

*"Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA"*

# Boletín EFER



No.17

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima séptima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Marzo 1 de 2023

Visítanos en: [www.codacolombia.org](http://www.codacolombia.org)

## Tema general Preguntas Más Frecuentes

Comenzar la recuperación en CoDA, algunas veces puede parecerse 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.

### ¿Qué significa una conducta de riesgo?

Una "conducta de riesgo" es una situación o una conducta específica que probablemente provoque nuestra codependencia. Para mantener sobriedad emocional y avanzar nuestra recuperación, evitamos esas situaciones y conductas. Por ejemplo, un alcohólico evita tomar el primer trago, un jugador, evita los casinos, los boletos de la lotería, etc.; y un comedor compulsivo evita las comidas o la conducta que pueden causar un atracón.



Para los codependientes, nuestra conducta de riesgo puede manifestarse en formas diferentes y complejas según demosntramos nuestra enfermedad. Observamos las conductas que han sido ofensivas o dañinas para nosotros y para otros. Esto puede incluir el permanecer en relaciones con personas tóxicas, aceptar sexo como un sustituto del amor, intentar rescatar a otros, complacer a otros a costa de nosotros mismos, pensamientos obsesivos, fantasear, intentar controlar a personas o circunstancias y condenarnos a nosotros mismos.

Pedimos a nuestro Poder Superior que nos guíe, hablamos con nuestro padrino, leemos literatura inspiradora y revisamos nuestro Cuarto Paso para llegar a una conciencia restablecida de esas conductas. Cada uno de nosotros determina cuáles son nuestras “conductas de riesgo” personales. Buscamos y creamos pautas para nosotros mismos – herramientas de recuperación que nos ayudan a abstenernos de demostrar esas conductas. Si tenemos un resbalón codependiente y participamos en una “conducta de riesgo”, practicamos el auto amor al perdonarnos a nosotros mismos. Nuestro temor y vergüenza amoran al hacernos más responsables por nuestras conductas y trabajamos más activamente en cambiarlas. **Tomado del Capítulo 5. Del Libro Azul de CoDA**

## Experiencias



### Las Reuniones son Conexión

Son mágicas para mí, es donde permito que el poder superior me hable, me guíe y me oriente. También saber que las puertas siempre están abiertas en el grupo para mi recuperación, es un aliciente para mi alma.

Anónimo

### Sentimientos

Como dice la lectura “siente lo que tienes que sentir”, son importantes los sentimientos porque hacen parte única de mí y permitirme sentirlos y expresarlos me ayudan a sanar.

Anónimo

### Haciendo caso en CoDA todos los días

Llegué a los grupos de doce pasos hace más de diez años con una depresión muy agresiva, con pensamientos suicidas y sin ninguna motivación, ni siquiera mis dos hijas. Después de un divorcio de un matrimonio de quince años y la consiguiente quiebra económica con la partición de los bienes, que eran más las deudas que las posesiones. Tomé la decisión de abandonar mi trabajo de 16 años en una corporación sin ánimo de lucro, porque ya no era capaz de relacionarme con mi equipo de trabajo, las constantes migrañas y el desasosiego me impedían levantarme de la cama para ir a trabajar, empecé a faltar mucho y mi jefe me llamaba la atención por esto aunque fue muy comprensiva, pasé mi carta de renuncia después de hacer las cuentas y ver que ya tenía las semanas cotizadas para acceder a una

pensión de jubilación. También renuncié a una asesoría que tenía en la empresa de una hermana, mis ingresos se redujeron de una manera muy significativa y tuve que cambiar mi estilo de vida y vivir de una manera más mesurada y tomar las medidas necesarias para no hacer compras porque fue una de las situaciones que me hicieron llevar a la quiebra, llena de deudas para vivir una vida que no podía, comprar casa, carro, viajes, restaurantes, ropa, colegios privados para mi hija.

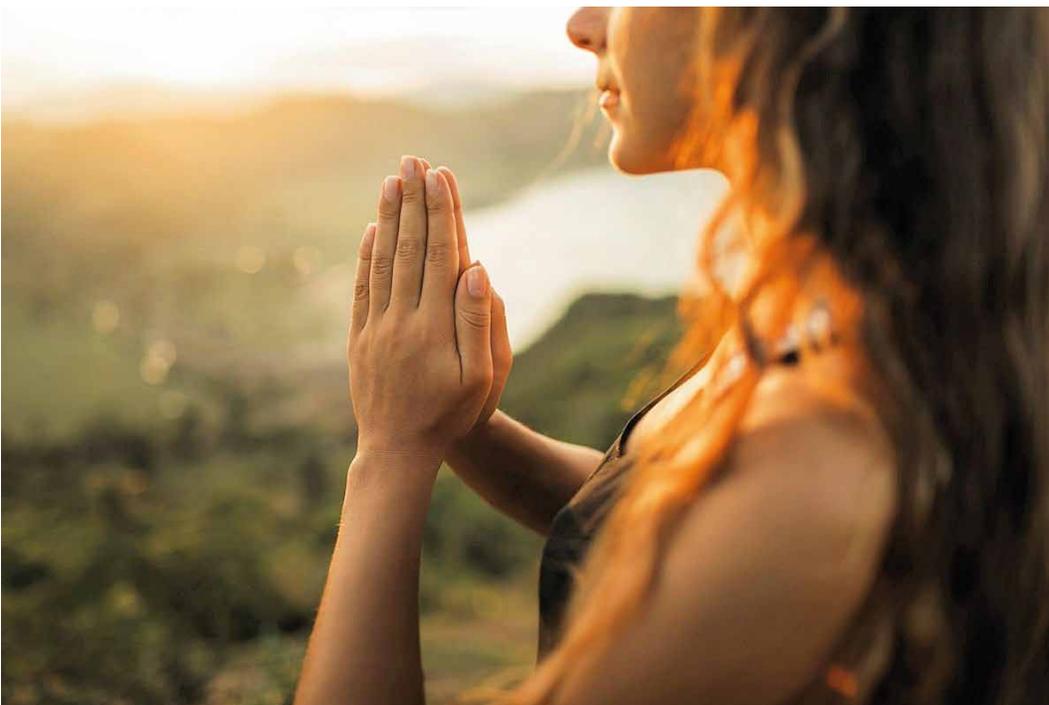
Durante mi matrimonio con un hombre muy celoso y Yo una mujer muy lujuriosa, le fui infiel varias veces hasta que Él se dio cuenta, el matrimonio se fue a pique y llegó el divorcio. Mi soberbia me llevó a no aceptar la realidad y entré a pelear con mi exesposo hasta llevarlo ante los juzgados para que respondiera por la cuota de mantenimiento para mis hijas y fue mucho el dinero que le dedujeron de su salario. Cuando mis dos hijas cumplieron su mayoría de edad ya no pude tenerlo embargado y ver la realidad económica. Mi soberbia me llevó a demostrarle a todo el mundo que Yo podía sola con la obligación económica y el sostenimiento de mis dos hijas. Mi hija mayor se fue a vivir a los quince años a casa de su novio y a los tres años de vivir con la menor, ella decidió irse con su padre porque no nos entendíamos, Yo tirada en una cama llorando, llena de ira, de auto conmisseración, peleando por dinero, poniéndola en medio de los dos y hablándole mal de su padre.

A los tres meses de irme de casa con mis hijas conocí a Jaime y sostuve una relación de seis años con El, basada en el sexo. Él se alejó de mí sin decirme nada, fue cuando volví al programa de Coda porque quería que El volviera conmigo. Empecé a asistir a reuniones diarias, a prestar servicio, compré todos los libros pero no los leía. A los dos años de estar en Coda mi Dios me puso al lado a mi madrina e hice por fin mi cuarto y quinto paso, me perdoné, hice algunas reparaciones y empecé a ver cómo mi vida empezó a cambiar, reconozco mis defectos de carácter y trabajo en ellos cada día, uso las herramientas del programa, me mantengo conectada con Dios a través de la escucha del evangelio reflexionado cada día, la oración y medito en la noche. Presto servicio en Coda y así me mantengo conectada, pasando el mensaje a otros codependientes.

En este momento mi relación con mi hija menor es sana, soy una madre más amorosa, abierta y comprensiva, pongo límites sanos, me cuido físicamente, me alimento bien, duermo muy bien, hago ejercicio y me divierto bailando y tomando poco licor. Me encanta la naturaleza y viajar. Me siento muy agradecida y bendecida,

ahora estoy volviendo a comprar mi apartamento, aún trabajo y cuento con los ingresos suficientes para cubrir mis necesidades básicas y un poco más. Tengo motivación para vivir y sólo por hoy me siento muy entusiasmada y activa. Me sigo mirando todos los días y trato de no estar en el afuera. Gracias, gracias, gracias a Coda ahora pienso, siento y me comporta de manera sana.

Anónimo



# Asamblea CoDA

## Marzo 18 De 2023

# Convención

## CoDA Colombia

## Marzo 19 De 2023

**LA UNIDAD  
ME LLAMA**

**POR MI RECUPERACIÓN... VOY!**