

Boletín EFER



No.7

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Séptima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Mayo 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: PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

Comenzar la recuperación en CoDA, algunas veces puede parecernos confuso. Hacemos preguntas y a menudo las respuestas traen consigo nuevas preguntas. La fraternidad de CoDA está conformada por una gran variedad de personas que han obtenido valiosas experiencias a lo largo de su vida. Este capítulo es una colección de esas preguntas y respuestas. Referirnos a esas preguntas y respuestas durante la recuperación ha resultado de gran ayuda; no solo en las primeras etapas, sino también como recordatorio mientras recorremos el camino de la recuperación.

No queremos decir que los párrafos siguientes contengan todas las preguntas acerca de la recuperación planteadas por la fraternidad de CoDA o que las respuestas sean definitivas; sin embargo, es útil discutir las en las juntas o con el padrino/madrina y compañeros de recuperación. De ese modo podemos escuchar una variedad de experiencias, de fortalezas y esperanzas en nuestra fraternidad y generar una discusión más rica. En la medida que nos involucramos y crecemos, nuestras preguntas y respuestas también cambian. En consecuencia, este capítulo representa parte de la experiencia, fortaleza y esperanza de la fraternidad de CoDA. Es importante recordar que CoDA no pretende proporcionar ayuda terapéutica o profesional, simplemente ofrece comprensión acerca de cómo hemos aplicado estas ideas y conceptos en nuestros programas de recuperación. **Lo anterior es tomado del inicio del Capítulo 5 del Libro Azul de CoDA Preguntas Más Frecuentes** y en el boletín No. 2 de diciembre 1 2021, se compartió una de estas preguntas: **¿Cómo aplico mi recuperación en mis relaciones?** En este boletín miraremos esta pregunta: **¿Por qué necesito asistir a reuniones?** El folleto de CoDA, “Asistiendo a reuniones”, describe los “pilares” de la recuperación: reuniones, trabajar los pasos, apadrinarse y dar servicio. También registra como sacamos el máximo provecho de asistir a las reuniones de CoDA: hablar, compartir y escuchar.

Las reuniones son el lugar donde escuchamos la experiencia, fortaleza y esperanza de otros codependientes en recuperación. Aprendemos a unirnos en la camaradería de personas que se apoyan mutuamente mientras sanan. Aprendemos a escuchar y nos sentimos escuchados. Descubrimos como otros han trabajado los doce pasos y como las doce tradiciones han influenciado sus vidas.

Aprendemos de nosotros mismos y de nuestras relaciones con los demás, al escuchar a otros compartir su crecimiento y cambio. Podemos estar presentes, ser amorosos y dar apoyo a nosotros mismos y a los demás de maneras sanas y satisfactorias. A medida que asistimos a reuniones y aplicamos lo que vamos aprendiendo a nuestras vidas cotidianas, nos convertimos en seres más amorosos, cuidadosos, explicables y responsables. Lo que es más importante, las reuniones nos recuerdan de donde vinimos y cuanto hemos crecido. Nos proporcionan una red de apoyo continuo a lo largo del proceso de recuperación.

Capítulo 5 del Libro Azul de CoDA, Preguntas Más Frecuentes



EL PERFECCIONISMO

Toda mi vida estuvo condicionada por el miedo ligado al qué dirán, a la falta de aceptación por la baja autoestima. Por tanto, no me permitía equivocarme, pero paradójicamente, era usual que lo hiciera. Así, vivía apenada, asustada, con sentimiento de inutilidad y fracaso, saliendo a flote el patrón de baja autoestima, como lo resume uno de los rasgos o patrones de la codependencia, “Juzgando duramente mis pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos” creando niveles de exigencia que no me permitían hacer las cosas. En estos días escribí la palabra hoja - “oja” sin H en un documento para mi trabajo colgado en una plataforma para gran número de personas. En plena reunión, con las personas a quienes había enviado el documento, y proyectándolo en la pantalla empecé a leerlo con ellos hasta que me topé con el error, me sorprendí, pero no me paralice ni me asuste, lo advertí, bromee con ello, me disculpé, me reí. Posteriormente, lo corregí en mi documento, quise corregirlo en la plataforma donde lo había colgado, pero no fue posible pues la plataforma envía los documentos directamente al



correo. Sabía que ese documento quedaría en manos de ellos con el error. Esto, sin el programa me hubiera devastado, hubiera activado mi baja autoestima hasta sucumbir en la desesperación, habría pasado días pensando lo mismo, sin poder hacer otras cosas, avergonzada, paralizada, preguntándome que estarían pensando de mí. Hoy solo me sirve de experiencia para compartirlo como esperanza en la recuperación. Hoy doy gracias a mi Poder Superior que, a través de las herramientas de Coda, ha ido sanando mi pasado, devolviéndome el sano juicio en momentos que son caóticos para mí como un ser enfermo de la codependencia. Trabajando el programa, me permito equivocarme, acepto mis errores y continuo mi tra-



Responsabilizándome de MI

Cuando me veo participando de una actividad física de recuperación, donde no me queda tiempo sino para concentrarme en la tarea puesta “debo responsabilizarme de MI”, esto me recuerda que así debo vivir mi vida, **CONCENTRADA EN**

MI y no en el afuera.

Lo anterior de entrada podría sonar a egoísmo y hasta locura leído desde la perspectiva de lo tradicional o normal pero realmente así lo propone el programa y de esa manera funciona, pues mientras no sea capaz de concentrarme en lo mío así haga muchos esfuerzos no seré capaz de ayudar a nadie. Es de verdad una lógica algo salida de tono, pero es sabio. El haber estado casi toda mi vida en el afuera es lo que me mantuvo tan mal y desorientada. Sé que suena algo cruel, difícil y hasta complicado, pero me he dado cuenta que es más fácil de lo que se piensa y se hace un día a la vez.

bajo de los 12 pasos para ir quitando las capas de baja autoestima que me han oprimido toda mi vida. Sé que mi vida es ingobernable en cuanto a mi rigidez, pero haciendo mi inventario tengo la esperanza de encontrar la raíz donde se originó ese falso perfeccionismo y entregarlo al poder superior para que Él, no solo me devuelva el sano juicio, sino que me permita disponerme para que me libere de este defecto de carácter. Hoy puedo afirmar que día a día una de las promesas de Coda en mi vida va cobrando mayor valor: “Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.”

ANONIMO

ANONIMO