

*“EFER: Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren. Todo a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA”*



## Tema Central

# Codependencia y trabajo de servicio

En nuestra codependencia, algunos de nosotros usamos el trabajo de servicio y otras actividades de CoDA con el propósito de ganar valor, estima e identidad. Satisfacemos nuestra hambre de identidad o de sentirnos necesitados, cuando nos involucramos excesivamente con nuestras familias, parientes, amigos, carreras u otras actividades – muchas veces en perjuicio de nuestras propias necesidades. Literalmente damos hasta perjudicar nuestro propio bienestar.

Algunos de nosotros nos aislamos o evitamos estar disponibles para otros, inseguros de nuestras destrezas o de la opinión externa. Algunos de nosotros trabajamos para reemplazar nuestras conductas controladoras por conductas sanas. Otros asuntos con los que muchos batallamos son el equilibrio y la adicción al trabajo. Nos preguntamos, “¿Cómo dedicar de manera sana nuestro tiempo y talento a la prestación de servicio?”

Nuestra respuesta es sencilla. Nuestro Doceavo Paso nos sugiere que practiquemos estos principios en todos nuestros asuntos. No importa si nuestra codependencia se enfoca en componer, controlar, evitar o aislarnos. Podemos experimentar más recuperación personal a través del trabajo de servicio, al aplicar nuestras

herramientas de recuperación. El trabajo de servicio es un lugar seguro para practicar nuestra recuperación. Puede convertirse en un espejo que refleja cuales áreas de nuestra personalidad necesiten refinamiento o cambio.

Cada uno de los que estamos involucrados en el trabajo de servicio en la Fraternidad de CoDA



tratamos, en algún momento, los asuntos de nuestra propia recuperación. Es una maravillosa oportunidad para crecer. La prestación de servicio nos brinda oportunidades de practicar el poner límites, de trabajar con otros y de aceptar a otros, absteniéndonos de conductas auto-destructivas y desarrollando relaciones sanas y amorosas con otros codependientes en recuperación. También nos ayuda a sensibilizarnos más hacia las diferencias entre ser cuidador y vigilar, entre responder y reaccionar, entre el ser humano y el ser activo.

Algunas veces ponemos expectativas muy altas en el trabajo de servicio que proveemos, sólo para sentirnos decepcionados o desilusionados. En este extremo, podríamos jurar que no volveremos a hacer trabajo de servicio. Esto es una terrible pérdida. Al reconocer nuestras expectativas poco realistas, podemos expandir nuestro crecimiento y recuperación. Nuestros grupos pueden experimentar esto también. Una conciencia de grupo desinformada puede construir expectativas poco realistas acerca de las reuniones o grupos de CoDA. Los miembros pueden controlar, manipular, o intimidar a otros miembros o violar las Tradiciones. En estos casos, las expectativas poco realistas y las conductas resultantes llegan a ser egoístas y saboteadoras. El bienestar de CoDA como un todo llega a peligrar. Estos motivos insanos o las expectativas poco realistas pueden perpetuar la codependencia dentro de nuestro programa. Es importante explorar nuestros motivos con nuestro padrino y nuestros amigos en CoDA, antes de comprometernos a prestar servicio. Sin importar, si deseamos o evitamos el trabajo de servicio, nuestro padrino puede ayudarnos a identificar las áreas más débiles de nuestra recuperación personal que podrían ser afectadas.

Antes de participar, nos ayudaría entender cuáles son nuestras expectativas, debilidades y fortalezas. CoDA ofrece pocas guías específicas

sobre el período de tiempo en que un miembro debe permanecer involucrado en cualquier puesto de servicio. Cada uno de nosotros debe estar consciente de la duración del servicio y de cuándo es el mejor momento de hacerse a un lado. Otros necesitan progresar a través de la organización del servicio para experimentar los beneficios y el crecimiento.

En ocasiones nos dañamos a nosotros mismos cuando permanecemos activos en un rol o tomamos más actividades cuando nadie se ofrece a ayudar. Cuando esto pasa, corremos el riesgo de volver a caer en nuestra codependencia. Para saber el tiempo que debemos estar en un rol o actividad, es muy beneficioso revisar nuestras razones espirituales y personales para comprometernos en un servicio. Podríamos escribir nuestros pensamientos y sentimientos, orar para entendimiento profundo y hablar con nuestro padrino y nuestros amigos de CoDA. Necesitamos ser conscientes del momento apropiado en el cual debemos terminar nuestro servicio en cierta área y permitir a otros la oportunidad de experimentar el crecimiento y el espíritu dador que proporciona la prestación de servicio.

Para los codependientes en recuperación, nuestro trabajo de servicio es una herramienta muy valiosa. No es arreglar, no es una penitencia, no es un campo de batalla para controlar. Es nuestra manera de dar a otros lo que se nos ha dado.

LIBRO AZUL EDICIÓN DE BOLSILLO

Si quieres compartir  
para este boletín trimestral,  
puedes escribir al correo  
[comlitcol@gmail.com](mailto:comlitcol@gmail.com)  
o al whatsapp 3113893176

## Experiencias en CoDA

### A MI FAMILIA CODA

Gracias por amarme tal como soy.  
Gracias por aceptarme con esta montaña de errores.  
Gracias por escucharme sin señalarme, juzgarme ni criticarme.  
Gracias por no querer cambiarme.  
Gracias por confiar en un Poder Superior que me cambiaría,  
me transformaría en una obra de arte.  
Gracias por su calor, su amor su compañía.  
Gracias, por tanto.

### MI CIRCULO SAGRADO

CoDA me enseñó a ponerme límites, no ha poner límites, los limites son para mí, no para el otro, los límites son como un filtro, deja pasar a unos y otros no, y de esa manera mi circulo comienza a hacerse cada vez más pequeño, pero más sano, más enriquecedor, más fiel, más leal, más comprometido. En mi circulo sagrado solo entran aquellos que no permiten que nadie hable de mi a mis espaldas, aquellos que me regalan tiempo y si no lo tienen lo fabrican para mí, los que han compartido la magia de una lágrima y allí vieron mi vulnerabilidad y me amaron, aquellos que ríen a carcajadas como un desafío, aquellos imperfectos, rotos y descocidos que creen que a mi lado están a salvo, solo estos hacen parte de MI CIRCULO SAGRADO solo estos están conmigo y para mí son suficientes, parece misión imposible, por eso se llama MI CIRCULO SAGRADO.

Gracias Coda por enseñarme a ponerme límites.

