



Editorial

Coda en Colombia

Al iniciar un nuevo año saludamos a todas las personas que componen nuestra fraternidad en Colombia; especialmente, a aquellas que han hecho posible que la OSG, CoDA Colombia haya abierto sus puertas el día primero de abril de 2017 y siga sosteniéndose durante este, su primer año.

La OSG (Oficina de Servicios Generales) ha sido establecida para contribuir, desde ella, al bienestar emocional de tantas personas que lo necesitan, además para ayudar a los que ya vienen haciendo un trabajo serio y de recuperación practicando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones que son nuestras herramientas principales y a través del servicio tan importante para completar nuestra recuperación.

Debemos señalar que la sede tiene su labor pública con alcance nacional, ya que es el corazón de CoDA en Colombia, el sitio de acogida a los grupos que la necesitan para desarrollar labores de ayuda que no puedan llevar a cabo individualmente. Es además el lugar donde se encuentra y edita la literatura, con permiso de publicación, y desde donde se les apoyará a los grupos y a sus miembros, no sólo en cuanto a su recuperación, sino también con la distribución de nuestros textos para hacer un trabajo en UNIDAD organizado y funcional que hará un cambio grande en sus vidas.

La Oficina de Servicios Generales demanda la necesidad de un esfuerzo colectivo para el logro de nuestros objetivos estratégicos

en los diferentes ámbitos de la recuperación emocional; gracias a este esfuerzo común, que demanda creatividad y solidaridad, podremos superar nuestras actuales carencias.

Tenemos también varias tareas importantes: en primer lugar, hemos iniciado un proceso de diálogo y acercamiento con los grupos de Bogotá para hacerles saber que no están solos que somos una gran fraternidad y como objetivo, esperamos contar en de un mediano plazo con la participación de todos los grupos del país, para hacer de CoDA en Colombia una comunidad que contribuya al bienestar de los que ya pertenecen y de igual manera, para aquellos que llegan buscando una solución con su Codependencia y así recibir las dádivas que ofrece el programa de recuperación, llegando a conocer una nueva forma de vivir.

En segundo lugar y luego de hacer una labor de construcción de UNIDAD entre los grupos del país, buscamos hacer presencia en los Estados Unidos, quienes son los fundadores de la comunidad (CoDA) y también hacer unir lazos con los países de habla hispana, y así poder disfrutar de los regalos que brinda el establecer relaciones sanas y amorosas con nosotros, con los otros y con el Poder Superior como cada cual lo concibe.









Presidenta de la Junta de Codependientes Anónimos, Colombia.



Recuperación

Los 12 Pasos y las 12 Tradiciones

Contenido

	12 pasos y 12 tradiciones	3
	Grupos CoDA en Colombia	4
	Noticias	5
	Recuperación	
	-Viviendo el cuarto paso	6
	Conexiones	
	-Poesias	7
	Literatura	
	-El uso de la literatura	8
	Experiencias	
	-La codependencia, la enfermedad del silencio	9
	Positiva-Mente+	
	Reuniones seguras	10

Bienvenidos

Bienvenidos visitantes, amigos, co-dependientes, y demás comunidades de 12 pasos y 12 tradiciones quienes quieran encontrar en nuestras páginas una vista sincera de cada uno.

Toda la información contenida en este boletín ha sido seleccionada cuidadosamente por el grupo de comunicación quien pretende llevar un mensaje claro a la fraternidad.

Recuerde enviarnos sus novedades grupales, sus artículos de recuperación, sus vivencias o cualquier texto que crea que deba ser llevado hasta el ultimo rincón de la tierra. al siguiente correo electrónico : recursoscodacolombia@gmail.com

Agradecemos profundamente quién sirvió con su tiempo, su talento y su recuperación para escribir los artículos y demas textos e ideas de este boletín.

Gracias!

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son herramientas espirituales de vida, que siendo puestos en práctica y llevados a nuestros grupos permitirán un crecimiento y una recuperación que nos permita tener relaciones sanas y amorosas.

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.

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.

Directorio

Los grupos CoDA en Colombia

ARMENIA

Grupo Coda Libres y Felices
Manzana J casa 3, barrio Belencito. Horario de Reuniones: Miércoles de 7:00 p.m. a 8:00 p.m. Mayor información comunicarse con los celulares: 310 6 13 35 28 y 310 4 47 14 16

BOGOTÁ

GRUPO CODA PLENITUD
Avenida calle 44 No. 14-27, Bogotá, D.C. Sábados de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. festivos previamente programados talleres de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
www.facebook.com/coda.plenitud
E-mail: codaplenitudcolombia@gmail.com
Teléfonos: 323 2479025 / 311 8969871 / 313 8627060

GRUPO CODA ARMONIA
Calle 104 No. 17-22, Salón A209, segundo piso, Colegio El Buen Consejo (Entrada Principal)
Talleres: sábados de 10 a.m., a 12:10 m. Reuniones: Sábados de 12:10 a.m., a 1:45 p.m. y Miércoles a las 6:00 p.m.
Teléfonos: cel 313 390 43 35 ó por whatsapp.
www.facebook.com/coda.armonia

GRUPO CODA VIDA NUEVA
Calle 152 No. 50 - 89, Mazurén (salón parroquial)
reuniones: Martes: 5:30 p.m. a 7:30 p.m.

GRUPO CODA FÉ Y ACCIÓN
Calle 79 B No.7-52 piso 2 Parroquia de Santa Mónica piso 2 (Capilla Santa María de los Ángeles)
Reuniones: Miércoles, Jueves y Viernes en 6:00 p.m. a 7:30 p.m.

CODA GRUPO AVE FENIX
Calle 49 No.15-40 , Bogotá
Reuniones: Martes 6:30 p.m. - 830 p.m. Jueves de 6:30 - 8:30 p.m.

CODA GRUPO LA LIBERACIÓN
Calle 57A No 30-27 (frente al Campin costado norte-sur)
Reuniones: Lunes, Martes, Jueves, Viernes y Sábados 12:00 p.m. - 2:00 p.m. Domingos y festivos 10:30 a.m. - 12:30 p.m.

GRUPO CODA LA ESPERANZA
Transv. 18 # 14-10 Sur, Barrio Restrepo, Bogotá Reuniones: sábados de 4.30 a 6.30
CODA GRUPO TORCOROMA
Cra 7B Bis No. 123-17, Bogotá
Reuniones: sábados, domingos y festivos de 12:15 pm a 2:00 pm

CODA GRUPO CHICÓ
Calle 79 B No.7-52 piso 2 Parroquia de Santa Mónica piso 2 (Capilla Santa María de los Ángeles) Reuniones: Martes 11:00 a.m. a 1:00 pm

CODA RENACER SUBA
Carrera 90 No.145-91, 2 piso. Reuniones: Martes y jueves de 5:15 p.m. a 6:30 p.m.

CODA DESPERTAR KENNEDY
Calle 38 #78 - 24 sur. A una cuadra del Macdonals de Kennedy.
Reuniones: Martes y Jueves 5:00 p.m. a 6:45 p.m. y Sábados: 8:00 a.m. a 9:45 a.m.

CODA COLOMBIA
Calle 49 No. 15 - 40, Local 1
Reuniones y talleres: Lunes: Grupo de pasos: 9:00 am a 11:00 a.m.
Reuniones: 12 m., a 2:00 p.m. y 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

Martes: Reuniones: 12:00 m a 2:00 p.m. y 6:30 p.m., a 8:30. p.m.

Miércoles: Reuniones: 12:00 p.m. a 2:00 p.m. y 6:30p.m., a 8:30 p.m.

Jueves: Reuniones: 12 m a 2:00 p.m. y 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

Viernes: Reuniones: 12:00 m., a 2:00 p.m. y 6:30 p.m., a 8:30 p.m..

Sábado: Reuniones: 9:00 a.m. a 11:00 a.m., English speaking CoDa meeting: 4:00 p.m., a 5:30 p.m. y Reunión: 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

CODA REGALO DE VIDA
Avenida Boyacá #64 C 02, barrio Normandía. Reuniones: Lunes: 12 m. a 2:00 p.m.

BUCARAMANGA

Coda Oasis De Recuperación
Calle 44 No. 27A-42 Salón parroquial Iglesia San Pedro. Jueves: 7:00 p.m. a 8:30 p.m. y Sábados 5:30 p.m. a 7:30 p.m.
Contacto:300 7 53 41 87
Correo: codabucaramanga@gmail.com

CALI

Coda Valor Para Cambiar
Calle 1A No. 42-36 Barrio Lido, Cali
Reuniones los lunes de 7:00 p.m. a 9:00 p.m. - festivos 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Viernes: 9:00 a.m. a 11:00 a.m. y 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Contacto: 317 7 00 41 21
Correo: aireacondicionado314@gmail.com

Coda Aprendiendo A Amar
Avenida 4 BN #47 AN - 49, Salón Parroquial Parque La Flora, atrás de la Iglesia Barrio La Flora, Cali
Reuniones: Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Contacto: 317 3687347 Correo: grupoa-prendamarcoda@gmail.com

GIRARDOT

Coda Aprendiendo A Amarme
Carrera 4 N°21 A - 05, Barrio San Antonio Cel: 311 2 32 41 32. Correo: albaalicias@yahoo.com

MEDELLÍN

GRUPO CODA LA VISITACIÓN
Calle 15 Sur No. 32B-27 Casa 26 El Poblado, Medellín
Reuniones: Confirmar en el cel. 3148881558 - 3104422148

GRUPO CODA LA LIBERACION - BELÉN
Calle 30A No. 79-97 Piso 2 Sede Comunal La Palma, Medellín
Reuniones: Sábados 4:00 p.m a 6:00 p.m. - Miércoles 7:30 p.m. a 9:00 p.m.
Correo: codabelen@gmail.com

GRUPO CODA RENACER
Calle 45 Sur No. 43 A - 70, Envigado
Reuniones: Sábados 4:00 p.m a 6:00 p.m. Correo: lawrenthvelez@hotmail.com

GRUPO CODA LA CONCIENCIA
Carrera 32 B Sur No. 40 D - 3, edificio Mangazul, Barrio La Florida, Frente a la Biblioteca Comunitaria Héctor Londoño - Envigado
Horario Reuniones: Lunes a viernes: 7:00 p.m. a 8:30 p.m.
Miércoles (Madrugadores): 7:30 a.m. a 9:00 a.m.
Sábados: 2:00 p.m. a 4:00 p.m. Teléfonos: 310 8 85 28 02 / 311 3 89 31 76
Correo: codalaconcienciaenv@gmail.com

GRUPO CODA EL POBLADO
Carrera 32 No. 4Sur-80, Salón comunal del centro comercial La Visitación (entre la transversal Inferior y Loma los Gonzalez)
Reuniones: Miércoles 6:30 p.m a 8:00 p.m. Teléfono: 300 6 03 73 19. Correo: caroramirez@hotmail.com

GRUPO CODA LA LIBERACIÓN
Calle 53 A N°80 A - 40, Medellín Contacto: 315 5 87 29 82 - 301 2 49 11 78
Correo: Mmvallejohoyos@hotmail.com

SAN GIL - SANTANDER

Coda Visión
Calle 1 C No. 4 - 25 PASEO DEL MANGO (San Gil, Santander)
Contacto: 320 3 36 32 65

VILLAVICENCIO

Coda Voluntad y Fe
Carrera 37 G #18-26 Barrio Esperanza octava etapa, Villavicencio. Reuniones: martes de 7:00 p.m. Talleres: Viernes 7:00 p.m. Contacto: 312 5843550, 313 3550385
Correo: aireacondicionado314@gmail.com

POR INTERNET - SKYPE

Estas reuniones son español y requieren tener instalado el programa Skype en el computador, tablet o smartphone.

GRUPO NUEVA VIDA (virtual)

Reuniones Miércoles 8:30 p.m a 9:30 p.m. - Domingos 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Ingrese a Skype con su usuario y envíe solicitud a la cuenta nuevaserendidad.coda

Noticias

Conferencia de servicios de CoDA



talleres y reuniones de conferencista

Convención Internacional CoDA (ICC)
Octubre 12 al 14, 2018
Inscripción en www.coda.org

Cuota de inscripción
Inscripción anticipada \$ 50.00 (hasta Mayo 1, 2018)
Inscripción \$ 65.00 (después de Mayo 1, 2018)

También puede registrarse por correo y pagar con cheque (Referencia: Registro de ICC y su correo electrónico) Si está en Estados Unidos puede pagar por cheque a CODA en el P.O. Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577. Debe tener el sello postal antes del 27 de septiembre de 2018

Enviar sus preguntas acerca de la inscripción a: iccregistration@coda.org

Boletos para las Comidas

Cena del viernes \$ 25.00

Desayuno del Domingo \$ 15.00

(La comida se sirve antes de que inicien los conferencistas)

Talleres / Oradores

"Viernes de bienvenida para todos los asistentes"(Talleres de 9 am-5 pm, Viernes y Sábado)

Reuniones de Conferencistas Gratuitas
Viernes, Sábado y Domingo

(Es gratuito. No hay cobro de inscripción por asistir)

Enviar preguntas sobre talleres y conferencistas a iceworkshops@coda.org

Programa de talleres disponibles

October 1, 2018 en:

<http://coda.org/index.cfm/world-service-events/>

reunión anual de servicio

La Conferencia será conducida en Inglés.
Conferencia de servicio CoDA (CSC)
Octubre 9-12, 2018
Paquetes de delegados disponibles septiembre 15
Regístrese en www.coda.org
Agenda de la Conferencia, Disponible el 1 de octubre, @ www.coda.org

Enviar preguntas sobre los paquetes de delegados a imcvel@coda.org

Información del hotel

Crowne Plaza Mission Valley
2270 Hotel Circle N.
San Diego, California
+1 619.297.1101

Tarifa de habitación \$115.00
(Tarifa grupal disponible de octubre 5 al 14, 2018)

Interesados en compartir la habitación

<http://bit.ly/2znBWkz>

La información transporte será publicada en www.coda.org

Reservaciones

Call 866.663.4592

Usar código de grupo "CDA" or

Co-Dependientes Anónimos

O en línea

<http://tinyurl.com/ydxsd269>

¿Quieres servir? Envía un correo a: cec@coda.org con tus datos de contacto

Recuperación

Viviendo el cuarto paso "Sin miedo, hicimos un inventario moral de nosotros mismos"

Es tiempo de dejar de ver por la ventana,
ya es hora de ver lo de adentro.

Estaba en frente de esta tarea y pensando un poco para comenzar a escribir esta lista en la que debería señalar mis defectos y cualidades, me di cuenta que no tenía ni idea acerca de quién iba a escribir. ¿Quién soy yo?

Llegó entonces el momento en el que debía contestar esa pregunta, tarea en la que llevo ya algunos meses intentando averiguarlo, ésta es mi experiencia que comienza con la reciente necesidad de verme más allá de las situaciones que he vivido, para hacer mi lista debo comenzar a ver en mi interior. Al iniciar este ejercicio, me doy cuenta que es la primera vez que me veo a mi misma con un propósito diferente al de juzgarme o criticarme, esta vez lo hago sin buscar nada más allá de simplemente ver lo que soy.

Este es un momento en el que siento que tengo que volver a comenzar, ya que; para poder hacer esta lista tengo que realmente examinar toda mi vida, recordar los sentimientos que me trajeron por primera vez a CODA.

El cuarto paso me enfrenta con mi verdad, con la oportunidad de recordar pedazos de mi historia que es su momento solo enterré en mi memoria y me negué a enfrentar hasta ahora, claramente en esos días creí que era más fácil para mi intentar evadir las circunstancias que asumir la realidad. Reconocer situaciones como la que anteriormente des-

cribo, es mi primer paso para poder hacer mi lista del cuarto paso, desde esa vista puedo observar y puedo entender mi vida de otra manera, soy capaz de hacer por ejemplo una lista de defectos sin miedo a juzgarme por no ser "perfecta", puedo mirar atrás y amar mi camino, el mismo que me trajo hasta aquí. Llevo varios meses haciendo esta labor, inclusive he tenido que buscar ayuda para encontrar la manera de poder verme a mi misma ya que mi ignorancia de cómo lograr esa conciencia de mí, había logrado enredarme y obstaculizar el proceso de poder ver mis conductas codependientes.

Mi vida es ingobernable, hoy hago una lista de cómo fue que eso pasó en mi vida; comienzo a ver algo de luz, no estaba loca como muchas veces pensé confundida sin poder ver mis propios esquemas de pensamientos en los que el miedo y la envidia me hicieron daño a mí misma y a los otros. Finalmente, puedo estar agradecida, esta es una gran oportunidad de ser honesta conmigo misma y comenzar a ver por fin quién soy.

Conexiones

Lecturas semanales de Co-NNections coda.org

A veces,
la tristeza
que no es mía
es.

yo le pertenezco
y se convierte en mi
familia
por una noche

este es el despertar
que nunca tuve
en toda mi vida.

ahora es para mí.
No puedo contener toda
la tristeza en mis brazos
o caminar a través de él
porque es un lago
ancho y profundo
bueno para ahogarse,

un bosque fuerte y oscuro
donde los niños se asustan
y se pierden

una noche lenta
y silenciosa
que no puede encontrar
el amanecer

Tengo que sentarme
al lado,
afligirme
y saber
que esta soy yo

que la tristeza es mía

y que puedo respirar
debajo de ella.

María

Nunca pensé que estaba lo suficientemente recuperado como para presentar mi historia ya que la recuperación parece no detenerse por completo. Cada vez se pone mejor y mejor.

Crecí en una religión muy fundamentalista que consideré ser "solo un montón de reglas que no puedo obedecer". Mis padres disfrutaban mucho golpeándome con un cinturón cada vez que rompía una de sus reglas que era imposible de cumplir. Parecía darles un gran placer para vencerme. Ahora entiendo que tenían todos los síntomas de Narcisistas encubiertos. Para el mundo exterior, fueron bien educados y "pilares de la comunidad". Fue en 1969 cuando escapé y me uní a la gente hippie. Recibí amor incondicional y respeto de ellos. Sé que me salvaron la vida. Todavía me enoja cuando la gente se burla de ellos. Me curé lo suficiente a través de su amor para volver a la universidad y graduarme. Mi vida fue extremadamente difícil y luché para tener éxito a medida que el mundo lo define. Finalmente descubrí que sufría de codependencia desde mi infancia. Mi crecimiento ha sido lento y de vez en cuando. Lei cientos de libros y me uní a tu excelente programa. CODA me ha mostrado un camino bien recorrido para la recuperación. Pronto aprendí que mi experiencia era demasiado común y, lo que es más importante, que había una solución. La aplicación de los doce pasos de recuperación fue clave para la curación. Encontré un Dios que podría amar y confiar. Todavía estoy creciendo y la vida sigue mejorando.

Muchas gracias a todos

Larry

<http://connections.coda.org/index/categories/2018/larry-3-6-18/>

Me complace ofrecer servicio a la recuperación de CODA con una parte de mi experiencia, fortaleza y esperanza en mi viaje de recuperación.

En el invierno de 2007 estaba en mi segundo centro de tratamiento consecutivo para asuntos de CODA cuando el consejero me pidió que le contara sobre mí ... ¡y no podría sin relacionarme a través de mi papá, mi hermano, mi esposo, mis hijos, trabajo o voluntariado! ¿Qué estuvo mal con eso? Pero sinceramente, estaba muy incómodo, realmente perdido para hablar de mí mismo fuera de los papeles. Fui declarado co-dependiente en llamas. Mis ojos se abrieron, sí, había una fortaleza en la recuperación de esta adicción al cerebro que no podía negar que estaba sufriendo.

La fortaleza provino de otros comprometidos con el camino de la recuperación como un proceso de principios, ¡no de personalidades! Los 12 pasos funcionan, los trabajé en AA y apliqué los Principios en todos mis asuntos. Sobriedad emocional independientemente de mi adicción: ¡es una oportunidad diaria de distanciarse de otras personas, lugares y cosas! Mantener mi próxima decisión correcta es centrarme en los aspectos básicos del cuidado personal y el trabajo de servicio equilibrado

Anne F

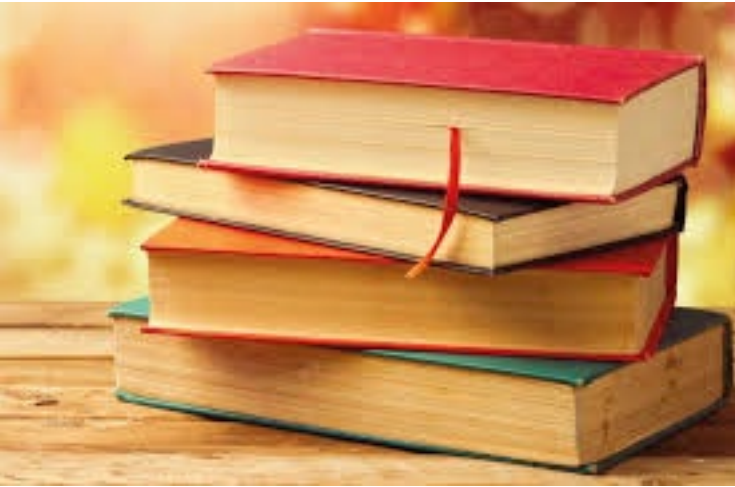
<http://connections.coda.org/index/categories/2018/anne-2-13-18/>



Literatura



La literatura en CoDA



A veces escuchamos en las reuniones de CoDA®, o de nuestros compañeros en recuperación, que sólo debemos usar literatura aprobada por la Conferencia Mundial de CoDA®, y el material del Comité Nacional de Literatura (C.N.L. CoDA®) para adquirirlo lo editado y lo publicado para la compra en la reunión de grupo, o que CoDA® prohíbe el uso de libros de Melody Beattie, Pía Melody u otros autores especialistas en la codependencia, o que no se deben hacer y leer las meditaciones basadas en autores de otros Libros como Pema Chodron, la Biblia o Jon Kabat Zin, o que se veta en las reuniones la mención de cualquier terapeuta en absoluto...

El tema del uso de la literatura en las reuniones de CoDA® puede resultar

muy confuso si se usan prohibiciones que no entendemos.

Los CoDependientes podemos ser muy rígidos por una parte, sensibles a sentirnos culpables, humillados y avergonzados si cometemos errores, por otra o incluso Frustrados e Iracundos si no apoyamos las razones que hay tras ciertas prácticas enigmáticas. Por eso es importante discutir el porqué de lo que hacemos.

Los Programas de Doce Pasos sólo hacen SUGERENCIAS basándose en prácticas que han probado mantener seguras y sin distracciones a millones de personas adictas y vulnerables trabajando por su recuperación.

El Tercer Paso para la Recuperación de CoDA® nos habla de un Poder Superior según cada quien lo entienda o como lo conciba.

Nuestra Tercera Tradición para el servicio de CoDA® también nos garantiza que “El único requisito para ser miembro de CoDA® es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas”.

Esto significa que CoDA® es un PROGRAMA ESPIRITUAL e INCLUSIVO no afiliado con ninguna religión. Esto es fundamental para que todos seamos bienvenidos, independientemente de nuestras creencias (o falta de creencias) religiosas o espirituales. Así podemos tener confianza en que en las reuniones de CoDA® la espiritualidad de todos se respeta.

La literatura de CoDA® ha sido revisada por CoDependientes en recuperación y luego se la presenta a los Delegados de la Conferencia de Servicio, que votan si aceptarla, enviarla para mayores redacciones o rechazarla.

Esto produce lo que se llama “literatura aprobada por la Conferencia de CoDA®”. Se usa la conciencia de grupo para garantizar el carácter espiritual e inclusivo de CoDA®. Todo lo que necesitamos para que nuestros grupos de CoDA® funcionen ha sido aprobado por la Conferencia. Así sabemos que son materiales confiables y libres de fundamentalismos:



Experiencias



La codependencia, la enfermedad del silencio

*“No hablar y expresar nuestros sentimientos en una manera abierta, honesta y sana nos atrapa en nuestra codependencia, una enfermedad que para muchos miembros es la enfermedad del silencio.”**

Fueron muchos los años en los que me tragué literalmente mis palabras, todos aquellos sentimientos que bullían en mi cabeza, pasaban a convertirse en dolor y en soledad, los mismos que me llevaron a buscar alivio con hábitos y formas insanas de comunicación.

*“Nuestros hábitos de comunicación interna y externa dan forma a nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones- literalmente, a todo lo que experimentamos en la vida. Por eso, la comunicación pobre hace nuestras vidas innecesariamente complicadas.”**

¿Pero entonces en qué consiste una comunicación sana?

La manera en la que aprendí a comunicarme, fue muy distorsionada, en primer lugar el silencio me acompañó desde siempre y cuando quería expresar algo, no lo hacía de manera libre en muchas ocasiones, sino buscando aprobación de los demás y en muchas otras ocasiones y de manera controladora “suponiendo” que yo sabía que necesitaba, sentía en interlocutor, me apropiaba de las emociones y sentimientos del otro, y esto permitía que me comunicara inadecuadamente.

Se nos aclara: *“Una comunicación sana es clara, concisa y honesta. Para mejorar nuestra comunicación primero necesitamos conocer nuestros corazones y mentes claramente.”*

Los codependientes necesitan preguntar continuamente: “¿Que pienso, siento y necesito?”

Una vez que contestemos estas preguntas podemos sentir el poder de expresar nuestros sentimientos abiertamente y honestamente sin ser controlados por nuestro miedo a la reacción de los demás.*

***Fragmentos tomados del plegable Recuperación y Comunicación.**

LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR UNA COMUNICACIÓN SANA EN EL SERVICIO Y EN LA ESTRUCTURA DE CoDA.

La comunidad de Codependientes Anónimos representada en unos cuantos grupos, hace presencia hace aproximadamente 18 años en Colombia.

Su crecimiento ha sido muy lento, casi imperceptible. Buscando comenzar con la “estructura” que comprende el cuerpo de servicio de la fraternidad, el 1 de abril de 2017, se abrieron las puertas de la OSG (Oficina de Servicios Generales) de Codependientes Anónimos. Este ha sido un logro de algunos miembros que con buena voluntad, persistencia, amor y por la necesidad de llevar el mensaje a quienes están sufriendo con la codependencia, y apadrinados de la Estructura de Servicio de CoDA de los Estados Unidos, hicieron de esto una realidad.

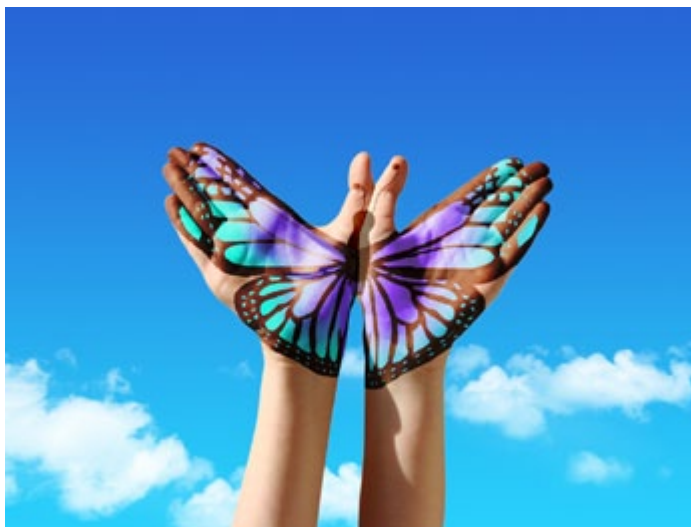
La comunicación es ahora FUNDAMENTAL, para cumplir con nuestro OBJETIVO PRIMORDIAL QUE ES LLEVAR EL MENSAJE, pero también, es definitivo, que unamos las voces de todos los grupos de CoDA de Colombia, para fortalecernos en la recuperación y en el servicio, pues todos sabemos que solos no podemos, es practicando la UNIDAD como veremos resultados, el esfuerzo, aporte, práctica de las tradiciones y los pasos en cada uno y en el servicio, hará posible el crecimiento en todos los ámbitos de nuestras vidas y en la Fraternidad de CoDA como un todo.

Silvia R.
Grupo La Conciencia, Envigado



Positiva-Mente+

Reuniones saludables



Por: Liliana R

Es importante revisar el Manual de Servicios de CoDA actualizado cuya versión aún no está en español y ver que cuando abramos una reunión cumplamos primero con el auto cuidado y la seguridad.

Se recomienda por ejemplo no estar solo o sola en el recinto de la reunión.

Tiene que haber por lo menos dos personas en servicio para poder abrir la reunión pues van a llegar personas nuevas que no conocemos y si se presenta alguna situación estar con un compañerito de confianza nos dará fortaleza

También hay una guía en las normas de servicio para cuando una persona tiene conductas inapropiadas en una reunión como retirar a esta persona

Antes de abrir la puerta y entrar al salón deben haber por lo menos dos servidores de esa reunión

Recordemos que lo primero es nuestro auto cuidado y no es recuperación ponerse en situaciones de riesgo.

Por último, no sobra tampoco recordar qué es El Paso 13 y por qué es una conducta inapropiada en CoDA. Evitar El Paso 13 exige un nivel alto de recuperación por parte del servidor en servicio pues se trata de evitar conductas que lleven a aprovecharse del compañero recién llegado que por su nivel de vulnerabilidad puede llevar a que otros se aprovechen de él sea en el tema afectivo, sexual, laboral, financiero, en fin.

El Paso 13 se da no sólo cuando un miembro experimentado en el programa se aprovecha del recién llegado sino que también exige que el Miembro más experimentado rechace amorosamente insinuaciones inapropiadas por parte de una persona recién llegada que quiere tener una relación o que inicia el contacto debido a su nivel de enfermedad. Que en nuestro servicio tengamos reuniones seguras!