorando; no eres insignificante. Te tengo, aquí mismo, en mis brazos, y eres importante para mí". O, "No te preocupes, pequeña, no estás en peligro. La ira es a veces una explosión de emoción y la violencia no siempre sigue. Puedes dejar que grite, es probable que nadie salga herido. Te tengo, te sostengo y estás a salvo".

Una mujer sabia me dijo una vez: "Dale a la gente la dignidad de tener esas partes feas de sí mismos y esas experiencias que les ayudan a crecer". Mi Pacificador puede intentar evitar que eso suceda.

Establecer la paz puede ser perjudicial. Puede ocultar o negar verdades en un intento de paz. Hoy, entrego mi ser Pacificador a mi Poder Superior. Hoy escribí esto, y me ayuda:

En el momento

Amar a mi hijo
En el momento,
Detendrá el dolor.

Darme una voz,
en el momento,
detendrá los resentimientos.

Aceptar las partes feas de otro,
en el momento,
detendrá la culpa.

Reconocer y ver lo feo dentro de mí
En el momento,
traerá compasión.

Este es mi camino,
en el momento,
a la serenidad y la paz.

- Michelle M.



-Linda R.

"Estoy lista"

Puede que sea como todos los demás. Imagínense tal cosa: que soy normal, después de que me dijeron desde que tengo memoria que algo andaba mal en mí. Ahora, después de todas las acciones de autosabotaje que aprendí a temprana edad, estoy en medio de la ruptura de un matrimonio de 40 años. Recientemente, un extraño que había estado en CoDA durante 20 años me miró y dijo: "Tienes que irte". Fue la primera vez que me miré a mí misma y me vi como codependiente. Tuve un avance total en ese momento. Me di cuenta de lo que había estado sucediendo en mi vida. Ahora tengo 63 años y trato de averiguar quién soy. Denuncié el abuso sexual a mi madre a los 10 años. Lo cual, por supuesto, se mantuvo en secreto familiar después de ese anuncio. Poco sabía que era algo que les sucedió a varias generaciones de mi familia, incluida mi madre, y no se permitió que se hablara. Éramos una familia que iba a la iglesia. Tenían orgullo. Me derrumbé.

Me convertí en una adolescente promiscua, estaba embarazada a los 14 años, casada sin permiso propio a los 15. Una madre a los 15 y nuevamente a los 17 y finalmente divorciada más, obligada a mantenerme por cuenta propia a los 18. El chico con el que estaba casada comenzó a golpearme después de las dos primeras semanas de matrimonio y continuó hasta el día en que me fui con los niños. Fue su madre la que me dio permiso para irme. Mi familia parecía decir simplemente, obtienes lo que te mereces. He trabajado desde los 16 años hasta ahora. Recientemente me jubilé. Aprendí a tratar con las personas y la vida sentándome y manteniendo la boca cerrada. En verdad, supongo que me volví pasiva-agresiva con una personalidad evasiva. Me volví a casar a la edad de 21 años como la tercera esposa de un hombre. Tuvimos un hijo después de 5 años de matrimonio. Era muy controlador, aunque no me di cuenta de eso hasta hace poco. Tenía lo que necesitaba, pero fui muy cautelosa a la hora de "intentar ser muy buena". Como si tuviera que ser

una niña buena. No tenía control sobre las finanzas ni sobre los niños. Todo lo que él hacía estaba bien, y si no lo veía así, me equivocaba. Entonces, aprendí a estar detrás de él y dejar que él hiciera todo lo posible para evitar que me metiera en problemas.

Adoptamos a una niña y los masajes que le gustaba darle para hacerla sentir bien me molestaban emocionalmente. Hablé y, de repente, me decía que estaba loca de nuevo y que algo andaba mal conmigo. Fui a buscar asesoramiento y este pensamiento mío se trasladó al departamento de policía. La policía realizó una investigación rápida y decidió que fue una acusación infundada. Por supuesto, rápidamente se me expulsó de la casa con la demanda de "ir a buscar ayuda, porque estás enferma". Así que ahora estoy sola y alejada de la familia. Que cuando me veo obligada a mirar hacia atrás en mi adolescencia, veo que es la misma imagen. En medio de este COVID, y debido a que he estado aislada durante tanto tiempo en mi pasado, me encuentro buscando a alguien con quien compartir mi historia mientras trato de encontrarme a mí misma por primera vez. Es gracioso porque siempre he estado aquí, sin saber quién era. Me había entregado a las opiniones de los demás, esperando que alguien se aprobara de mí para que yo me sintiera suficiente.

Espero que alguien que lea esto lo entienda porque tal vez sienta lo mismo y esté en el mismo viaje. Ni siquiera puedo decirte cuántas, muchas veces pensé que la muerte sería mejor que la vida. Incluso tuve abortos con ese pensamiento. He tenido que superar los lamentos de todos los años desperdiciados de mi vida. Pasé mucho tiempo sacrificándome, tratando de ayudar a otros a curarse de sus problemas mientras pensaba todo el tiempo que no era digna de ser curada de los míos. Se necesitó que un extraño en recuperación me mirara, viera el problema y me dijera que sí era valiosa. "Cuando el alumno esté listo, vendrá el maestro". Supongo que finalmente estaba lista y alguien vino. Gracias, CoDA.

-Jenita H



-Per B.

"La Reunión de Hoy"

La reunión de hoy es para
deshacerme de viejos patrones y
aprender de nuevo

La reunión de hoy es para
afirmar mi bien y
compartir mi verdad
doloroso.

La reunión de hoy es para
empoderarme y recuperarme
de la vergüenza.

Todos los días una reunión, un día a la vez, sanando mi historia para la gloria de Dios.

-Sara



-Per B

"El Sabio Fénix"

Muerte / divorcio ambas son palabras feas.
Lo que sucedió después se sintió peor.
Dolor en el pecho tan penetrante
Me preguntaba si de hecho
Había un cuchillo en mi corazón.

No pensé que el dolor de corazón fuera real
Y estaba segura de que el mío se estaba rompiendo
O muriendo, o ambos.
Mi mundo diezmado en un día.

Rodeada de carnicería y pérdida.
Los muertos yacían frente a mí a cada paso.
Y en cada momento de vigilia
Me levanté a una nueva escena

Que no fue nada como el día anterior.
Y no se parecía a nada que yo supiera que era.

El elixir mágico adormeció mi dolor.
Palabras violentas escaparon de mi cerebro
A través de mis labios.
Aquellos a quienes amaba se quedaron para defenderse.
No tenía medios para un final feliz.
Era incapaz de cuidarme a mí misma.

Los pensamientos surgieron de algún lugar debajo
Saltando más allá de mi conciencia.
Las acciones se ejecutaron sin mi conocimiento.

Mi cuerpo tiene un atajo
De las celdas de almacenamiento del alma
Al cerebro y de vuelta de nuevo
Que no logro comprender.

"¿Quién era ese?" Me pregunté.
No sabía nada de la vida y hogar
En el que yo existía.
Fue paralizante; el MIEDO era paralizante.

Poco es lo que imaginaba
Y menos aun lo que esperaba.
Me senté en un charco de desesperación
Y me extrañaba...
"¿A dónde voy desde aquí?"

En retrospectiva,
Mi fantasía era tan opaca que
Parecía sólido.
Una proyección pura, un holograma
De mi creación.
Tan real y sin embargo no tan.

"¿Qué diablos
acaba de suceder?
¿Está sucediendo,
Sigue sucediendo
A mí?"

"¿Cómo escoger?"
"¿Qué hacer?"
"¿Quién ser?"
¿Cómo convertirme en una nueva versión de mí?
¿Dónde está el camino?

¡Necesito un camino!
¡Moriré si no escapo de estas secuelas!
Hay el morir
Y hay marchitamiento.
Y me estaba marchitando.
Encogida en una bola rizada.

Huesos y piel
Sin sensación de vitalidad, ninguna en absoluto.

El caparazón de una mujer en el suelo.
Me convertí en un robot entre nosotros.
Ingesta de comandos. Salida de resultados.
Aparentemente vivo y sin embargo no.
Me retiré, me retracté.
Me escondí muy adentro y me enterré profundamente.
Paralizada. Cerrada. En remisión.
Esperando ...
Renacimiento. Reiniciar. Reaparición.
Un renacimiento. A hacer otra vez.

Pasó así un año. Pasando a través de los movimientos.
A veces viva y otras no.
Entonces veo, un atisbo de posibilidad.
La esperanza me ilumina con su luz.

"¿Estoy lista?"
Esa es la pregunta a la que me enfrento hoy.
"¿Estoy lista para
Dejar ir el gris?
¿Tengo la fuerza?"

Me pregunto...
¿Podría la destrucción tener un propósito?
¿Necesita lo viejo morir para renacer lo nuevo?
¿Ocurren realmente los milagros?
... ¿Es esta una pregunta para tí?

-Michelle M.

"Justo como nosotros"



Área del Lago Superior / Duluth / North Shore

Ella es hermosa .. olas furiosas .. plácida y pacífica .. alumbra humo o congelada y rota. Ella es arte ... ella es perfecta. Justo como nosotros.

-Linda R.

"Un camino intermedio"

Como codependientes, buscamos confort en los extremos. En nuestro modo de supervivencia / negación, antes de encontrar CoDA, el mundo siempre está en contraste marcado, todo en blanco o negro. Enojados, no sabemos por qué nos sentimos así, y rechazamos con arrogancia la sugerencia de que intentemos ponernos en contacto con nuestros sentimientos, porque nos enseñaron que "los sentimientos son para pequeños".

Cuando encontramos el programa CoDA, hablamos de sentimientos. Para muchos de nosotros es la primera vez, y los sentimientos comienzan a regresar. ¡No todos a la vez, gracias a Dios! Poco a poco, el primero y luego otro. Pronto, vienen en racimos, como caballos salvajes, que parecen arrancar la máscara de confianza que luchamos por sostener. Nos sentimos incómodos, nos sentimos vulnerables quizás por primera vez desde la infancia. Puede ser aterrador estar solo con los sentimientos. La fachada de farol y enfado se disuelve en rostros nuevos. Nos miramos en el espejo varias veces al día y preguntamos: "¿Quién es este tipo?"

En mi primera reunión, tuve el desafío de asistir a CoDA seis veces. Luego una reunión al día durante seis meses. Me ponía superdirecta, otro extremo. Algunos de nosotros nos mantenemos superdirectas durante meses, años, incluso decenas de años, vigilando atentamente la brisa fresca que nos saque de nuestra tristeza.

¿Estamos cambiando una obsesión por otra? ¿O hay un camino intermedio?

Después de 55 años de negación arrogante y 4 años y medio de búsqueda obsesiva de una historia de disfunción y abuso, estoy buscando otra forma de vivir, una vía intermedia.

¿Cómo se ve una vía intermedia?

Desde que aprendí sobre los psicópatas en el mundo, y porque mi infancia fue abusiva, tiendo a sentirme atraído por ellos. Soy consciente de mis límites. Seguro en mis límites, puedo ser tolerante con los demás y paciente. Si alguien ataca mis límites, los defiendo y desconfiaré de esa persona en el futuro.

Una característica de un camino intermedio es la voluntad de dejar de obsesionarse. Dado que he pasado toda la vida obsesionando, este es un paso difícil para mí. Pero, cuando soy capaz de soltarme, me siento como un niño que puede vagar de una cosa a otra. Curioso, excitable y capaz de pasar a lo siguiente.

Otra característica del camino intermedio es la libertad. Libertad para explorar, libertad para ser feliz, estar triste, estar cansado, hambriento; todas esas cosas que solía negarme rígidamente.

Una vez tenía una lista restringida de criterios para amigos. Mi nueva lista es más inclusiva. Y donde una vez mantuve la amistad como un abrigo familiar de invierno abrochado contra el frío, ahora estoy aprendiendo a abrir los botones, a quitarme el suéter y el abrigo de vez en cuando, a estar abierto a nuevas caras e ideas.

Un camino intermedio.

-Ed G.



-Per B.

"La vieja jaula"

Esta es una canción que escribí. Destaca el viaje de mi vida hasta donde estoy ahora ... al comienzo de la recuperación. Me gustaría dedicarlo a mis terapeutas y los grupos de apoyo que me han guiado en este proceso.

La vieja jaula se ha ido
Pero las sombras de las barras permanecen
El pasado sangra hasta el mañana

Hoy está perdido en el dolor
Siguen mis espías, recolectando mentiras
Tiran y empujan, el tira y afloja me duele la mente

Corriendo, corriendo, haciendo esto y aquello
Fingir, sonreír: formas de distraer
En vacío despego volando, hasta que

Me voy flotando
Pasan los años
hasta que pierda quien soy

Me voy flotando
Pasan los años
hasta que pierda quien soy

Entonces dijiste 'Respira y escucha
Crea tu propia voz en el interior
Y muestra la cara que sientes

'Puedes curar tu dolor
Y encontrar algo de consuelo también, para que tú
ya no tengas que volar lejos'
Corriendo, corriendo, haciendo esto y aquello
Fingir, sonreír: formas de distraer
En vacío despego volando, hasta que

Me voy flotando
Pasan los años
hasta que pierda quien soy

Me voy flotando
Pasan los años
hasta que pierda quien soy.

-Elizabeth L.



-Per B

"Identidad Encontrada"

Mi preciosa identidad la di por sentada
No fue mi culpa que no supiera que debería importarme
Arrojada descuidadamente a un lado
Mi identidad se perdió
Busqué alto y bajo,
por cada rostro que pasaba
No pude encontrar mi identidad
No importa cuánto lo intenté
Caí de espaldas y a veces con mucha sed
Rota y luchando por ser la primera de alguien
Tratando de recuperar lo que había perdido sin pensarlo
Trabajé duro y busqué las respuestas que buscaba
Mi identidad estuvo cerca, estuvo cerca todo el tiempo
Solo necesitaba encontrar esa dulce canción dulce
Amarme a mí mismo como amaba todo lo demás
En recuperación llegué a ser yo misma

-Resa G.



-Per B.

Lecturas de cierre

Oración de la Serenidad

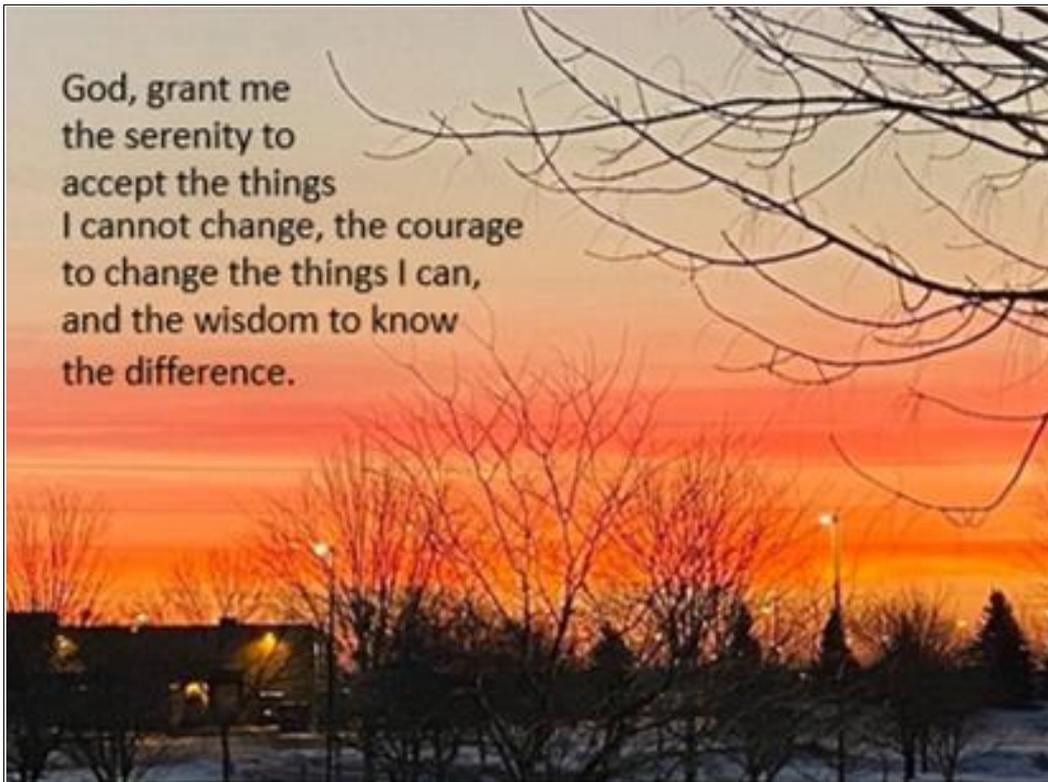


Foto: Kathy G.

Cierre de reunión

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que hemos recibido durante esta reunión. Que al concluir, nos llevemos dentro nuestro la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

Afirmaciones y promesas

"Prometo tomarme un tiempo para enriquecer mi propia mente".

"Hoy viviré el momento, abrazando incluso la alegría más pequeña que se me presente".



-Per B.