

Manual de reuniones de la fraternidad de Codependientes Anónimos



Grupo:

Copyright © Codependientes Anónimos Inc.

Versión 1 noviembre de 2023

PASOS ESTRUCTURALES DE LAS REUNIONES DE CoDA

SECCIÓN DE APERTURA	4
ORACION DE APERTURA	4
PARA CONOCERNOS MEJOR.	10
PREREÁMBULO DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©	10
BIENVENIDA A CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©	11
LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©	12
LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©	13
QUE ES LA CODEPENDENCIA?	14
PATRONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA	14
RONDA DE SENTIMIENTOS	25
RONDA DE SÉPTIMA, REFRIGERIO Y ANUNCIOS	27
MEDITACIÓN DIARIA DEL LIBRO: EN ESTE MOMENTO DE CoDA ©	27
GUÍA DE CoDA PARA COMPARTIR	28
TEMA PRINCIPAL DE CoDA	29
LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©	30
SECCIÓN DE CIERRE	31
ORACIÓN DE CIERRE	31

**Nota: En este manual las partes sombreadas en gris
son solo de información general**

1- SECCIÓN DE APERTURA

“Buenas días (tardes o noches). Les doy la bienvenida a esta reunión del grupo de Codependientes Anónimos en especial a los que asisten por primera vez.

Mi nombre es _____ y soy codependiente en recuperación. Seré el (la) coordinador(a) de esta reunión el día de hoy.

A nombre de CoDA les solicito mantengan sus celulares apagados o en modo de silencio para evitar interrupciones y así mantener nuestro enfoque en la reunión sin interrupciones. Por favor, ayúdeme a abrir esta reunión con un minuto de silencio para prepararnos mentalmente, acto seguido les pido me acompañen con la oración...

2- ORACION DE APERTURA

CoDA tiene cinco oraciones avaladas por la Conferencia:

- Oración de Apertura de CoDA © Avalada por la Conferencia el 09/13/91
- Oración de la Serenidad © (Avalada por la Conferencia, 2023)
- Oración de Recuperación de CoDA (Avalada por la Conferencia el 10/20/17)
- Oración de Servicios de CoDA © (Avalada por la Conferencia en 2020)
- Oración de Cierre de CoDA © (Avalada por la Conferencia el 09/13/91)

ORACIÓN DE APERTURA

En el espíritu del amor
y de la verdad, te pedimos,
Poder Superior
que nos guíes al compartir
nuestras experiencia,
fortaleza y esperanza.
Abrimos nuestros corazones
a la luz de la sabiduría,
la calidez del amor
y la alegría de la aceptación.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar;
valor para cambiar
aquellas que puedo;
y sabiduría para reconocer
la diferencia.

Concédeme paciencia con
los cambios que toman tiempo,
gratitud por todo lo que tengo,
tolerancia con los que tienen
diferentes conflictos,
y la fuerza para levantarme
e intentarlo de nuevo
un día a la vez.

ORACIÓN DE LA RECUPERACIÓN DE CODA

Dios, ayúdame a aceptar
a otras personas como son,
reconocer mis propios
sentimientos,
satisfacer mis propias
necesidades,
y amarme a mí mismo
tal como soy.

ORACIÓN DE SERVICIO DE CODA

Poder Superior, mientras prestamos servicio ayúdanos y recuérdanos a tener en mente que no buscamos poder personal, no gobernamos ni controlamos a otras personas para avanzar nuestras agendas individuales.

En cambio, practicamos el anonimato, humildad, tolerancia, gratitud, hacer reparaciones, y perdón.

ORACIÓN DE CIERRE

Te agradecemos,
Poder Superior,
por todo lo que hemos recibido
durante esta reunión,
que al concluir,
podamos llevar con nosotros
la sabiduría, el amor,
la aceptación y la esperanza
de recuperación.

3- PARA CONOCERNOS MEJOR.

Tomemos este tiempo para presentarnos por nuestro nombre únicamente, lo haremos en su orden, cada uno de los asistentes; cuando deseen participar durante la reunión les pido que levanten la mano y si el coordinador les da la palabra se deben presentar con su nombre nuevamente.

4- PREREÁMBULO DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©

Codependientes anónimos es una comunidad de personas cuyo propósito en común 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 un viaje hacia el autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir el programa, nos permite volvernos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Recurrimos y confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar 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 un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad en nuestras vidas

5- BIENVENIDA A CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©

Les damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia, donde cada uno de nosotros puede compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas en un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas y los conflictos de nuestras relaciones y nuestras vidas. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a veces hemos usado para sobrellevar nuestra codependencia. En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y de los Principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes, como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestro estilo auto derrotista de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y lo continuamos haciendo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios.

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. No importa cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperante le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: un ser importante, valioso y libre.

Nota: CoDA alienta a los nuevos participantes que asistan al menos a seis reuniones, tan seguidas como sea posible, antes de decidir si el programa es el apropiado para ustedes.

6- LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©

1. Admitimos que éramos impotentes ante los demás y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como cada uno concebimos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
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 todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

7- LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

8- QUE ES LA CODEPENDENCIA?

Muchos de nosotros batallamos con estas preguntas: ¿Que es la codependencia? ¿Soy codependiente? Queremos definiciones y criterios precisos de diagnóstico antes de decidir. CODEPENDIENTES ANÓNIMOS cómo se establece en su Octava Tradición es una hermandad no profesional. No ofrecemos definiciones ni criterios de diagnóstico para la codependencia. Permitimos respetuosamente a los profesionales en psiquiatría y psicología que cumplan con esa tarea. Lo que nosotros sí ofrecemos desde nuestra experiencia, son las actitudes y los patrones de conducta característicos que describen cómo han sido nuestras historias de codependencia.

Creemos que la recuperación comienza con una honesta autoevaluación. Llegamos a aceptar nuestra falta de habilidad para mantener y cultivar relaciones sanas emocionalmente. Comenzamos a reconocer que la causa residía en nuestros viejos patrones destructivos de vida. Hemos encontrado que estos patrones se ajustan en cinco categorías principales: Negación, Baja autoestima, Complacencia, Control y Evitación

9- PATRONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

Las siguientes listas ofrecen una herramienta para ayudar en la autoevaluación. Puede ser particularmente útil para los recién llegados mientras comienzan a entender la codependencia. También ayudará a determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

PATRONES DE NEGACIÓN

- Tengo dificultad para identificar mis sentimientos
- Minimizo, altero o niego mis sentimientos.
- Me percibo como muy generoso y dedicado al bienestar de otros.
- Carezco de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- Califico a otros con mis propias características negativas.
- Considero que me puedo cuidar sin ayuda de otros.
- Enmascaro mi dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- Expreso negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- Busco la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA

- Tengo dificultad para tomar decisiones.
- Juzgo duramente mis pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Siento vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Valoro la aprobación de otros con sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No me percibo como digno de recibir amor, ni como persona valiosa.
- Busco constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para dejar de sentirme menos.
- Tengo dificultad para admitir que he cometido errores.
- Aparento tener la razón ante los demás e incluso miento para dar buena apariencia.
- Soy incapaz de identificar o pedir lo que quiero y necesito.
- Me percibo como superior a otros.
- Busco que otros me brinden sensación de seguridad.
- Tengo dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- Tengo problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

PATRONES DE COMPLACENCIA

- Soy extremadamente leal y me mantengo en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometo mis valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejo de lado mis intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Soy muy sensible a los sentimientos de otros y los asumo como propios.
- Temo expresar mis creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren a los de otros.
- Acepto el sexo como sustituto del amor que deseo.
- Tomo decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- Renuncio a mi propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

PATRONES DE CONTROL

- Creo que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse a sí mismas.
- Trato de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrezco ayuda, orientación, consejos y guía sin que nadie lo pida.
- Me resiento cuando rechazan mi ayuda o consejos.
- Hago derroche en regalos y favores a los que deseo influir.
- Uso el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- Tengo que ser necesitado para tener una relación.
- Exijo que otros satisfagan mis necesidades.
- Utilizo el encanto y el carisma para convencer a otros de mi capacidad de ser cariñoso y compasivo.
- Uso la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- Me niego a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- Adopto una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- Uso jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- Finjo estar de acuerdo con otros para obtener lo que deseo.

PATRONES DE EVITACIÓN

- Actúo de forma que invito a rechazar, avergonzar o expresar rabia hacia ellos.
- Juzgo duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Evito la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirme más seguro.
- Permito que mis adicciones a la gente, los lugares y las cosas, me distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- Utilizo comunicación indirecta o evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- Disminuyo mi capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- Reprimo mis sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerable.
- Atraigo a otros, pero cuando se acercan, los alejo.
- Renuncio a entregar mi propia voluntad, a fin de evitar rendirme ante un poder superior a mí mismo.
- Considero que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad
- Me niego a expresar aprecio.

LOS PATRONES DE RECUPERACIÓN DE LA CODEPENDENCIA

PATRONES DE NEGACIÓN:

Con frecuencia el codependiente...	En recuperación...
Tengo dificultad para identificar mis sentimientos	Reconozco mis sentimientos y los identifico en el momento. Se distinguen entre sentimientos y pensamientos
Minimizo, altero o niego mis sentimientos	Comprendo mis sentimientos; son valiosos e importantes
Me percibo como muy generoso y dedicado al bienestar de otros	Distingo entre ser afectuoso y cuidar de otros. Reconozco que cuidar de otros está motivado por mi deseo de beneficiarme a mí mismo
Carezco de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros	Llego a comprender los sentimientos y necesidades de otros
Califico a otros con mis propias características negativas	Reconozco que tengo los mismos rasgos negativos que les asigno a otros
Considero que me puedo cuidar sin ayuda de otros	Reconozco que a veces necesito la ayuda de otros, sin esperar nada a cambio
Enmascaro mi dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento	Estoy enterado de mis emociones dolorosas y las expreso de manera apropiada
Expreso negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas	Puedo expresar mis sentimientos abiertamente, directamente y calmadamente
Busco la aceptación de personas no accesibles emocionalmente	Busco relaciones íntimas solo con otros que desean, y son capaces de dedicarse a relaciones sanas y amorosas

PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA

Con frecuencia el codependiente...	En recuperación...
Tengo dificultad para tomar decisiones	Confío en mi habilidad de tomar decisiones
Juzgo duramente mis pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos	Me acepto tal como soy, y reconozco que se trata de progreso y no de perfección
Siento vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos	Me siento apropiadamente merecedor de los reconocimientos, halagos y regalos que recibo
Valoro la aprobación de otros con sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia	Valoro las opiniones de aquellos en quien confío, sin tener que ganar su aprobación. Confío en mi mismo
No me percibo como digno de recibir amor, ni como persona valiosa	Me reconozco como un ser amoroso y valioso
Busco constantemente el reconocimiento los halagos de los demás, para así sentirme valioso	Busco primero mi propia aprobación y examino cuidadosamente lo que me motiva a buscar la aprobación de otros
Tengo dificultad para admitir que he cometido errores	Continúo haciendo un inventario personal y cuando me equivoco lo admito inmediatamente
Aparento tener la razón ante los demás e incluso miento para dar buena apariencia	Soy honesto conmigo mismo en cuanto a mis comportamientos y motivaciones. Me siento lo suficientemente seguro para admitir mis errores ante mí y ante otros, y se escuchar sus opiniones sin sentirme amenazado
Soy incapaz de identificar o pedir lo que quiero y necesito	Satisfago mis propias necesidades y deseos cuando sea posible
Me percibo como superior a otros	Me percibo igual a otros
Busco que otros me brinden sensación de seguridad	Con la ayuda de mi Poder Superior, establezco seguridad en mi vida
Tengo dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos Tengo problemas al definir las prioridades y los límites saludables	Evito aplazar mis obligaciones y cumplo con mis responsabilidades en forma rápida y oportuna Puedo establecer y mantener prioridades y límites sanos en mi vida

PATRONES DE COMPLACENCIA

Con frecuencia el codependiente...	En recuperación...
Soy extremadamente leal y me mantengo en situaciones dañinas demasiado tiempo	Me comprometo a cuidar de mi seguridad y dejo las situaciones que considero inseguras o que no van con mis objetivos
Comprometo mis valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas	Creo firmemente en mis propios valores, aun si no estén de acuerdo o se enojen los demás
Dejo de lado mis intereses personales para hacer lo que otros quieren	Tengo en cuenta mis intereses y sentimientos cuando me invitan a participar en los planes de otra persona
Soy muy sensible a los sentimientos de otros y los asumo como propios	Puedo distinguir mis sentimientos de los otros. Me permito experimentar mis sentimientos y dejo que los demás se responsabilicen de los suyos
Temo expresar mis creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren a los otros	Respeto mis propias opiniones y sentimientos, y los expreso de forma apropiada
Acepto el sexo como sustituto del amor que deseo	Respeto mi sexualidad y solo la expreso con otra persona cuando hay amor de por medio
Tomo decisiones sin tener en cuenta las consecuencias	Pido a mi Poder Superior me guie antes de decidirme, y considero las posibles consecuencias
Renuncio a mi propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio	Honro mi propia verdad sin buscar aprobación de otros o evitar cambios

PATRONES DE CONTROL

Con frecuencia el codependiente...	En recuperación...
Creo que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse a si mismas	Me doy cuenta de que los adultos tienen la capacidad de arreglar sus propias vidas, a no ser en algunas excepciones
Trato de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de otros, aun cuando no me sienta cómodo con ellos
Ofrezco ayuda, orientación, consejos y guía sin que nadie lo pida	Doy consejos sólo cuando me los piden
Me resiento cuando rechazan mi ayuda o consejos	Estoy contento de ver que otros se cuidan
Hago derroche en regalos y favores a los que deseo influir	Considero cuidadosamente y honestamente mis motivaciones cuando voy a dar un regalo
Uso el sexo para obtener aprobación y aceptación	Abrazo y celebro mi sexualidad como prueba de mi salud y entereza. No la uso para obtener la aprobación de otros
Tengo que ser necesitado para tener una relación	Desarrollo relaciones con otros a base de igualdad, intimidad y balance
Exijo que otros satisfagan mis necesidades	Busco y utilizo recursos para satisfacer mis propias necesidades, sin tener que demandar la ayuda de otros
Utilizo el encanto y el carisma para convencer a otros de mi capacidad de ser cariñoso y compasivo	Me comporto auténticamente con otros, permitiendo que surjan mis cualidades generosas y compasivas
Uso la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros	Solicito directamente lo que deseo o necesito y confío que los resultados estarán a cargo de mi Poder Superior. No trato de manipular los resultados a través de la culpa o la vergüenza
Me niego a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones	Colaboro, y hago compromisos y negociaciones con otros, sin tener que poner en riesgo mi integridad personal
Adopto una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados	Trato a los otros respetuosamente y considero que mi Poder Superior cumplirá con mis necesidades y deseos
Uso jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros	Utilizo mi recuperación para mi propio crecimiento, no para manipular o controlar a otros
Finjo estar de acuerdo con otros y obtener lo que desean	Mis comunicaciones con otros son auténticas y verdaderas

PATRONES DE EVITACIÓN

Con frecuencia el codependiente...	En recuperación...
Actuó de forma que invito a rechazar, avergonzar o expresar rabia hacia ellos	Actuó de formas que animan respuestas amorosas y saludables de otros
Juzgo duramente lo que otros piensan, dicen o hacen	Mantengo una mentalidad abierta y acepto a otros tal como son
Evito la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirme más seguro	Me involucro en relaciones íntimas emocionales, físicas o sexuales cuando es saludable y apropiado para mí
Permito que mis adiciones a la gente, los lugares y las cosas, me distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales	Practico mi recuperación para desarrollar relaciones saludables y satisfactorias
Utilizo comunicación indirecta o evasiva para evitar los conflictos o enfrentamientos	Utilizo comunicaciones directas y sencillas para resolver conflictos y tratar apropiadamente los enfrentamientos
Disminuyo mi capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación	Al utilizar las herramientas de recuperación, puedo desarrollar y mantener relaciones sanas
Reprimo mis sentimientos o necesidades para evitar sentirme vulnerable	Abrazo mi propia vulnerabilidad, al confiar y honrar mis sentimientos y necesidades
Atraigo a otros, pero cuando se acercan, los alejo	Doy la bienvenida a las relaciones íntimas y mantengo límites saludables
Renuncio a entregar mi propia voluntad, a fin de evitar rendirme ante un poder superior a mí mismo	Creo y confío en un poder superior a mí y decido entregarle toda mi voluntad
Considero que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad	Sé mostrar mis emociones y las comparto cuando lo creo necesario o apropiado
Me niego a expresar aprecio	Expreso libremente mi agradecimiento a los demás

10- RONDA DE SENTIMIENTOS

¿Cómo se siente usted hoy? Aprender a identificar y sentir nuestras emociones requiere cierta práctica. Si los sentimientos son negados y menospreciados, nos estamos cerrando esa parte de nosotros.

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

Además de reconocer e identificar nuestras emociones, es importante que aprendamos a sentirlas y experimentarlas. Llorar si estamos tristes, gritar si estamos enfadados, bailar cuando estamos contentos, etc.

Abandonemos el miedo, este miedo a ser desbordados por las emociones es la principal razón por la que dudamos y nos resistimos a tratar temas del pasado como pérdidas, sufrimientos y abusos.

Los sentimientos tienen un mayor poder sobre nosotros cuando tratamos de defendernos de ellos y los escondemos en nuestro interior. Si no sientes no te puedes curar. Siente lo que tienes que sentir, no lo escondas. Una vez que hayas sentido, muy pronto ese sentimiento te abandonará y podrás continuar libre.

Una vez que reconocemos lo que estamos sintiendo, debemos sentirlo. Vivir el presente. Experimentar ese sentimiento con el cuerpo, la mente y el alma. Averiguar que nos quieren enseñar. A veces usamos viejos sentimientos muy conocidos para tapar, evitar y evadir emociones más profundas y dolorosas. Trata de no responder del mismo modo que en el pasado, averigua el origen de esos sentimientos y de esos modelos de conducta.

Una vez que hayas identificado un sentimiento, reconocido y comprendido su origen, decidido a mantener o cambiar la emoción en cuestión, lo hayas sentido o expresado adecuadamente, habrás dado el primer paso hacia el control emocional; Encontrarás que esa emoción no te controla, tú te has hecho cargo de ella, y has dado un paso crucial en tu proceso de madurez emocional. Leeré algunos ejemplos de sentimientos, lo único que necesitamos es ser honestos, abiertos y estar dispuestos a hacerlo. Nuestras emociones están ahí, esperando a compartir con nosotros.

¿CÓMO SE SIENTE EN ESTE MOMENTO?

Abandonado	Desamparado	Irracional
Abatido	Desanimado	Irritado
Abrumado	Descontento	Lleno
Aburrido	Deseoso	Maravillado
Abusado	Desesperado	Miedoso
Aceptado	Desesperanzado	Perplejo
Adecuado	Desilusionado	Perturbado
Afectado	Despectivo	Piadoso
Agradable	Digno	Posesivo
Agradecido	Enérgico	Preocupado
Aislado	Enfermo	Provocado
Alborotado	Engañado	Quisquilloso
Alegre	Exitoso	Racional
Alentado	Exploado	Rechazado
Aliviado	Fascinado	Refrescado
Amoroso	Forzado	Rendido
Animoso	Fracasado	Renuente
Ansioso	Frío	Resentido
Apático	Frustrado	Resignado
Aventurero	Herido	Respetable
Avergonzado	Hostil	Respetando
Chistoso	Humilde	Responsable
Complacido	Impaciente	Retraído
Comprendido	Importante	Ridículo
Confiado	Impotente	Robado
Consternado	Impresionado	Solitario
Constructivo	Incómodo	Solo
Contento	Indiferente	Sorprendido
Crédulo	Indigno	Vacío
Culpable	Infeliz	Valiente
Decepcionado	Inferior	Vengativo
Defraudado	Ingenioso	Vivaz
Derrotado	Inquieto	Voluble
Desafiante	Inseguro	
Desalentado	Intolerante	

11- RONDA DE SÉPTIMA, REFRIGERIO Y ANUNCIOS

En este momento se recoge la séptima tradición “Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas”. Nos recuerda que nos autofinanciamos a través de nuestras propias contribuciones. Les pedimos que aporten lo que puedan y les recordamos que su ayuda nos permite cumplir con nuestras obligaciones de alquiler y otros gastos del grupo, así como a respaldar a CoDA en todos los niveles.

Esperamos en nuestros asientos el cafecito o la aromática que nos brindarán nuestros servidores. Evitando desorganizar el salón.

Referente a los anuncios el RSG da las noticias y anuncios de la comunidad y de CoDA. El encargado de la literatura, informa si hay libros o folletos nuevos, sus valores, y si los asistentes quieren comprar, este sería el momento adecuado para no interferir con la reunión.

12- MEDITACIÓN DIARIA DEL LIBRO: EN ESTE MOMENTO DE CoDA ©

13- GUÍA DE CoDA PARA COMPARTIR

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 lo que otros comparten, comparto durante 3 o 5 minutos para permitir que todos puedan compartir. La conciencia de grupo puede determinar cómo cronometrar el tiempo, así como la forma de avisar que queda un minuto y que ha finalizado el tiempo, tocando algo o con un recordatorio suave por parte del coordinador.

Como todos buscamos nuestra recuperación, es importante que cada uno de nosotros comparta cuando se sienta listo para hacerlo. A muchos nos resulta difícil hablar frente a otras personas, especialmente a extraños. Animamos a las personas que comiencen lenta y cuidadosamente. Es la intención del grupo no ridiculizar, ni avergonzar a nadie. Nada de lo que se comparte es tonto o carece de importancia. Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto. Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo. Recuerden que se rechaza la interferencia.

La comunicación cruzada puede ser: dar consejos, responder, hacer declaraciones usando usted, tú o nosotros, interrogar, debatir, criticar, controlar o dominar.

Estas normas nos ayudan a mantener nuestra reunión como un lugar seguro.

14- TEMA PRINCIPAL DE CoDA

Los diferentes tipos de reuniones:

Se comienza a leer la literatura oficial de CoDA, esto dura generalmente de 10 a 20 minutos, para permitir con intervalos que los asistentes hagan sus compartires y participen para mejorar en su recuperación.

CoDA sugiere considerar tener al menos una reunión por mes dedicada al estudio de uno de los doce pasos.

Reunión de orador: En este tipo de reunión se presenta una historia personal de recuperación compartida por una persona. Los oradores comparten su experiencia, fortaleza y esperanza personal en el programa. Según la duración de la historia compartida, la reunión puede o no incluir los compartires abiertos después de la presentación.

Reunión de compartires abiertos: Este tipo de reunión a menudo no tiene tema ni orador individual, lo que brinda a los miembros la oportunidad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza de la recuperación propia como lo deseen.

Reunión temática: Este tipo de reunión se abre con el coordinador de la reunión u otro miembro del grupo, que sugiere un tema, p. ej., un Paso, establecer límites, padrinzago, etc.

Reunión de estudio sobre un Paso o una Tradición: En este tipo de reunión, se utiliza la literatura avalada por la Conferencia de Servicios de CoDA como base para el estudio, discusión o compartimientos relacionados con los Doce Pasos y/o las Doce Tradiciones de CoDA

15- LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©

Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico el programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llevo a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.

16- SECCIÓN DE CIERRE

Para concluir, me gustaría decirles que las opiniones vertidas aquí son estrictamente personales; por lo tanto, ustedes pueden quedarse con lo que les agrada y desechar el resto.

Todo lo que han oído ha sido con reserva, de modo que debe considerarse confidencial. Mantengámoslo dentro del ámbito de esta sala y en la intimidad de nuestra mente.

Ahora deseo decir algo a los que han estado con nosotros desde hace poco tiempo: no importa cuáles sean sus problemas, hay otros de este grupo que también los han tenido. Si tratan de tener una actitud receptiva, podrán recibir ayuda. Llegarán a comprender que ninguna situación es tan difícil que no pueda ser mejorada, y que ninguna infelicidad es tan grande como para no remediarlo.

No somos perfectos. Al cabo de un tiempo, descubrirán que tenemos los mismos problemas, pero les ruego que nadie censure a otros. En cambio, que la comprensión, el amor y la paz florezcan día a día en todos.

El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Los que deseen pueden unirse a mí, mientras pronunció la oración de cierre...

17- ORACIÓN DE CIERRE

