

Boletín EFER



No.5

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

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

¿Qué hay en su caja de herramientas?

¿Cuáles son las “herramientas” para la recuperación?

La mayoría de la gente al escuchar la palabra herramientas piensa en elementos como martillos, destornilladores, llaves y otros artículos que se utilizan en la construcción. En CoDA, utilizamos nuestra propia variedad de herramientas para crear un cambio en nuestras vidas. Nuestro plan para la recuperación de la codependencia incluye seguir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, asistir a reuniones, trabajar el programa con un padrino, confiar en un Poder Superior e incorporar en nuestra vida cotidiana las herramientas para la recuperación.

Muchos de nosotros llegamos a nuestra primera reunión de CoDA porque nuestras vidas estaban en estado de agitación, con situaciones fuera de control y nos sentíamos miserables. Esperábamos encontrar información sobre cómo arreglar las cosas que no funcionaban. Escuchamos a otros codependientes compartir acerca de cómo utilizaban las herramientas de recuperación en sus vidas y vimos cómo habían crecido a través del programa de Co-Dependientes Anónimos, queríamos lo que ellos tenían.

Las herramientas que se presentan aquí se ofrecen como formas de ayudar a construir “la serenidad, la fortaleza y el crecimiento espiritual” (La Doceava Promesa). Estas son las herramientas que han ayudado a muchos codependientes a alcanzar la “fortaleza interior para ser lo que Dios tuvo en mente para nosotros – ser valiosos y libres”

(Bienvenida de CoDA). Si estamos dispuestos a utilizar las herramientas de recuperación consecuentemente, podremos alcanzar la dicha y plenitud en nuestras vidas.

Las Herramientas para la Recuperación de Co-Dependientes Anónimos no son ni magia ni ciencia de cohetes. Más bien, las herramientas abarcan y proporcionan orientación en aquellas áreas de la vida donde nosotros los codependientes hemos tenido dificultades, sobre todo en nuestras relaciones con los demás, con nuestro Poder Superior y con nosotros mismos. Tenemos que volver a conectarnos y reconstruir nuestras vidas espirituales.

Ganamos fortaleza y guía de otros codependientes en las reuniones, a través del Padrinazgo y mediante el servicio. Ganamos entendimiento a medida que empezamos a conocernos y aceptarnos a nosotros mismos, trabajamos los Pasos con un padrino y “practicamos lo que predicamos” con otros que hablan el mismo idioma. El uso de las herramientas es nuestra manera de salir del atolladero en el que muchos de nosotros hemos caído. El uso regular de las herramientas puede proporcionarnos la motivación, esperanza y determinación que necesitamos para seguir adelante con nuestras vidas.

Librillo herramientas para la recuperación
Páginas 5 y 19



RESPONSABILIDAD Y AUTOACEPTACION

Mis relaciones con personas un poco distantes funcionaban más o menos bien, pero con quienes convivía eran extremadamente disfuncionales. Ignoraba los motivos por los que mis emociones y mis reacciones se salían de mis manos y por los que le daba todo el poder a los demás sobre ellas, quienes aprovechaban para gobernarme fácilmente, y yo hacía todo lo que ellos querían que yo hiciera. No tomaba mis propias decisiones, sino que para mí todo consistía en tener contentos a los demás aunque para ello pasara por alto mis necesidades. Era como si yo no existiera y no comprendía por qué realmente nunca lograba agradar a los demás. Mis energías eran consumidas inútilmente hasta que conocí a Codependientes anónimos. Allí supe que era posible tener relaciones sanas, amorosas, honestas y satisfactorias, si en primer lugar, me amaba a mí misma y me daba el valor que sólo yo misma podía darme. Descubrí las heridas de mi infancia gracias al Cuarto Paso, aprendí a autoparentar a

esa niña interior y recuperé mi dignidad. Dejé atrás toda inclinación a culpar a los demás y asumí la responsabilidad de mis actos, de mis pensamientos, de mis emociones y de mis decisiones. Ahora atiendo mis necesidades, me ocupó de mí misma, no me avergüenzo de nada porque me acepto con mis fortalezas y mis debilidades. Tengo una fraternidad que me acoge, me acepta, me reconoce y me ama, donde aprendí a acogerme, aceptarme, reconocermé a mí misma y a hacer lo mismo con los demás. Estoy muy agradecida con el programa porque con sus variadas herramientas de recuperación, su literatura, sus reuniones, sus miembros, su acompañamiento, sus principios espirituales como son los 12 Pasos y las 12 Tradiciones, me ha permitido comprobar que las promesas de CoDA si se hacen realidad.

VALIO LA PENA

UNA GRAN BATALLA Sé que dentro de mí se libra una gran batalla, por un lado, una AGUILA majestuosa que se remonta a lo más alto de su ser con la GRATITUD, LA FE, EL AMOR, LA ESPERANZA, LA DECISION de vivir cada día como un NUEVO día. Por otro lado, un LOBO feroz que exige y reclama su territorio argumentando su falta de perdón y dice: no perdono porque la falta que cometieron conmigo se hará más pequeña, no perdono porque dicha falta desaparecerá, no perdono porque tendré que volver a ser amigo de esa persona., que malos argumentos presentas, porque ninguno de los tres es cierto. ¿En fin, Quien ganara esta batalla? La ganara a quien yo DECIDA alimentar. HOY DECIDO. Cuando el LOBO feroz exige y reclama porque me abandonaron, el AGUILA le contesta yo te RECOGI. cuando el LOBO feroz exige y reclama porque me abusaron el AGUILA le contesta yo te SANE. Cuando el

LOBO feroz exige y reclama porque me maltrataron, el **AGUILA** le contesta yo te **CUIDE**. Hoy decido alimentar esa **AGUILA MAGESTUOSA** que vive dentro de mí, sin negarle al **LOBO** su existencia, pero dormido. **YO DECIDI**. Ser como el **AGUILA** que a la mitad de su vida debe tomar una dura y difícil decisión, golpear su pico sobre una roca hasta arrancarlo, esperar pacientemente que este salga, para con el arrancar sus uñas, cuando estas salgan, con ellas arrancara sus plumas, para así salir renovada, fresca, liviana.

YO DECIDI que de mi boca solo saldrán palabras de afirmación, consuelo y paz, mis manos serán para acariciar, dar y recibir y mi piel, aquí están las cicatrices, pero ya no sangran, está libre de toda huella de aquel que me toco inapropiadamente, está limpia, fresca, tersa, agradable al tacto de solo aquel quien **YO DECIDA** con la guía de mi **PODER SUPERIOR** la tocara.

ME ENTERO. Me entero que mi padre me abandono y sin saber, exijo a mi pareja me dé, el tiempo que mi padre no me dio. **ME ENTERO** que mi primer relación sexual fue dolorosa y sin saber, en mis próximas relaciones los canso primero para que no me lastimen, **ME ENTERO** que mi madre nunca me abrazo, y sin saber, asumí que soy indigna y privo a otros de la oportunidad de abrazarme, **ME ENTERO** que mi madre me acusaba con mi padre y sin saber, siempre vivo tan asustada, **ME ENTERO** que mi padre delego toda la autoridad al hijo mayor y sin saber desarrolle una personalidad de niña buena para que él no me acusara con mi padre y sin saber, permanecí en relaciones dañinas para no ser acusada ante mi madre.

HOY SOY ADULTA. Hoy no me ilusiono con lugares, personas o cosas, hoy vivo mi realidad, mi realidad es, soy viuda, soy divorciada, tengo dos hijos, tengo 50 años, soy hermana, hija, tía, vecina, amiga, todo esto hace parte de lo que soy, soy una historia, **HOY** sé que no soy un error, **HOY** sé que tuve que nacer para que este universo estuviera completo, **HOY** sé que hago parte de un todo, **HOY** sé que soy importante, **HOY** sé que hago parte de..... **HOY COMPRENDO**. Hoy comprendo que no soy víctima de nadie, todo lo que pasó hace parte de mí, de mi vida, de mi historia, que paso para enseñarme, **HOY COMPRENDO** que mi vida es como la universidad, hay materias que aprobar, que cuando las repruebo debo volver al inicio y hasta no pasarlas no puedo continuar, estoy detenida, atrancada, atrasada para mi graduación, me graduare de la vida, de mi vida, de mi historia, la abrazare y le diré **VALIO LA PENA**. **GRACIAS PAPA GRACIAS MAMA**. Madre gracias por el sí, Padre gracias por tu insistencia, hizo falta un **SI** y una dedicada **INSISTENCIA** para que yo naciera, **GRACIAS papa GRACIAS mama** por la vida, del resto me encargo yo. **VALIO LA PENA MAMA**. Valió la pena el dolor de un parto, la dedicación del día tras día, la furia con que me defendiste, los celos



con los que me protegiste , las lágrimas en tu almohada por mis ausencias, las oraciones por mis malas decisiones , los ires y venires, las visitas al médico, al odontólogo, reuniones de la escuela, fiestas, paseos, todo por mí , apostaste por mi aun sin saber quién sería yo para esta vida, VALIO LA PENA MAMA hoy soy un ser pleno, agradecido, feliz, libre, solidaria, amistosa, gentil, ordenada, caprichosa, llorona, sentimental, chistosa, madre, hermana, tía, vecina, amiga, VALIO LA PENA MAMA. VALIO LA PENA PAPA. Valió la pena tu insistencia , tu búsqueda incesante para que yo naciera, tus madrugadas para ir al trabajo y proveer para mi cuidado, aunque como niña lo asumí como un abandono , hoy comprendo que era tu manera de mostrarme tu AMOR, valió la pena tus miedos, tus luchas, tus lágrimas, tus despertares, tus trasnochos, de tu angustia por no saber quién cuidaría a tu princesa si tu morías, apostaste todo por mí, diste lo mejor de ti y mucho más y todo por mí, aun sin saber para que yo había nacido, VALIO LA PENA hoy soy una mujer que sonrío, gozo, disfruto, lloro, canto, bailo, vivo intensamente. Gracias papa VALIO LA PENA. HOY ME LIBERO Y TE LIBERO. Hoy me libero de toda rabia, todo odio ,todo resentimiento ,toda frustración, toda traición, todo desamor, toda mentira, todo insulto, toda agresión física, verbal y emocional, ME LIBERO de todo lo feo que sentí, cuando descubrí que con la persona que había compartido 5.475 días, tenía una doble vida, lo veía en novelas de televisión, lo leía en libros, lo escuchaba de otros, pero en mi vida ni se me pasaba por la cabeza que algo así me pudiera pasar a mí, yo creía en él, ponía las manos en el fuego por él, lo defendía a capa y espada, lo alababa y adoraba como a un dios, me entrega-



ba en cuerpo y alma a él, mi tiempo, mis años, mi salud , mi deber de mama lo olvide solo por estar con él, todo lo di, todo lo entregue, mis sueños, mis anhelos, mi mundo entero era el, mi despertar y mi descansar, mis respiros y suspiros eran para él, él era mi todo. Este inventario me ponía en el papel de víctima y lo ponía a él como el verdugo, sufrí, me revolqué, me dolían las entrañas, el pelo y las uñas, envejecí prematuramente, mi cabello se desprendía fácilmente para quedar pegado a mi peine, mi colesterol y triglicéridos perdieron el control, se desbordo mi ansiedad, mi angustia, mi depresión, la obsesión se apodero de mí, la soledad me visitaba cada noche de cada día, enloquecer, o morir eran mis únicas opciones. ALGO PASO. "Algo" paso que un día comprendí que yo lo tenía a él como mi dios y que estaba errada, "Algo" paso, y ese "Algo" me dijo que me amaba ,que estaba dispuesto a ayudarme si yo se lo permitía, "Algo" me dijo que no podía odiar a esa persona porque también era su hijo, "Algo" me dijo que esa persona estaba muy enferma en sus emociones, que lo que yo digo que me hizo, si se hubiera casado con otra a esa , le hubiera hecho lo mismo, que no era nada personal, no era nada en contra de mí, el actuó así

porque así es el. " Algo" me dijo que esa persona fue mi maestro, que vino a mi vida a mostrarme el abandono de mi papa , mi afán de comprar amor, amistades, atención, mi altivez, arrogancia y desamor, a causa de los juicios a los que fui sometida por mi madre cuando me acusaba con mi papa, mi papa era mi héroe, mi mentor, mi modelo a seguir pero mama siempre me acusaba con él y yo me sentía morir, pero era una niña y no sabía cómo digerir, expresar , canalizar esto, solo asumí que era mala, no merecedora del amor de mi papa, me volví celosa, controladora y manipuladora .Todo este inventario me ayudo a perdonar a la pareja. "Algo" paso que hoy me siento Libre, Útil y Feliz.

¿PODER SUPERIOR, QUE SIGUE?

Sigue el AMOR, todo lo que hagas hazlo con AMOR, todo lo que digas dilo con AMOR, todo lo que pienses, piénsalo desde el AMOR, es imposible pensar mal de alguien y tratarlo bien. SIGUE EL PERDON, sigue perdonando toda ofensa, toda mala palabra , todo desamor, todo desacuerdo, el otro no es tonto, el otro no es malo, solo es que el otro, es otro, SIGUE ABRAZAR, abraza tu pasado, tu presente, tu futuro, ABRAZA la niña abandonada, desolada, olvidada, ABRAZA a quien intento acabar con tu vida, pues hoy puedes respirar y ver que fallo, ABRAZA el dolor por la muerte de tu hermano que no conociste, por la muerte de tu padre, la muerte de tu otro hermano que tanto te amo, por la muerte de tu esposo que no fue tu culpa, ABRAZA esos bebés que sin ni siquiera tu saber murieron en ti, ABRAZA tu historia pues ella hizo de ti lo que hoy eres, una mujer, valiente y esforzada, guerrera, campeona, incansable, emprendedora, tenaz, fuerte, tranquila, capaz, valiente. Son algunas cosas que yo pienso de ti, atentamente TU PODER SUPERIOR.
¿QUIEN SOY?

Soy Luz, Soy Paz, Soy Amor, Soy Única e irrepetible, SOY PERFECTA sé que esto levanta ampolla a muchas personas que son adoctrinadas y dicen que solo perfecto es ese PODER SUPERIOR, que cuando digo eso me estoy poniendo en el mismo nivel de él, que me estoy viendo como una igual, PERO YO ME PREGUNTO si dicen que el me creo, que él me pensó, que él me puso en el vientre de mi madre, que él me cuida, que él me ama, pues de toda esa perfección algo tuvo que haber quedado en mi ser, si él es mi padre y yo soy su hija por herencia tengo la perfección. a mucho honor, duélale a quien le duela, me niego a pensar en mi maldad, mis imperfecciones, mis errores, culpas, mis tragedias, mis desamores, mi ruina, Él ya me perdono, EL ya se olvidó de todo, EL ya pago las cuentas por mí, yo porque tengo que ir de nuevo a preguntarle al mundo cuanto le debo, como preguntaría un comprador en una tienda CUANTO LE DEBO, yo no debo nada todo fue pagado y saldado YO SOY LIBRE.