

"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.20

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Vigésima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Agosto 1 de 2023

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general

En este momento no tengo el control

¿Admitir derrota total? Eso no es para mí. Cuando llegué a CoDA yo era mi propio Poder Superior. Todo lo estaba haciendo bien por mi propia cuenta, ¡gracias!, El Dios que yo conocía en ese momento no era amable ni amoroso, por lo tanto, ¿qué necesidad tendría de admitir o de recibir cualquier cosa de Dios?

Ahora acepto totalmente el Primer Paso, cuando llegué a creer que un Poder Superior amoroso estaba a cargo, fui capaz de soltar mi necesidad de controlar los resultados. Me bajé de la silla del director para permitir que el mundo fuera como realmente debe ser: bajo la dirección de mi Poder Superior.

EN ESTE MOMENTO, SOY UN CODEPENDIENTE EN RECUPERACIÓN

Puedo ver claramente, cómo aprendí a ser codependiente en mi infancia. Estaba avergonzado, abandonado, invalidado y forzado a tomar responsabilidades demasiado pesadas para mi edad. Algunas veces, ¡la gente me elogiaba y me felicitaba por mi comportamiento codependiente! Ellos no podían ver que mi comportamiento "generoso y desinteresado" era dañino. Ahora, estoy aprendiendo nuevos

comportamientos saludables, destrezas de comunicación y nuevas formas de responder. Practico mis habilidades interactuando con otros codependientes en recuperación. Recibo apoyo y aliento de la confraternidad

En este Momento, Libro de Meditaciones Diarias. ENERO 10 y JULIO 24





SITUACIONES DAÑINAS

Me acostumbré a vivir mal, eso para mí era lo normal de la vida de niña, vi cómo se practicaba la mentira, el abuso psicológico, físico; como se permite la deshonestidad también veía el auto maltrato.

Vi una madre y mujer que vivía totalmente a disgusto con el papel que desempeña, todo era tirado con el ceño fruncido, también vi la infidelidad de parte del hombre y de parte de la mujer; y como seguían ahí, debatiéndose en medio del dolor, el engaño, esa fue la vida que presencié de niña, eso era para mí las relaciones normales, ¿cómo saber si había otra manera de vivir?

Solo cuando conocí a Coda escuché que había una forma de relacionarse sana y amorosamente, me parecía imposible, hoy sé que se puede aprender a vivir como el poder superior quiere, para tener una vida útil y feliz relacionándose sanamente.

Hoy pongo límites me amo, me respeto y respeto al otro. GRACIAS CODA

Anónimo

CUANDO MI PODER SUPERIOR HABLA POR MI.

Un día mis hijos hicieron un mal comentario del papá porque se había ido con otra mujer, mi Poder Superior hablo a través de mí y les contesto, hijos, al papá hay que seguirlo queriendo y respetando, Él es un adulto y Él sabe tomar decisiones, Él tendrá que contender ante Dios, nosotros nos toca hacernos cargo de nosotros. Esto solo lo pudo hacer un Poder mayor a mí, porque en mi carne solo quería destruirlo. Sé que esto fue sanador para esos hijos que estaban sufriendo por no saber cómo resolver esta situación, como ayudar a mamá.

El Poder Superior me adiestró para que por sobre todas las circunstancias yo guardara el corazón de esos niños, me aseguraría que esa decisión de su papá no contaminaría y dañaría sus corazoncitos, ellos no eran responsables por lo que estaba pasando, me aseguré de sacarlos del medio, a capa y espada en contra de lo que mi mente me decía, guardé sus corazones. Nunca hablé mal de su papá ni de su nueva compañera, ni de sus hijas, por el contrario, cuando el papá los invitaba a compartir las fiestas con sus nuevas hermanas, yo los mandaba bien vestidos y con regalos para sus hijas, y les decía, vayan disfruten con sus hermanas. Cuando se marchaban yo solo me derretía, me resbalaba por la pared hasta llegar al piso bañada en lágrimas, con un dolor tan intenso que no puedo describirlo, clamaba a ese Poder Superior por fortaleza, sanación y gratitud, porque en el fondo sabía que todo era para bien, aunque no lo entendiera, sabía que, si seguía asumiendo el papel de víctima, esto impediría perdonar, y si no perdonaba mi vida estaba en juego.

Hoy mis hijos son adultos y decidieron retirarse, pero fue su decisión no mi imposición, mi dolor y mi rabia. Gracias Poder Superior, por tanto.

Anónimo