

Boletín EFER



No.2

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACION

Segunda edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Diciembre 1 de 2021
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: ¿Cómo aplico mi recuperación en mis relaciones?

Toda relación sana requiere nuestra constante paciencia, atención, cuidado y tiempo. Nuestra codependencia ha devastado muchas de nuestras relaciones. ¿Cómo empezamos el proceso de sanación? ¿Cómo pasamos de ser personas temerosas a llegar a ser individuos amorosos, sanos y empoderados, que permiten en los demás ser lo mismo? Los Pasos nos dan la guía y dirección que necesitamos.

Es de gran ayuda observar nuestras relaciones en su orden de importancia, enfocándonos primero en la relación con nosotros mismos, nuestro Poder Superior, nuestra pareja; después hijos, familia, amigos y finalmente los compañeros de trabajo. Trabajamos los Doce Pasos con nuestro padrino en cada una de estas relaciones pasadas y presentes. Podemos descubrir que su orden de importancia cambia cuando nos convertimos en seres humanos más sanos. Revisamos nuestra impotencia dentro de y acerca de cada relación y nos enfocamos en lo que hemos experimentado en cada una de ellas. Miramos para descubrir en cuales relaciones hemos proyectado nuestras experiencias de infancia y como hemos recreado esos patrones otra vez. Le pedimos a nuestro Poder Superior ayuda y entendimiento profundo.

A muchos de nosotros nos toma tiempo imaginar cuales serían nuestros comportamientos si nuestras relaciones fueran amorosas, sanas y reciprocas. Nos percatamos de los cambios positivos que hemos hecho, de tal modo que podemos enfocarnos en nuevos cambios positivos cada día.

Nuestro trabajo de los Pasos puede incluir cuestiones de impotencia e ingobernabilidad en nuestras relaciones. Exploramos nuestras definiciones de lo que esas relaciones nos han enseñado. Observamos lo que aportamos en ellas, así como nuestras expectativas sobre la participación de las otras personas.

Hablamos con nuestro padrino para aprender nuevas formas de comunicación con los demás. Somos responsables de nuestros sentimientos, necesidades, deseos y los compartimos en nuestras relaciones. Buscamos reuniones en donde tratan de tópicos enfocados en relaciones, temas que nos puedan ayudar a aprender cómo mejorar nuestras conductas en estas áreas. Algunos de nosotros sentimos la necesidad adicional de buscar ayuda profesional para ciertos asuntos abrumadores, más allá de la guía y apoyo que CoDA pueda proporcionar.

Cuando ambos individuos (o una familia) están en la disposición de recuperarse, individual y conjuntamente, entonces relaciones sanas, amorosas, generosas y realmente intimas pueden emerger. Desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas es un proceso de toda la vida. Nos ayuda como individuos desarrollar apoyo mutuo y respeto para la relación y para el crecimiento mutuo. Entendemos cómo es que todos crecemos y evolucionamos y que todos merecemos paciencia y cuidado mutuo. La recuperación y los pasos nos ofrecen las herramientas para mantener este proceso.

Libro Azul de Coda – Capitulo 5 “Preguntas más frecuentes”

Por qué es importante rescatar el Niño Interior.

En el inicio de mi recuperación empecé a asistir a Alanon, me identificaba un poco con el programa de los doce pasos, un papá borracho que le pegaba a mi madre, llegaba tarde en la noche sin dinero y nosotros sin comer. Era un hogar de ocho hijos y mis recuerdos desde que tenía tres o cuatro años, se reducen a golpes, sangre y un papá borracho. Recuerdo que nos daba dinero cuando bajábamos de la misa para que no le dijéramos a mi madre que estaba bebiendo.

Unos meses más tarde, ingresé a CODA, allí tuve un “amor a primera vista” con este programa, me identificaba más, yo tenía más comportamientos codependientes de los que imaginaba. Empecé a conocer los doce pasos, aún no había trabajado ninguno, pero las reuniones me ayudaron a identificarme. Me sentí bien luego de las primeras seis o siete reuniones. Inicé dejando de preocuparme de los asuntos ajenos, pues me descubrí ayudadicto, y empecé a dedicarme tiempo, a quererme y consentirme, ya me compraba cosas para mí sin remordimiento y podía ir solo a la feria del libro y a cine, ya disfrutaba de mi compañía. Me alejé por dos o tres años, pues pensé que ya estaba curado.

Tuve un evento traumático y me tocó cambiarme de barrio. Era dejar mis raíces, salir del barrio donde había nacido y me había criado. Había vivido cuatro años en Bogotá, pero llevaba toda

mi vida, treinta y cinco años viviendo en la misma zona. Violentemente mi Poder Superior me arrancó de allí, me hizo cruzar el puente. Experimenté la verdadera soledad, el dolor y el vacío, este evento me sacudió. Dejé mucha gente que amaba o creía que amaba, todo ese tiempo había realizado trabajo social y comunitario, me había dedicado al bien de los demás, pero mi vida era un completo caos.

Me sentí obligado a dedicarme a mí, a trabajar en mi recuperación. Volví a CODA, empecé a escuchar conferencias y a trabajar los pasos. Lo primero que descubrí, fue que tenía un niño interior por sanar, por rescatar. El barrio al que me

fui a vivir me llevó a los años de infancia en los que pedí limosna, en los que me volaba de la escuela para mendigar. Fui a la escuela donde hice los primeros años de escuela. Reviví esa niñez dolorosa y paupérrima que había tenido. Seguía trabajando en mí, y me apoyaba fielmente de CODA y su programa.

Pasé por mi adolescencia, un joven que vendía dulces en los buses y cigarrillos en los semáforos, un joven que se prostituía en relaciones homosexuales para obtener dinero.

Esa prostitución vivida, después de la muerte de mi padre cuando yo tenía 10 años, me llevó al encuentro de muchos patrones de conducta y defectos de carácter actuales en mi sexualidad y en mis relaciones sentimentales. Esas experiencias vividas en las calles de Medellín me permitieron descubrir las raíces de mi codependencia. Los tres primeros pasos me habían dejado claro que yo no tenía el control sobre los otros ni sobre mí, que



había un poder Superior que me podía devolver el sano juicio y puse mi voluntad y mi vida en manos de mi Poder Superior.

Mi inventario en el cuarto paso me dejó roto, cuánto me habían afectado mis vivencias en la niñez, la programación que me hicieron, las formas de amar y la imposibilidad de tener relaciones sanas, marcaban las vivencias actuales. El quinto paso me permitió reconocer ante mí, ante Dios y ante otro ser humano, la naturaleza de mi codependencia, me ayudó a liberarme y a ponerme en manos de Dios. Le pedí, humildemente que me sanara. Cuando hice un inventario de las personas a las que yo había dañado con mis comportamientos codependientes, me quedé derrumbado, no creí que, intentando hacer el bien, pudiera aprovecharme de las necesidades de otros y dañarlos. Había dañado a seres que realmente amaba, me había dañado a mí mismo. Era hora de reparar, paso que me ha llevado más tiempo, reparaciones que debo hacer y hago a diario. Hay dolor en dichas reparaciones, hay rechazo y auto rechazo, hay soledad y alejamiento. Reparar a algunas personas se ha convertido en un gran reto, la distancia, el alejarme de personas que amo para poderlas reparar, me han ido sanando. Estar lejos y decir no, no una y otra vez, son también formas de reparar.

Cuando recaigo, proceso normal dentro de nuestra recuperación, vuelvo a ese niño interior, a cómo fue dañado. Entonces le acaricio, le

hablo, le llevo a comer helado, a un parque y le pido perdón. Le digo que ya no estamos solos, que estoy con él y que Dios está con nosotros, que ya no se tiene que vender. Ya no es necesario vender las necesidades de mi niño interior, puedo hacerme responsable de él. Por tanto, ya tampoco es necesario que compre y me aproveche de las necesidades de otros. Puedo ayudar, si me nace, con amor, sin interés, sin buscar nada a cambio. El rescate del Niño Interior es vital para tomar un respiro, para hacer un alto y retomar mi camino de la recuperación. Ya no estoy solo, he visto cumplir varias promesas del programa a medida que trabajo en mí y en mi Niño Interior. Hoy, no concibo mi vida sin los doce pasos de CODA.

Hoy, no puedo soltar a ese niño interior, soy responsable de su bienestar, de protegerlo. Gracias a CODA, hoy soy feliz, ha desaparecido mi sentimiento de vacío y soledad, he logrado tener varias relaciones sanas. Estoy preparado para tener relaciones sanas conmigo mismo y con otros. Estoy preparado para que

Dios haga lo que quiera de mi vida, para casarme, para ser religioso, para ser un profesional ético, para ser célibe. Estoy abierto a la voluntad de Dios. CODA me ha regalado conciencia, seguridad de la perfección de Dios en cada situación de mi vida.

Gracias Dios por CODA, por cada miembro que me ha escuchado, leído, compartido su experiencia, fortaleza y esperanza.

ANONIMO



HOY ESTOY DISPUESTA A SER HONESTA

De niña fui muy criticada y señalada por mi familia de origen y eso me llenó de baja autoestima vergüenza, timidez y también mucho miedo para hablar, tomar decisiones y miedo a equivocarme. Esto hizo que cuando tuve hijos nunca les hice una crítica ni les contradije nada, es más les aplaudí todo lo que hacían y como lo hacían, hoy en Coda he visto que esto fue un enorme error que se me convirtió en un problema y que yo quede atrapada en ese comportamiento codependiente.

Ya me cansé de vivir agradándolos y aplaudiéndolos en todas sus acciones, quedé sin darme cuenta encadenada a ellos complaciéndolos sin límites y mi capacidad de complacencia y permitir llegar a lo máximo de capacidad. Por lo tanto, tome la decisión de llamar las cosas por su nombre y hacer las cosas frente a ellos como yo siento y como es y no para agradecerlos en todo y tomé la decisión de soltarlos y no evitarles el dolor y que enfrenten la realidad del mundo y dejar

esa vida de fantasía en que crecieron, totalmente imposible de vivirla. Que conozcan el dolor y la verdad

Y lo mejor es que yo me siento liberada como si hubiera salido de una cárcel, ya puedo ser yo y ahora vivo mi vida y no la vida de los hijos y aún menos la vida de los otros porque era mi tendencia. Siento que me he quitado toneladas de peso de mis hombros gracias al P. S

ANONIMO



Visítanos en www.codacolombia.org