

"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.13

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima tercera edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Noviembre 1 de 2022

Visítanos en: www.codacolombia.org

TEMA GENERAL: **Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente**

Continuamos haciendo nuestro inventario personal – Hubo ocasiones en la que parecía que nos estaban molestando sentimientos de miedo, ira, dolor o vergüenza sin una explicación clara. Durante estas situaciones pusimos en acción nuestros primeros tres pasos. Admitimos nuestra impotencia sobre esta condición y afirmamos nuestra creencia en el poder de Dios para llevarnos al equilibrio. Entonces, le pedimos a nuestro Poder Superior que nos revelara lo que necesitábamos saber acerca de esta situación. Por lo general la respuesta llegó y pudimos tomar cualquier acción que pensamos era la apropiada. Si la respuesta parecía tardar en llegar, pedimos paciencia y fe.

Y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente – El décimo paso parecía sugerir que habíamos hecho cierto progreso, que nos habíamos hecho capaces de manejar nuestras vidas con una madurez aun mayor de lo que creíamos posible. La frase “cuando nos equivocábamos”, nos recordó

que no toda situación desagradable era debida a nosotros. Sugería que podíamos cultivar la disposición de admitir nuestros errores cuando la culpa era nuestra, y el valor de establecer límites cuando la culpa estaba en otra parte.

Extracto del Décimo Paso del folleto Los Doce Pasos de Coda

Como parte de nuestro programa de cuidado diario, practicar el Décimo Paso nos ayuda a mantener la responsabilidad, la salud y un crecimiento continuo en todas las áreas de nuestra vida.

Los nueve primeros pasos nos ayudaron a curar nuestras relaciones con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Cambiamos nuestro foco de atención, de nosotros y de los demás, hacia Dios.

El empoderamiento espiritual es ahora nuestro punto de apoyo. Nuestras vidas ya no son un paso para arriba y otro paso para abajo. Nos esforzamos por cambiar nuestras conductas no saludables e inapropiadas y el Décimo Paso nos ayuda a continuar centrados sobre ese objetivo.

Tomado de parte del Décimo Paso del Libro Azul



Un nuevo nivel de entendimiento

Qué maravilla saber que, a través de la lectura repetida de nuestros textos, podemos llegar a descubrir mensajes como estos del librito Pelando la Cebolla: “Nuestra meta es llegar suavemente a un nuevo nivel de entendimiento del dolor que todavía cargamos y del que aún no nos hemos “recuperado” lo suficiente hasta ahora” y que en su momento tienen sentido. Es una nueva libertad (como dice una promesa) poder a través de las herramientas que nos da el programa, reinterpretar hechos dolorosos y que al interior generen actitudes de comprensión – misericordia por los otros y mejor aún por mí. Saber que esa historia no la puedo cambiar, pero si puedo verla con “otros ojos desde el corazón y la razón”.

Vale la pena exponerme a estas herramientas de recuperación, no me canso de agradecer por la existencia de Coda y por la persona que mi PS utilizó para direccionarme hacia este camino de recuperación.

ANÓNIMO

El comienzo del viaje

Llegué a Coda debido a una crisis sentimental, creyendo como dice la literatura que mi pareja tenía que cambiar y solo estaba enfocada en El. Quise llegar a este programa a sanar mi locura, mis formas de actuar y reaccionar, porque repetidamente tomaba decisiones no sanas. Después de varias 24 horas trabajando mi recuperación, me voy dando cuenta que la vida es

diferente, que es amable, soy yo quien decido como vivirla y me gustó llevarla a través de los 12 pasos, donde me muestran un camino más armonioso. Ya la agresividad, la arrogancia, el maltrato, incluso la manipulación los

transformo por algo mejor, mi vida es mejor, tengo herramientas para lograr serenidad, honestidad, tranquilidad, equilibrio entre otros. Trabajando mi programa con honestidad, asistiendo a reuniones, compartiendo, haciendo los pasos, leyendo, prestando servicio, consiguiendo madrina, hay muchas cosas para mí. Cuando elijo no preocuparme, mejor ocuparme de mí, voy encontrando lo que dice la tercera tradición relaciones sanas y amorosas, empecé por mí, amarme ha sido maravilloso, conocerme y permitirme sentir. Necesito a Coda en mi vida por amor para mí. Gracias por existir.

ANÓNIMO

ANIVERSARIOS DE NOVIEMBRE

Noviembre 4 Coda Internacional

