

Boletín EFER



No.3

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACION

Tercera edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Enero 1 de 2022

www.codacolombia.org

“Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA”

TEMA GENERAL:

El comienzo del viaje

Quizá alguna vez haya pensado cosas como...

“Si él/ella cambiara, todo iría bien”

“No puedo controlar ni el dolor, a los que me rodean, ni lo que está sucediendo”

“Todo es por mi culpa”

“Me sigo involucrando en malas relaciones”

“Me siento vacío y perdido”

“¿Quién soy?”

“¿Cuál es mi problema?”

Nuestra tristeza y sensación de pérdida nos han traído hasta aquí. Queremos un cambio y lo queremos inmediatamente. Queremos huir de nuestro sufrimiento. Queremos sentirnos bien con nosotros mismos y llevar vidas plenas y satisfactorias. Queremos relaciones sanas y felices.

Si alguna vez ha tenido pensamientos como los anteriores, debe saber que no está solo. Muchos de nosotros en la Fraternidad de Codependientes Anónimos, hemos padecido una profunda tristeza, ansiedad, desesperación y depresión, y al llegar aquí nos hemos dirigido hacia los demás y hacia un Poder Superior para recuperar el sano juicio.

Pudimos haber llegado aquí debido a una crisis como un divorcio, una separación, un encarcelamiento, problemas de salud o un intento de suicidio. Entre nosotros hay quien se siente agotado, desesperado o devastado.

Si acaba de incorporarse a la recuperación, puede que este no le parezca un momento memorable, pero quizá algún día llegue a considerarlo digno de celebración. Muchos de nosotros consideramos el dolor como un regalo, pues si no hubiésemos tenido esos sentimientos de vacío y desespero, jamás habríamos sentido el deseo de cambiar nuestras vidas. Sin ese deseo, la mayoría de nosotros no se habría decidido a cambiar. Queremos equilibrio, paz y felicidad, pero para cambiar hemos de asumir esos sentimientos y decidir salir de este pozo de dolor.

Una vez tomada la decisión, las siguientes preguntas suelen ser: “¿Cómo llevo a cabo el cambio?”, ¿Dónde puedo encontrar ayuda?”. En un primer momento, muchos de nosotros creemos que podemos resolver nuestros problemas con solo hacer un esfuerzo mayor o estudiando técnicas para cambiar a la gente. Muy a menudo nuestro orgullo o nuestra educación nos llevan a pensar que podemos hacerlo por nuestra cuenta. Y, sin embargo, esas dos perspectivas son obstáculos en la vía que puede conducirnos a una vida mejor.

Libro Azul de Coda. Capítulo 1

Por qué es importante rescatar el Niño Interior.

Toda mi vida pensando que el problema eran los demás, ellos me hacían enojar y todo sería diferente si ellos cambiarán. ¡El día que me vaya de esta casa, todo será diferente y seré feliz! ¡Nunca seré igual a mi Papa ni a mi mamá borrachos! Estos eran algunos de mis pensamientos, grande fue mi sorpresa cuando crecí y me vi repitiendo los comportamientos Codependientes de ellos. ¡Hoy sé que la gente herida hiere porque no sabe cómo no hacerlo! ¡Grande fue mi sorpresa al cruzar las puertas de Coda que yo también

estaba enferma y necesitaba ayuda urgente y permanente! Quería desesperadamente dejar de sufrir, dejar de dañar a los que amo y no sabía cómo hacerlo. Estaba atrapada en viejos patrones de comportamientos aprendidos en mi hogar.

Vivo agradecida con Dios y el programa porque me rescataron del infierno en qué me encontraba. ¡Ahí aprendí a ser responsable de mi propia vida! ¡Aprendí a ser agradecida y aprendí a devolver lo recibido y entonces hoy también soy responsable con Coda cómo un todo soy parte de un maravilloso eslabón de amor y necesito a Coda para recuperarme! Oro para aprender a vivir en unidad y buscar siempre el bienestar común. " Ánimo

querida familia espiritual, hoy será un gran día y depende solo de mí que así lo sea, seguimos en recuperación pase lo que pase. Pasen un día en el Dios que cada uno concibe ... " Felices 24 horas en la acción de los pasos.

Anónimo

Amor a mi

Llegue a los grupos de 12 pasos, cuando estaba muy joven no fue porque tuviera una gran capacidad o consciencia. Por el contrario, venía de un hogar disfuncional del que sin saberlo me había llenado de resentimientos y dificultades para enfrentar el mundo y mi destino. Mi vida era ingobernable.



El sufrimiento de vivir me trajo a los grupos y a estar dispuesto a hacer lo que me pidieran con tal de sentirme mejor conmigo mismo y aumentar mi autoestima.

Poco a poco, cada 24 horas comencé a conocerme y hablar abiertamente con mis compañeros todo aquello que llevaba guardado desde muy niño. Fue extremadamente liberador, el amor y camaradería de los compañeros este amor, me hizo sentir como en casa desde el primer momento. Empecé a compartir constantemente con mis compañeros de coda, me la pasaba mañana tarde y noche en reuniones, llenándome de nuevos principios e ideas y actitudes, que me permitían ver la vida desde una perspectiva completamente nueva, entendí que era posible equivocarse como dice el slogan: Progreso no perfección aprender algo nuevo en cada paso que iba dando.

De esta manera, fui enfrentando poco a poco lo que antes me atemorizaba: socializar, tener una relación de pareja, un trabajo y tantos regalos que inicié al conocer en Coda.

Ese cambio empezó cuando, entre en las raíces más profundas de mi dolor, y los pasos fueron más conscientes e importantes en mi vida. Inicie a trabajar la relación con mi familia mi papá y mi mama. Durante este momento el apoyo del padrino fue crucial, además de asistir una y otra vez a una reunión, y la colaboración de

una terapia intensa para liberarme de todo eso que me controlaba. Ahora no puedo decir que estoy liberado completamente, pero estoy seguro que, desde siempre el poder superior, me ha dado la mano para enfrentar lo que sea que tenga que sobrellevar. Doy infinitas gracias a todos los compañeros que me han apoyado por tantos años y por su infinita paciencia.

Ahora deseo dar un poco de todo aquello que he recibido. Estoy sirviendo y dando todo de lo que Coda he logrado.

Anónimo



Dorita M.

Grupo la Liberación de Bogotá



Visítanos en www.codacolombia.org