



Codependientes Anónimos

Formato sugerido reunión
Fuente manual de servicios Coda
COLOMBIA



1.- Inicio de la reunión

“Buenas noches (buenos días) y bienvenidos a la reunión del grupo “ _____ ” de Codependientes Anónimos.

Mi nombre es _____ y soy una persona codependiente. Hoy estaré a cargo de dirigir la reunión.

En nombre de CoDA, les solicito que apaguen los micrófonos y/o mantengan sus equipos celulares apagados o en modo vibración, durante la reunión, para evitar interrupciones.

Los invito a acompañarme en la apertura de la reunión con un momento de silencio, seguido de la oración (serenidad, apertura)



2.- Oraciones

► Oración de la Serenidad

“Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia”

► Oración de Apertura

“En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior, que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, la calidez del amor y la alegría de la aceptación.”



3.- Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir en un viaje de autodescubrimiento, que es el aprender a amarnos a nosotros mismos.

Al incorporar los principios de este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Recurrimos a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para forjar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás.

En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con el Poder Superior, según lo concebimos, y le concedemos a los demás el mismo privilegio. Este proceso de renovación es como un regalo de sanación para nosotros.

Al incorporar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

4.- Bienvenida

“Le damos la bienvenida a los nuevos participantes que asisten por primera, segunda o tercera vez a una reunión de Codependientes Anónimos y les pedimos que si lo desea encienda su cámara y se presenten con su primer nombre únicamente...”



Bienvenido a Codependientes Anónimos

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa para la rehabilitación de la codependencia. Este programa nos permite compartir nuestras experiencias, fuerzas y esperanzas en un esfuerzo para que exista libertad y paz en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, y dejar atrás las ataduras y la confusión.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar nuestros dilemas, frutos de los conflictos en nuestras relaciones con otros y en nuestra niñez. Algunos nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, en cambio, no fue así. Pero en cualquier caso, nos hemos dado cuenta de que en nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada y que proviene de un sistema familiar con distintos grados de disfuncionalidad. Todos hemos experimentado el trauma doloroso del vacío de nuestra niñez y de las relaciones que hemos desarrollado a lo largo de nuestras vidas.

Hemos intentado utilizar a los demás, como ser nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros propios hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y también como una manera de compensar por las pérdidas emocionales de nuestra niñez. En algunos casos, nuestras historias personales también incluyen otras adicciones a las cuales hemos recurrido para tratar de lidiar con nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo *vivir* la vida. Mediante la aplicación en nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones presentes y pasadas de los Doce Pasos y de los principios de vida que hallamos en CoDA, experimentamos una liberación de nuestros propios estilos autodestructivos de vida. Es un proceso de crecimiento individual: cada uno de nosotros va creciendo a su propio paso y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios o nuestro Poder Superior para nuestras vidas. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, el programa de Codependientes Anónimos ofrece la esperanza de un nuevo día. Ya no deberá depender de los demás como fuentes de ese poder superior. Esperamos que aquí encuentre una nueva fuerza interior para convertirse en la persona que Dios tuvo en mente: un ser **IMPORTANTE Y LIBRE**.



5.- Los Doce Pasos de CoDA son los lineamientos espirituales que nos llevan a nuestra rehabilitación personal.



LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.
2. Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.
4. Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
9. Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.



6.- “Las Doce Tradiciones de CoDA son los principios espirituales que guían nuestras reuniones. Le agradecería a la persona que tiene las Doce Tradiciones que por favor las lea en voz alta.”



LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. El bienestar del grupo es nuestra prioridad; la recuperación personal depende de la unidad en CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior de amor según lo conciba nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear tener relaciones sanas y basadas en el amor.
4. Cada uno de los grupos debe ser autónomo, excepto en aquellos asuntos que se relacionen con otros grupos o con CoDA como entidad global.
5. Cada uno de los grupos tiene un único objetivo primordial: transmitir el mensaje a otras personas codependientes que aún sufren de codependencia.
6. Ninguno de los grupos de CoDA deberá respaldar, financiar ni prestar el nombre de CoDA a entidad allegada o empresa ajena en ningún caso, para evitar que los problemas de dinero, bienes o prestigio nos desvien de nuestro principal objetivo espiritual.
7. Cada uno de los grupos de CoDA se autofinanciará y se negará a recibir contribuciones externas.
8. Codependientes Anónimos deberá mantener siempre su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio podrán emplear trabajadores especializados.
9. CoDA, como tal, nunca deberá contar con una estructura organizacional, pero podremos crear comités o juntas de servicio que respondan directamente a aquéllos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene una postura acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe estar relacionado con polémicas públicas.
11. Nuestra estrategia de relaciones públicas se basa más bien en atraer gente que en promocionarnos; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y nos recuerda siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades individuales.

10.- Guía de CoDA para compartir experiencias.

En el proceso de recuperación, es importante que cada uno de nosotros hable a medida que se sienta listo para hacerlo. A muchos de nosotros nos resulta difícil hablar en frente de otras personas, sobre todo cuando no las conocemos.

Sugerimos que se vayan animando de a poco y lo hagan con cuidado. Todos los miembros de CoDA son cuidadosos de no ridiculizar ni avergonzar a nadie, porque nada de lo que compartimos es tonto o carece de importancia. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es en primera persona utilizando la palabra "YO".

En nuestras reuniones, hablamos sobre nuestras propias experiencias, y nos disponemos a escuchar sin comentar lo que otros comparten. El objetivo es que cada uno se haga responsable de su propia vida, en lugar de dar consejo a los demás.

Esta es la razón por la cual las conversaciones cruzadas e interferencias son enérgicamente desalentadas durante nuestras reuniones. Ejemplo de interferencias son:

Aconsejar, dar retroalimentación no solicitada, contestar preguntas, dirigirse a otra persona como "TÚ o NOSOTROS", Criticar, debatir, preguntar, minimizar los sentimientos de los demás, movimientos corporales(como asentir con la cabeza), hacer ruidos o sonidos verbales, o dirigirse a una persona por su nombre.

La guía para las conversaciones cruzadas ayuda a mantener nuestras reuniones como lugares seguros.

LOS SENTIMIENTOS

Aprender a identificar y sentir nuestras emociones requiere cierta práctica. Si los sentimientos son menospreciados, negados y castigados, nos estamos cerrando esa parte de nosotros.

Las trabas de nuestra cultura se imponen prohibiendo que expresemos nuestros sentimientos, y hacen que madurar emocionalmente y llegar a ser un adulto próspero y satisfecho sea un verdadero reto.

Folleto Sentimientos. Literatura aprobada por CoDA

7.- Para que podamos conocernos mejor, vamos a presentarnos cada uno de nosotros, con nuestro primer nombre y a que grupo base de CoDA pertenece y puede decir:

¿Cómo se siente hoy?



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso



Malvado



Confuso



Decepcionado



Tonto



Impaciente



Amable



Gruñón



Orgullosa



Avergonzado



Excitado

Amable

Gruñón

Orgullosa

Avergonzado

Excitado

8.- Patrones de Codependencia



Esta lista de características y patrones de comportamiento puede servir como una herramienta de ayuda para efectuar una autoevaluación, especialmente entre los participantes nuevos.

PATRONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

Esta lista de características y patrones de comportamiento puede servir como una herramienta de ayuda para efectuar una autoevaluación, especialmente entre los participantes nuevos.

PATRONES DE NEGACIÓN:

Tengo dificultad para identificar lo que siento.
Minimizo, modifico o niego lo que siento realmente.
Me percibo como una persona totalmente desinteresada y dedicada al bienestar de los demás.

PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:

Tengo dificultad para tomar decisiones.
Juzgo duramente todo lo que pienso, digo o hago, como algo que no es "lo suficientemente bueno".
Me siento avergonzado al recibir reconocimiento, elogios o regalos.
No le pido a los demás que satisfagan mis necesidades o deseos.
Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me doy yo mismo.
No me percibo como una persona valiosa o digna de recibir amor.

PATRONES DE CONFORMIDAD:

Actúo en contra de mis valores e integridad para evitar el enojo o el rechazo de otras personas.
Soy extremadamente sensible a los sentimientos de los demás y los incorporo como propios.
Soy sumamente leal y permanezco en situaciones dañinas demasiado tiempo.
Le doy más valor a las opiniones y los sentimientos de los demás que a los míos y frecuentemente temo expresar mis opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.
Dejo a un lado mis propios intereses y pasatiempos para hacer lo que otros desean hacer.
Acepto una relación sexual como un sustituto del amor.

PATRONES DE CONTROL:

Creo que la mayoría de la gente no es capaz de cuidarse a sí misma.
Trato de convencer a los demás de lo que deben pensar o sentir.
Me resiento cuando los demás no me dejan ayudarlos.
Ofrezco consejos y orientación a los demás, sin que se me pida.
Me desvivo por hacer regalos y favores a quienes quiero.
Utilizo el sexo para ganar aprobación y aceptación.
Tengo que sentir que "me necesitan" a fin de tener una relación con los demás.



Se abre el derecho de palabra
y mientras comparto recuerdo

El moderador indicará la modalidad para pedir la palabra

EN ARAS DE LA SEGURIDAD

- Hablo en primera persona “yo”, cuando comparto (siento, creo)
- Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza- y no la de los demás.
- Me abstengo de comentar los que otros comparten.
- Me ayudo a mi mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto
- Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mi mismo.



11.- Lectura de la reflexión del día del libro “En este momento” (OPCIONAL)

12.- Es el momento de hacer la lectura, presentar orador o indicar tipo de reunión.

13.- Los invito a que empecemos a compartir nuestras experiencias

Les agradecería que cada uno de ustedes comparta sus experiencias durante 3 a 5 minutos, para que otros también tengan tiempo de compartir sus propias experiencias.”

El grupo podrá decidir cómo avisarle a la persona que debe detenerse (por ej., con un reloj con alarma, al dar un golpecito sobre una superficie o mediante un recordatorio por parte del moderador).

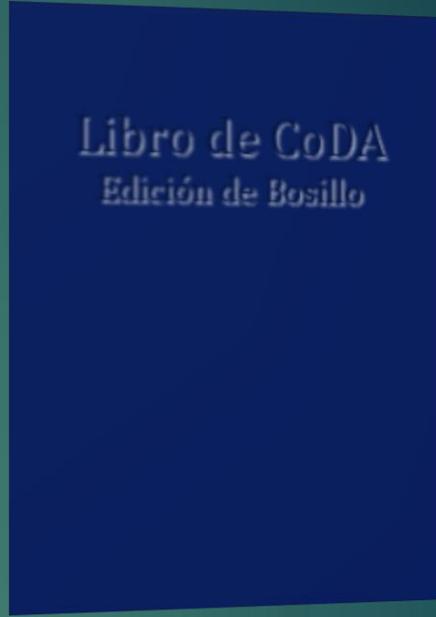
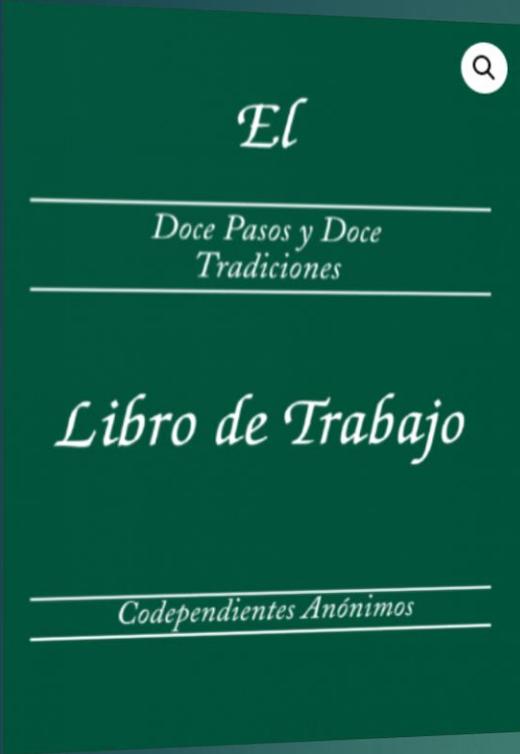


09.- Anuncios para el beneficio de CoDA

Es el momento para que los servidores o cualquier otro miembro del grupo de los anuncios para el beneficio de CoDA, como; eventos a nivel local, estatal, regional, decisiones, información general, etc.

9. Literatura

Libros



Librillos



Folleto de bolsillo



Folleto

Plegables

9. Literatura

Si deseas adquirir literatura puedes solicitarla:

-Ingresa a la página

www.codacolombia.org, da clic encima de la pestaña tienda, selecciona los libros dando clic encima del dibujo, luego le das añadir al carrito, luego ver carrito, escribe los datos para facturación y envío, da clic en acepto condiciones y luego da clic a realizar el pedido

-A través de los teléfonos:

Bogotá: Paulina 3196204028

Whatsapp 3195658486

Medellín: Viviana 3614811482.

También puedes

-Ingresar a la página

www.codacolombia.org y

Descargar algunos documentos.

- En tu grupo base con el servidor de Literatura.

14. Séptima Tradición



“Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que la organización se autofinancia con nuestras propias contribuciones. Le pedimos que haga una donación en la medida que pueda. Estas donaciones se utilizan para cubrir los gastos de la reunión y del material de referencia, y para solventar los gastos de CoDA a nivel local y nacional.”

El moderador indicará cómo realizar el aporte a la séptima tradición

15.- Damos lectura a las promesas de CoDA

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Codependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...



LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Codependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco que existe un nuevo sentimiento de pertenencia y que mi sensación de vacío y soledad va a desaparecer.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Existe en mí una nueva libertad.
4. Me libero de toda preocupación, culpa y remordimiento sobre el pasado y el presente. Estoy lo suficientemente consciente para no permitir que se repita.
5. Reconozco que existe un nuevo amor y una nueva aceptación de los demás y de mí mismo. Yo siento verdaderamente que merezco ser amado, que soy una persona afectuosa y que me quieren.
6. Aprendo a verme a mí mismo como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de forjar y mantener relaciones saludables y basadas en el amor. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que yo aprenda a confiar en las personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible mejorarme y convertirme en una persona más afectuosa, capaz de ofrecer apoyo y de establecer relaciones más sólidas. Tengo la opción de comunicarme con mi familia en una forma que es segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única e importante.
10. Ya no dependo únicamente de los demás para poder sentirme una persona valiosa.
11. Tengo confianza en la orientación que me brinda mi Poder Superior y llego a creer en mi propia capacidad.
12. Gradualmente siento que la SERENIDAD, la FORTALEZA INTERIOR y el CRECIMIENTO ESPIRITUAL empiezan a formar parte de mi vida diaria.

16.- Doceava Tradición de CoDA

“Para terminar, les recuerdo que CoDA es un programa anónimo. Les pedimos que respeten el anonimato y la confidencialidad de las personas que participan en este grupo y que todo lo que se ha dicho y visto en esta reunión, quede entre estas paredes.”



17.- Afirmaciones (opcional)



Quien lo desee puede decir alguna afirmación del librito de afirmaciones o dar alguna propia.

(inicia el moderador y continúan quienes lo deseen)

- Conozco una nueva libertad
- Reconozco que Dios es Dios y yo soy yo
- Soy una persona valiosa
- Yo merezco las cosas buenas que pasan en la vida
- Soy perfectamente yo
- Confío en mi PS y confío en mi mismo



18.- Gracias por permitirme coordinar esta reunión y les invito a los asistentes cerremos con la oración de cierre de CoDA.

“Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que hemos recibido durante esta reunión. Que al concluir, nos llevemos dentro de nosotros la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación”



Gracias por Asistir

El moderador dará el horario de la próxima reunión

Adaptación del formato para reuniones para ser usado en reuniones online. Realizado por comité IP de CoDA Colombia