

Boletín EFER



No.6

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Sexta edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Abril 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:

LÍMITES

INTRODUCCION: Estemos o no conscientes de ellos, todos tenemos límites. Este folleto explora lo que son los límites y como nos sirven para desarrollar relaciones sanas y amorosas con otras personas y con nosotros mismos.

DEFINIENDO LOS LIMITES: Los límites son fronteras. Los límites separan a una persona de otra persona un lugar de otro lugar o una cosa de otra. Los límites son divisiones verbales o físicas que separan nuestras identidades, responsabilidades, sentimientos, necesidades y asuntos de los de otras personas.

A través del proceso de recuperación, constantemente redescubrimos que nuestra primera responsabilidad es siempre con nosotros mismos. Los límites nos ayudan a clarificar donde terminan nuestras responsabilidades y donde comienzan las de las otras personas. Al establecer límites sanos, comenzamos lentamente a aprender a cuidarnos de nuestros asuntos y a reconocer que las otras personas tienen los mismos privilegios. Los límites se clasifican en varias categorías que incluyen diferentes aspectos de nuestras vidas, tales como:

- **Espirituales**

- **Sociales**
- **Sexuales**
- **Físicos**
- **Emocionales**
- **Intelectuales**

Un buen ejemplo de un límite sano es la regla de CoDA para “no interferir”. Este límite esencial nos ayuda a enfocarnos en nosotros mismos durante las reuniones, en vez de intentar arreglar a otras personas. Aprender a establecer y mantener límites sanos es una de las mejores herramientas de recuperación.

En el plegable también puedes encontrar los siguientes temas

ESTABLECIENDO LIMITES INTERNOS
ESTABLECIENDO LIMITES EXTERNOS
EVALUANDO LOS LIMITES
ESTABLECIENDO LOS LIMITES
CONCLUSION

Tomado del Plegable Estableciendo Límites en la Recuperación.

Mi felicidad se la debo a mi Poder Superior

Por mi codependencia todo hombre que se me acercaba, terminaba enamorándose por la necesidad de sentirme amada, de tener compañía.

Bajo estas circunstancias me caso por segunda vez con la persona "equivocada".

Llego a Coda con deseos de separarme, él no era mi media naranja, era mi medio limón, el polo opuesto en gustos, entretención y creencias.

Empiezo a darme cuenta que básicamente ese no era el problema, el problema era yo con mis defectos de carácter alterados, mis caprichos, mi ego...

Coda me enseñó a verme, a conocerme, a amarme, a ser yo mi mejor compañía, a encontrar un Poder Superior que creía que tenía, pero estaba muy lejos de la realidad. Empiezo a tener cambios y termino entendiendo que mi esposo está ahí para enseñarme a mejorar, a cambiar, era mi mejor "maestro" para que yo creciera. He aprendido a ser más flexible, más tolerante, a ponerme en los zapatos del otro, a dejar de controlar. Ya llevamos 8 años, no es fácil pero igual nos amamos en la diferencia.

Mi felicidad se la debo a mi Poder Superior por llevarme a Coda, gracias.

ANONIMO

Tengo esta idea con la que vivo por este momento y que me ha traído paz

"Se fiel a ti mismo"; esto dice CoDA en su sello. Desde ahí, después de un largo proceso, aprendí que la fidelidad es conmigo. Entendí que no podía ser fiel a alguien o a algo quien no era yo; esto era hipócrita. A la final esperar que fueran de cierta manera conmigo volvía a hacerme dependiente de algo o alguien; esperar, esperar...

Tiempo después halle una luz: encontrarme conmigo y sentirme completo; en interdependencia con mis relaciones. Desde entonces

estar con una pareja, frente a una situación o mi relación con las cosas y aprender a soltar estas cosas asimismo el temor a que estas se vayan o que tomen sus decisiones, se convirtió en mi estado de paz interior.

Mientras pasaba el tiempo estas sensaciones me afectaban menos porque descubrí que me tenía a mí, que el amor de mi vida era yo (a la final, estaré conmigo el resto de mi vida).

¿Qué es para mí serme fiel? Comprendí que no podía entregar algo que no tenía. Cuando mi vida era inconsciente, mi fidelidad a mí era estar con dos mujeres, huir de las relaciones, obtener sexo y partir. ¡Realmente era

fiel a mí y entregaba toda esa enfermedad! Comprender esto, me permitió entenderme y aceptar la inconciencia de ese tiempo, abrazarme y perdonarme.

Después, en recuperación, los principios y valores que desarrollé a través del camino personal dentro del programa de Codependientes Anónimos, me enseñaron que fuera fiel a

estos principios, fiel a lo que ahora me daba paz. Ahora, ser fiel a mí, es lo más maravilloso que descubrí: comprender que un Poder Superior es mi fuente, saber que aprender a construir una relación conmigo primero, me lleva a construirlo con una pareja, dejar de hacerme daño con alguna sustancia o tomar distancia de lo que me pueda dañar es mi manera de serme fiel. Aprender a serenarme en situaciones muy tensas... Esta es la fidelidad que tanto había buscado.

En este momento, soy fiel a mí mismo: dejo que afuera se manifiesten las libertades como deban ser y yo vivo mi propia fiesta con mis nuevos principios que por fin le traen paz en mi alma.

ANÓNIMO



