

“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.12

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima segunda edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Octubre 1 de 2022

Visítanos en: www.codacolombia.org

TEMA GENERAL: **Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.**

En el Primer Paso, reconocemos haber fallado en nuestros intentos por jugar a ser Dios. También les permitimos a otros ser nuestro Dios. Reconocemos que debemos buscar ayuda más allá de nosotros mismos y de aquellos a quienes les hemos dado autoridad (poder) sobre nosotros. Al hacer esto, nos preparamos para desarrollar una creencia en un poder mayor que nosotros mismos, un poder que puede restaurarnos el sano juicio y la salud.

En el Segunda Paso, empezamos a establecer o a fortalecer esta creencia. Para algunos de nosotros que no conocemos a un Poder Superior, nos embarcamos en una nueva y maravillosa relación. Para algunos de nosotros que tenemos una relación con un Poder Superior, este Paso puede ayudarnos a fortalecer las áreas más débiles en esta relación.

A través de nuestro trabajo en el Primer Paso, nos enteramos que cuando niños, pudimos frecuentemente haber orado para que Dios nos ayudara, pero la negligencia y/o el abuso persistieron. Las figuras de autoridad en nuestras vidas estaban a menudo ausentes y ensimismadas en sus propias acciones y codependencia. Cuando crecimos, tratamos de dejar atrás esas circunstancias, solo para encontrarlos en relaciones adultas en las que se daban conductas similares o extremadamente opuestas.

Seguimos pidiendo a Dios, pero nada cambia hasta que nos apartamos de nuestras adicciones y de las personas con las que estamos obsesionados. Podemos continuar buscando en otros la solución, la paz, la esperanza y nuestra sensación de identidad y valor. Nos comenzamos a sentir aún más despreciables porque nuestra naturaleza humana no nos permite ser nuestro propio Poder Superior, o damos ese poder a los demás. Nos quedan pocas opciones. Solo una nos ofrece la libertad, la fortaleza y la serenidad que tan desesperadamente necesitamos.

Algunos de nosotros llegamos a CoDA creyendo ya en un Dios amoroso. Podemos sentir la presencia amorosa de Dios a través

de las dificultades, o podemos creer que Dios nos abandona cuando lo necesitamos. Muchas veces, la vergüenza da pie a que creamos que no somos lo suficientemente buenos para merecer el amor, la bondad o la gracia de Dios.

Algunos de nosotros tenemos poco o ningún concepto de un Poder Superior, o podemos haber olvidado o abandonado nuestro concepto docto de Dios.

Una revisión de los dos primeros capítulos puede ayudarnos a tener más claro nuestro concepto de un Poder Superior. En nuestra niñez, nuestro Poder Superior puede haber tenido rasgos de personalidad similares a los de las figuras de autoridad. A veces, Dios puede aun parecernos castigador o que busca provocarnos vergüenza tal como un líder espiritual tiránico, un miembro de la familia o un amigo. Consideramos útil hacer una lista de las características y rasgos de personalidad de un Poder Superior con quien tenemos o quisiéramos tener una relación. Esto nos puede ayudar a percatarnos de nuestras creencias y a determinar si hemos transferido hacia nuestro Poder Superior rasgos y características de personalidad de quienes abusaron o abusan de nosotros. Para entender mejor estos conceptos, hablamos con los demás en CoDA y aprendemos de sus experiencias.

Tomado de parte del Segundo Paso del Libro Azul



YO NO CAMBIO A NADIE

41 Años estuve creyendo que podía cambiar al otro, y me enfermé de fibromialgia, espasmo muscular, estreñimiento de hacer fuerza y resistir el comportamiento de los otros. Como milagro me llegó un despertar espiritual que me abrió el entendimiento y acepte que nadie es igual a otro, por lo tanto, su forma de hacer las cosas también son diferentes y no hay nada que hacer, acepte la humanidad en la diversidad y me quedo o me voy, pero nadie será igual a mí, ni hará las cosas como yo; pelear contra eso es falta de sano juicio y el p.s me ha ido restaurando el sano juicio hoy sé que soy única e irrepetible

Anónimo

SOLTAR EL PATRÓN DE CONTROL.

Antes mi vida estaba llena del Patrón de Control, una vida ingobernable, y dedicada a estar pendiente de los demás, en mayo de este 2021 ingrese a CoDA e inicié mi camino hacia el amor propio y relaciones sanas. Ya escucho más al otro y dejo que dé su punto de vista, cuándo recaigo en mis patrones de Control, trato de identificarme y ayudarme de las herramientas que me da CoDA, hacer los pasos, especialmente los primeros tres. He cambiado mucho ya me preocupo mucho por mí y hago las cosas que me gustan, cómo asistir a reuniones presenciales, leer la literatura, porque me di cuenta que sola no puedo.

Anónimo



ANIVERSARIOS DE OCTUBRE

Renaciendo de Itagüí Antioquia - 2

Plenitud de Bogotá - 11

Aprender a amarme de Cali - 17

