

Boletín EFER



No.4

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Cuarta edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Febrero 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:

Conductas Adictivas

Las adicciones alivian o esconden el dolor interno de la codependencia. Son formas efectivas de posponer o negar la realidad, de modo que los codependientes las usan a menudo para medicar su dolor. Las adicciones químicas al alcohol o las drogas son las más obvias, pero las conductas adictivas sirven el mismo propósito. Algunas conductas adictivas comunes incluyen el trabajo, la rabia extrema, el amor, el sexo, la comida y la religión.

Las adicciones activas deben ser detenidas para que la rehabilitación progrese. A menudo, cuando un codependiente deja una adicción, pone a otra en su lugar. El dolor y el vacío todavía están allí, de modo que hay una necesidad continua de anestesia. El dolor y el vacío de la codependencia sólo se pueden remediar permanentemente sintiendo a los sentimientos, entendiendo de donde provienen y lidiando con la raíz de los problemas.

Cuando un codependiente puede ver que sus experiencias de la niñez continúan causándole problemas en el presente, ha logrado hacer

una conexión importante. Este es un gran paso para lograr liberarse de los recuerdos del pasado y de los problemas del presente. La conducta de adulto puede ser conscientemente reaprendida y cambiada.

Manual de Instrucciones para Nuevos Participantes. IV Padrinazgo



Mi experiencia de recuperación

Al llegar y/o iniciar en el programa sentía dolor emocional, desazón, inseguridad, baja autoestima, desconfianza, bloqueo, impotencia, desánimo, falta de amor propio, confusión...

Con el paso del tiempo y siendo juicioso en cuanto a exponerme a las herramientas de la recuperación y generando cada vez más una sólida relación con mi Poder Superior que para Mi es Dios. Esos patrones con los que llegue han ido perdiendo fuerza, además me hice consciente de varias cosas como que:

- A mí no me hacen, Yo permito que me hagan

- Por mis herencias codependientes y dañinas, atraje inconscientemente hacia mí, personas que me hicieran lo que no me gusta (mentirme, engañarme, irrespetarme, menospreciarme...) y además asumí comportamientos similares de mis cuidadoras. Ahora me veo a mí y a los demás con ojos de misericordia, no los justifico, pero si los entiendo y sé que nadie da de lo que

no tiene. Amo a Coda y sé que estoy mejor que ayer pero menos que mañana y que esto es un día a la vez.

Parte de mi historia

Crecí en un hogar disfuncional, una mamá alcohólica que me dejó en manos de mi abuela materna a su cuidado, un Papá que se fue al yo nacer y el ambiente familiar era sumido en adicción a las sustancias químicas, al igual que personas neuróticas. Sus características como personas eran callados, iracundos, irascibles, irritados, inseguros,



ros, agresivos, violentos. Esta fue mi escuela, lo que aprendí, las mismas conductas y peor aún en mi predominó más estas raíces enfermas de personalidad enferma.

Desde muy niña escape de este ambiente hostil y terrorífico, así lo sentía desde niña sin entender nada. Me encargue desde niña a hacerme cargo de mí y yo misma buscaba

posibilidades de trabajo en casas vecinas. A los 7 años ya ganaba dinero en las casas vecinas, buscando sobrevivir y nos ser una carga más para los del hogar, pues el ambiente era de pobreza en todas las áreas.

Fui creciendo y a los 15 años quería suicidarme y en medio de una predica en televisión de un religioso, el mensaje tocó mi



corazón y no pasó nada. En ese momento fui auxiliada por algo sobre natural en mi vida.

A los 22 años llegó mi primera depresión con un diagnóstico de crisis de ansiedad, fui medicada con algo leve para la ansiedad, pero desde ese momento veía como en mi sentía un vacío enorme con ansiedad y una negación a la vida, nada tenía sentido y por eso busqué en el afuera toda clase de cosas para llenarme y ser feliz, pero nunca esto me dio resultado.

Sentí la necesidad de buscar de Dios, de encontrar un alivio y me sirvió por un tiempo, pero seguía la misma hostilidad y apatía por la vida...

¡A los 30 años llegué a grupos de 12 pasos en recuperación y a los 34 años a Codependientes Anónimos!

En el programa encontré una identificación con otros que compartían historias y personalidades iguales a la mía, sentí mucha esperanza porque por fin veía que yo no era la única rara.

He perseverado con esfuerzo en mi proceso porque llegaba a un lugar donde era entendida y además comprender que mi enfermedad era más profunda y de atención pues me había convertido en una mujer adicta a toda clase de lugares, personas y cosas. Entendí que era de cuidado y que todos los días debía estar dispuesta a centrarme en mi pues toda la vida viví para complacer a todos menos a mí.

Gracias a mi PS que es un Dios de amor me rescató del flagelo de la depresión, del miedo, la inseguridad y hoy sigo en pie viviendo ya para mí.

Hoy los milagros de mi programa me tienen viviendo con fe, confianza y sentido de vida que son una vivencia en mi interior.



CUARTO ANIVERSARIO GRUPO CODA, EL LENGUAJE DEL AMOR MEDELLÍN

06 FEBRERO 2022

9:30 AM A 7:00 PM

ENLACE

[MEET.GOOGLE.COM/ARB-WZDZ-UVW](https://meet.google.com/ARB-WZDZ-UVW)



Visítanos en www.codacolombia.org