

# Boletín EFER



No. 10

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Agosto 1 de 2022  
[www.codacolombia.org](http://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: Los Límites

“Límites” es un término que puede ser no muy conocido a la gente recién iniciada en la rehabilitación. Hay muchos tipos de límites: internos, externos, físicos, emocionales, sexuales, temporales, energéticos, etc. Los “Límites” son para poner delimitaciones, guías o reglas generales dentro de las relaciones personales. Esos límites son definidos por cada persona basándose en las experiencias individuales, problemas de relaciones y crecimiento. Son únicos para cada persona, ya que cada uno de nosotros tiene su propio conjunto de problemas.

Un ejemplo de un límite físico (o externo), es la llamada “zona de confort” o espacio alrededor de uno. Cada individuo tiene una distancia física que le permite sentirse cómodo. Si alguien se le acerca mucho, puede incomodarlo. Este espacio es flexible y varía de acuerdo a diferentes relaciones y cambios en las circunstancias de esas relaciones.

Los codependientes pueden ser personas complacientes y pueden tener problemas en decir “no”. Puede que no tengan un sentido de quienes son, de lo que está bien y lo que no lo está.

A menudo tienen una baja autoestima. Aprender a identificar y a poner límites es esencial para la rehabilitación de cada quien. Asistir a las reuniones, oír y el comentario apropiado de un padrino o madrina, u otra persona que le apoye, le ayudarán a entender mejor lo de los límites.

En una relación saludable, el no poner límites significa no estar tomando mucha responsabilidad, así como hacer todos los contactos iniciales, o decisiones. Los límites se discuten en relación a satisfacer las necesidades de un individuo sin quitar los derechos de otra persona a satisfacer sus propias necesidades. El establecer límites no significa tener que perder la propia identidad y la individualidad en una relación.

Límites Sexuales. Se recomienda poner límites sexuales sanos y seguros desde el principio en CoDA. No es bueno comenzar una relación sexual o amorosa cuando se acaba de llegar a CoDA. Anestesiarse el dolor de relaciones codependientes fallidas comenzando inmediatamente una nueva es parte de la enfermedad. Alejarse de una nueva relación sexual es una buena forma de terminar con la conducta disfuncional por el tiempo necesario para poder averiguar qué es lo que está sucediendo dentro de uno.

Considere el compartir profundamente y socializar mayormente con miembros con quienes usted no tenga un interés romántico. La codependencia es una conducta en parte aprendida de un padre (u otro adulto) que necesitaba apoyo emocional de un niño. Esta participación inapropiada de un niño en los temas emocionales de un adulto, le enseña a los niños todo lo que ellos no deben saber hacer acerca del sexo opuesto y olvida enseñarles la conducta adecuada del mismo sexo.

Cualquiera que haya sido su experiencia codependiente, usted encontrará otros miembros de CoDA que han tenido experiencias similares que compartir. Los nuevos participantes a menudo vienen a las reuniones con una gran sensación de necesidad. Pueden llegar a sentir algo por otras personas porque son presa de su vulnerabilidad, un fenómeno conocido como el “Paso No.13”. La gente en las reuniones está en diferentes niveles de rehabilitación. Diferentes personas tienen diferentes propósitos.

**Temas de Rehabilitación. Manual de Instrucciones para nuevos Participantes.**



### El programa CoDA sí funciona.

Llegué al programa con los sentimientos devastados, abatidos, ingobernables, mejor dicho, hecha trizas, pasaba por un proceso de divorcio a parte me dio el Covid, sufrí, lloré, me dio hasta depresión, me sentía sin salida, sola y abrumada. Iniciando el programa el 07 de mayo de 2021, hoy ya hace 3 meses, me siento diferente, mi vida cambio, compré la literatura aprobada por CoDA, el Libro azul y el libro de trabajo para los 12 pasos, he asistido a todas las reuniones presenciales que he podido, comparto y escucho, de esa manera he aprendido a través de las experiencias de los demás, ya identifico que si estoy ingobernable por mi o alguna situación, se la entrego a mi Poder Superior, entendí que no soy héroe o salvadora de nadie, sólo de mí, si tengo un sentimiento malo o bueno, me permito sentirlo. Hoy no me divorcie, quise afrontar la situación hasta dónde pueda, sé que mi Poder superior me escucha y confío en él. Solté las riendas, ya no controlo. Me adapté al programa CoDA y si funciona porque lo trabajo.

Anónimo

### Dejé de culpar

Hace tres años conozco los grupos de Coda y aproximadamente un año empecé a trabajar el programa de Coda. Mi vida ha cambiado mucho desde que dejé de culpar a los demás de mis desgracias. Siempre viví en negación, culpando a todo y a todos por mi sufrimiento, hasta que acepté que yo soy la única que pueda cambiar y salir de mi dolor a través de un programa y unas herramientas de trabajo que nos regalan. Para que haya un cambio, debemos disponernos a trabajar en los pasos, los patrones. Me siento muy bendecida y agradecida, sigo teniendo los mismos problemas, pero ya no me esclavizan. Amo mi grupo, mis compañeros. El programa sirve, hay que tener disciplina para ver los resultados

Anónimo

