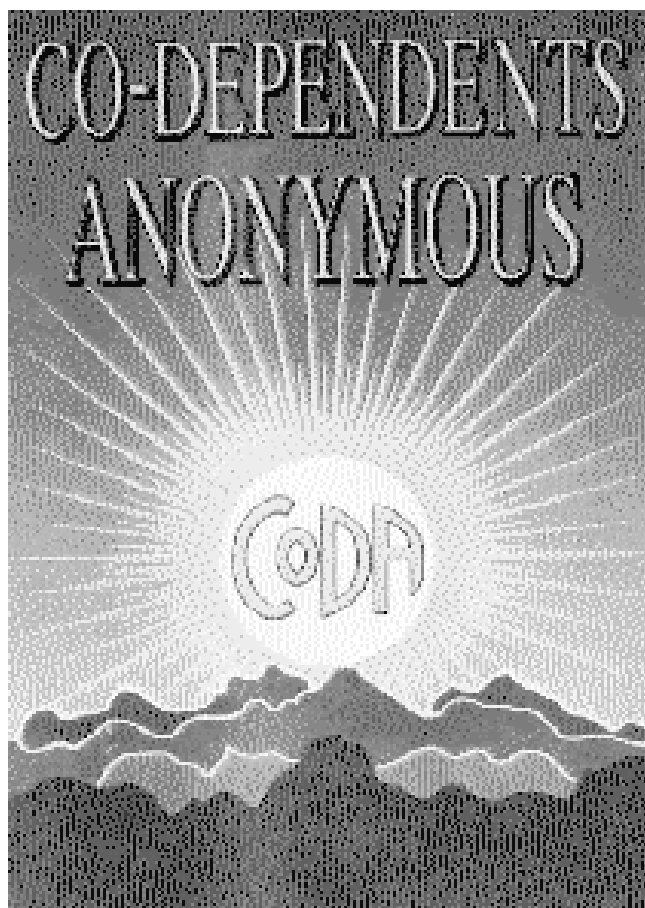


CO-DEPENDIENTES ANÓNIMOS

Primera edición



Publicado por:
CoDA Resource Publishing (El original en inglés)
P.O. Box 670861
Dallas, TX 75367-0861
Phone: 214-340-1777
Fax: 214-340-6066
www.coda.org

Primera impresión: Julio 1995
Segunda impresión: Enero 1996
Tercera impresión: Agosto 1996
Cuarta impresión: Junio 1997
Quinta impresión: Marzo 1999
Sexta impresión: Diciembre 2000
Séptima impresión: Agosto 2002
Octava impresión: Mayo 2004

A un Poder Superior Amoroso

A cada miembro de la comunidad de Co-Dependientes Anónimos

Al codependiente que aún sufre.

Codependientes Anónimos
PO Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577
(607) 277-7991 www.coda.org
Grupo Espejos, de Guadalajara, Jalisco, México
coda.espejos@hotmail.com

Nota:

Este documento no ha sido aprobado por Conferencia Nacional de CoDA. Hasta la fecha (Octubre de 2009), el libro de CoDA en inglés no ha sido traducido al español por el Comité Nacional de Literatura de CoDA. Esta versión es el producto del trabajo voluntario de varios codependientes anónimos.

Es decisión del Grupo Espejos usar esta traducción hasta que CoDA Inc. tenga el material en español aprobado por la Conferencia.

Si tiene algún comentario o corrección, envíelo por favor a: coda.espejos@hotmail.com

Este Libro pertenece a: _____

Fecha de mi primer junta en CoDA _____

Reconocimientos

Los miembros de la comunidad de Co-Dependientes Anónimos, queremos expresar nuestro sincero reconocimiento y gratitud a los que han dedicado tiempo, esfuerzo, donaciones, y talentos a CoDA. A ti que has trabajado concienzudamente para desarrollar y establecer a CoDA como un programa de recuperación de la codependencia, a ti que continúas apoyando arduamente y manteniendo el crecimiento de CoDA, te decimos “Gracias.”

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de CoDA son la herencia tomada del programa de Alcohólicos Anónimos. Deseamos expresar nuestra sincera gratitud a Bill W. y al Dr. Bob, los fundadores de A.A., así como también a los sucesores de Alcohólicos Anónimos por el trabajo que han realizado, las luchas que han resistido, y los éxitos que han logrado a medida que han recorrido este trayecto antes que nosotros.

Las Doce Tradiciones y los Doce Pasos han sido reproducidos y adaptados con autorización de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Esta autorización no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación ni que A.A. esté de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente; el uso de los Doce Pasos en conexión con programas o actividades que se asemejan al modelo de A.A., pero que tratan otros problemas, no implican lo contrario.

Contenido

Portada...	1
Página del propietario...	2
Reconocimientos...	3
Índice...	4
Prólogo...	5
Preámbulo...	6
Bienvenida...	7
Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos...	8
Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos...	9
Los Doce Pasos de Co-Dependientes Anónimos...	10
Las Doce Tradiciones de Co-Dependientes Anónimos...	11
Las Doce Promesas de Co-Dependientes Anónimos...	12

Capítulo 1

Nuestra travesía comienza...	13
------------------------------	----

Capítulo 2

Nuestro dilema espiritual...	20
------------------------------	----

Capítulo 3

Programa de recuperación sugerido...	27
--------------------------------------	----

Capítulo 4

Servicio a los demás...	72
-------------------------	----

Capítulo 5

Preguntas frecuentes...	78
-------------------------	----

Historias Personales

A Prueba de Fuego...	88
Los Hombres no Lloran...	90
Jornadas Dolorosas...	92
La Historia de Kara...	93
Fuera de la Montaña Rusa...	96
Homosexual, Católico y Codependiente...	98
No Más Secretos...	104
La Esperanza de Bobby...	108
Finalmente se Detuvo el Abuso...	112
Escucha al Viento...	117
Encontrando a mi Niño Interior...	120
La Historia de Ken...	122
Mis contactos / Notas...	131

Prólogo.

Codependientes Anónimos es una comunidad mundial de hombres y mujeres que se reúnen para resolver sus problemas comunes e individuales de codependencia. La necesidad de un programa como CoDA era tan grande que en los primeros seis años de existencia de CoDA, el programa llegó a más de 4,000 reuniones en todo el mundo, con aproximadamente 100,000 miembros.

En los inicios de Co-Dependientes Anónimos, el Consejo de administración les pidió a los fundadores que hicieran un borrador de la primera versión de un libro, que reflejara la experiencia, fortaleza y esperanza de la Comunidad. Esa versión dio comienzo al proceso que llevó al libro que ahora estas leyendo. Esta primera edición del libro de Co-Dependientes Anónimos es la culminación de muchos años de trabajo en el que participaron miembros de varios Consejos de administración conjuntamente con otras personas de la comunidad. Este trabajo no es el resultado de un solo momento y lugar. Es un proceso en continua evolución, producido por incontables reuniones de conciencia de grupo que abarcan media década y todo un continente.

Con el fin de permitir que esta evolución continúe, la Comunidad ha aprobado que este Libro se revise cada dos años durante los siguientes seis años. A ustedes que leen este trabajo los exhortamos a expresar sus sentimientos, sus pensamientos y sus inquietudes.

Así como este libro de Co-Dependientes Anónimos es una obra en progreso, también lo es la versión larga de las Tradiciones. Tenemos la intención de reflejar la evolución de la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra Comunidad conforme se nos vaya revelado el plan de nuestro Poder Superior.

Ofrecemos este libro, no sólo como una guía práctica, sino como un símbolo de nuestra propia travesía colectiva. Representa un corte transversal de nuestras experiencias, tanto felices como dolorosas, y es una luz para el codependiente que aún sufre. Tenemos la esperanza de tener un cambio en las relaciones con un Poder Superior, con nosotros mismos y con los demás. Podemos salir de nuestro dolor actual, que tal vez sea el de toda la vida, y entrar a una nueva manera de vivir.

Invitamos ahora a todos aquellos que sufren la codependencia a leer nuestro libro con la esperanza de que cada uno de ustedes pueda encontrar lo que muchos de nosotros hemos encontrado: la esperanza y la libertad de la recuperación.

Preámbulo.

Co-Dependientes Anónimos es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir en un viaje de autodescubrimiento, que es el aprender a amarnos a nosotros mismos. Al incorporar los principios de este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Recurrimos a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para forjar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con el Poder Superior, según lo concebimos, y le concedemos a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es como un regalo de sanación para nosotros. Al incorporar activamente el programa de Co-Dependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

Bienvenida.

Le damos la bienvenida a Co-Dependientes Anónimos, un programa para la rehabilitación de la codependencia. Este programa nos permite compartir nuestras experiencias, fuerzas y esperanzas en un esfuerzo para que exista libertad y paz en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, y dejar atrás las ataduras y la confusión.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar nuestros dilemas, frutos de los conflictos en nuestras relaciones con otros y en nuestra niñez. Algunos nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, en cambio, no fue así. Pero en cualquier caso, nos hemos dado cuenta de que en nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada y que proviene de un sistema familiar con distintos grados de disfuncionalidad. Todos hemos experimentado el trauma doloroso del vacío de nuestra niñez y de las relaciones que hemos desarrollado a lo largo de nuestras vidas.

Hemos intentado utilizar a los demás, como ser nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros propios hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y también como una manera de compensar por las pérdidas emocionales de nuestra niñez. En algunos casos, nuestras historias personales también incluyen otras adicciones a las cuales hemos recurrido para tratar de lidiar con nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación en nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones presentes y pasadas de los Doce Pasos y de los principios de vida que hallamos en CoDA, experimentamos una liberación de nuestros propios estilos autodestructivos de vida. Es un proceso de crecimiento individual: cada uno de nosotros va creciendo a su propio paso y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios o nuestro Poder Superior para nuestras vidas. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, el programa de Co-Dependientes Anónimos ofrece la esperanza de un nuevo día. Ya no deberá depender de los demás como fuentes de ese poder superior. Esperamos que aquí encuentre una nueva fuerza interior para convertirse en la persona que Dios tuvo en mente: un ser **IMPORTANTE Y LIBRE.**

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

(Versión extraída del sitio Web de Alcohólicos Anónimos)

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

(Versión abreviada, extraída del sitio Web de Alcohólicos Anónimos)

- 1.** Nuestro bienestar común debe tener preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
- 2.** Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
- 3.** El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
- 4.** Cada grupo debe ser autónomo excepto en aquellos asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. considerado como un todo.
- 5.** Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros alcohólicos que aún están sufriendo.
- 6.** Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- 7.** Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
- 8.** A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
- 9.** A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
- 10.** A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11.** Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine.
- 12.** El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones; recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

LOS DOCE PASOS DE CO-DEPENDIENTES ANÓNIMOS

- 1.** Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.
- 2.** Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.
- 3.** Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.
- 4.** Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.
- 5.** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
- 6.** Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
- 7.** Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.
- 8.** Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
- 9.** Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.
- 10.** Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.
- 11.** Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12.** Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

LAS DOCE TRADICIONES DE CO-DEPENDIENTES ANÓNIMOS

(Versión abreviada)

- 1.** El bienestar del grupo es nuestra prioridad; la recuperación personal depende de la unidad en CoDA.
- 2.** Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior de amor según lo conciba nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan.
- 3.** El único requisito para ser miembro de CoDA es desear tener relaciones sanas y basadas en el amor.
- 4.** Cada uno de los grupos debe ser autónomo, excepto en aquellos asuntos que se relacionen con otros grupos o con CoDA como entidad global.
- 5.** Cada uno de los grupos tiene un único objetivo primordial: transmitir el mensaje a otras personas codependientes que aún sufren de codependencia.
- 6.** Ninguno de los grupos de CoDA deberá respaldar, financiar ni prestar el nombre de CoDA a entidad allegada o empresa ajena en ningún caso, para evitar que los problemas de dinero, bienes o prestigio nos desvíen de nuestro principal objetivo espiritual.
- 7.** Cada uno de los grupos de CoDA se autofinanciará y se negará a recibir contribuciones externas.
- 8.** Codependientes Anónimos deberá mantener siempre su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio podrán emplear trabajadores especializados.
- 9.** CoDA, como tal, nunca deberá contar con una estructura organizacional, pero podremos crear comités o juntas de servicio que respondan directamente a aquéllos a quienes sirven.
- 10.** CoDA no tiene una postura acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe estar relacionado con polémicas públicas.
- 11.** Nuestra estrategia de relaciones públicas se basa más bien en atraer gente que en promocionarnos; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
- 12.** El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y nos recuerda siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades individuales.

LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS.

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Co-Dependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

- 1.** Reconozco que existe un nuevo sentimiento de pertenencia y que mi sensación de vacío y soledad va a desaparecer.
- 2.** Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
- 3.** Existe en mí una nueva libertad.
- 4.** Me libero de toda preocupación, culpa y remordimiento sobre el pasado y el presente. Estoy lo suficientemente consciente para no permitir que se repita.
- 5.** Reconozco que existe un nuevo amor y una nueva aceptación de los demás y de mí mismo. Yo siento verdaderamente que merezco ser amado, que soy una persona afectuosa y que me quieren.
- 6.** Aprendo a verme a mí mismo como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas están basadas en la igualdad de ambas partes.
- 7.** Soy capaz de forjar y mantener relaciones saludables y basadas en el amor. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que yo aprenda a confiar en las personas dignas de confianza.
- 8.** Aprendo que es posible mejorarme y convertirme en una persona más afectuosa, capaz de ofrecer apoyo y de establecer relaciones más sólidas. Tengo la opción de comunicarme con mi familia en una forma que es segura para mí y respetuosa para ellos.
- 9.** Reconozco que soy una creación única e importante.
- 10.** Ya no dependo únicamente de los demás para poder sentirme una persona valiosa.
- 11.** Tengo confianza en la orientación que me brinda mi Poder Superior y llego a creer en mi propia capacidad.
- 12.** Gradualmente siento que la SERENIDAD, la FORTALEZA INTERIOR y el CRECIMIENTO ESPIRITUAL empiezan a formar parte de mi vida diaria.

CAPÍTULO UNO.

Nuestra travesía comienza.

Tal vez estas son algunas de tus reflexiones...

"Si él/ella cambiara, todo estaría bien."

"No puedo controlar este dolor, ni a esta gente, ni lo que está ocurriendo."

"Todo es culpa mía."

"Me la paso metiéndome en las mismas malas relaciones."

"Me siento tan vacío y tan perdido."

"¿ Quien soy? "

"¿Qué es lo que está mal conmigo? "

Nuestra tristeza y nuestro quebranto es lo que nos trae aquí. Queremos un cambio, y lo queremos ahora. Queremos escapar de nuestra miseria. Queremos sentirnos bien y vivir vidas esplendidas y satisfactorias. Queremos relaciones sanas y felices.

Si alguno o algunos de los pensamientos anteriores son los tuyos, no estás solo. Muchos en la Comunidad de Co-Dependientes Anónimos hemos sentido tristeza profunda, ansiedad, desesperanza y depresión, y hemos dirigido nuestra mirada hacia cada uno de nosotros y hacia un Poder Superior para restaurar nuestra cordura.

Lo que nos ha traído aquí puede ser una crisis como un divorcio, una separación, haber estado en prisión, problemas de salud o un intento de suicidio. Algunos de nosotros nos sentimos agotados, desesperanzados o desolados.

Si la recuperación es algo nuevo para ti, este momento puede no parecerte algo especial, pero algún día puedes llegar a considerarlo como una celebración. Muchos de nosotros encontramos que nuestro dolor es un don, pues sin estos sentimientos de vacío y desesperanza no podemos experimentar un verdadero deseo de cambiar nuestras vidas. Sin este deseo, muchos sabemos que no tomaremos la decisión de cambiar. Queremos equilibrio, felicidad y paz, pero para cambiar, tenemos que aceptar estos sentimientos y decidimos escalar fuera de este pozo de dolor.

Una vez que tomamos esta decisión, muchos de nosotros preguntamos ¿Cómo hago este cambio? ¿Dónde puedo encontrar ayuda? Al principio, muchos de nosotros pensamos que podemos resolver nuestros problemas con sólo esforzarnos más, o aprendiendo técnicas para cambiar a las personas. Con

frecuencia nuestra educación o nuestro orgullo nos hacen pensar que podemos hacerlo por nosotros mismos. Estas dos maneras de verlo, sin embargo, nos cierran el camino hacia una mejor forma de vida.

¿Qué es la codependencia?

En algún momento de este camino nos enteramos de la codependencia. Nos habla de ella un amigo o un terapeuta. La oímos mencionar en la radio o en la televisión. Muchos nos asombramos cuando la codependencia describe quiénes somos.

La codependencia es una enfermedad que deteriora nuestro espíritu. Afecta nuestras vidas personales: nuestras familias, nuestros hijos, amigos y parientes; nuestros negocios y carreras; nuestra salud, y nuestro crecimiento espiritual. Es debilitante, y si se deja sin tratamiento, ocasiona que nos volvamos aún más destructivos con nosotros mismos y con los demás. Muchos llegamos al punto en el que tenemos que buscar el apoyo de otras personas.

Cuando asistimos a nuestra primera reunión de Co-Dependientes Anónimos, muchos encontramos una fuente de ayuda. Cada uno de nosotros llega aquí de diferentes direcciones. A algunos nos lo piden familiares o amigos. Algunos venimos a CoDA cuando nuestros médicos, psiquiatras o terapeutas ven la necesidad. Muchos llegamos a las puertas de CoDA después de un tratamiento para la codependencia u otras adicciones.

Sea una crisis o la curiosidad lo que nos trae a CoDA, muchos nos enteramos de las características de la codependencia en nuestra primera reunión. Estas características nos ayudan a determinar qué patrones no saludables se entrelazan en nuestras vidas. ¿Vivimos en los extremos en vez de vivir en equilibrio? ¿Cómo sufrimos nosotros, y cómo sufren nuestras parejas, nuestros hijos y nuestros amigos a causa de nuestras conductas? ¿Hacen nuestras conductas codependientes que nuestras relaciones se estanquen, se deterioren o se destruyan? Si las respuestas a estas preguntas de examen de conciencia nos hacen admitir "Soy codependiente y necesito ayuda," entonces estamos empezando a ubicar el sendero de la recuperación.

Todo comienza con una mirada honesta a nosotros mismos.

Las siguientes características de la codependencia esbozadas en el folleto de CoDA "¿Qué es la codependencia?" pueden ayudarnos a identificar hasta qué grado esta enfermedad nos afecta:

Muchos de nosotros batallamos con las preguntas ¿Qué es la codependencia? ¿Soy codependiente? Queremos definiciones precisas y criterios de diagnóstico antes de decidir. Co-Dependientes Anónimos, tal

como indica en la Octava Tradición, es una comunidad no profesional. No ofrecemos definiciones ni criterios de diagnóstico para la codependencia. Respetuosamente permitimos a psiquiatras y psicólogos realizar esa tarea. Lo que sí ofrecemos a partir de nuestra experiencia son las actitudes y conductas características que describen cómo han sido nuestras historias de codependencia. Creemos que la recuperación comienza con un honesto autodiagnóstico. Llegamos a aceptar nuestra incapacidad de mantener relaciones sanas y nutritivas con nosotros mismos y con los demás. Comenzamos por reconocer que la causa radica en patrones de vida destructivos que hemos tenido durante mucho tiempo.

Esta lista de características y patrones de comportamiento puede servir como una herramienta de ayuda para efectuar una auto-evaluación, especialmente entre los participantes nuevos.

PATRONES DE NEGACIÓN:

Tengo dificultad para identificar lo que siento. Minimizo, modifico o niego lo que siento realmente. Me percibo como una persona totalmente desinteresada y dedicada al bienestar de los demás.

PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:

Tengo dificultad para tomar decisiones. Juzgo duramente todo lo que pienso, digo o hago, como algo que no es “lo suficientemente bueno”. Me siento avergonzado al recibir reconocimiento, elogios o regalos. No les pido a los demás que satisfagan mis necesidades o deseos. Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me doy yo mismo. No me percibo como una persona valiosa o digna de recibir amor.

PATRONES DE CONFORMIDAD:

Actúo en contra de mis valores e integridad para evitar el enojo o el rechazo de otras personas. Soy extremadamente sensible a los sentimientos de los demás y los incorporo como propios. Soy sumamente leal y permanezco en situaciones dañinas demasiado tiempo. Le doy más valor a las opiniones y los sentimientos de los demás que a los míos y frecuentemente temo expresar mis opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás. Dejo a un lado mis propios intereses y pasatiempos para hacer lo que otros desean hacer. Acepto una relación sexual como un sustituto del amor.

PATRONES DE CONTROL:

Creo que la mayoría de la gente no es capaz de cuidarse a sí misma. Trato de convencer a los demás de lo que deben pensar o sentir. Me resiento cuando los demás no me dejan ayudarlos. Ofrezco consejos y orientación a los demás, sin que se me pida. Me desvivo por hacer regalos y favores a quienes quiero. Utilizo el sexo para ganar aprobación y aceptación. Tengo que sentir que “me necesitan” a fin de tener una relación con los demás.

CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

Habitualmente los codependientes:

Se hacen cargo de los sentimientos de los demás. No tienen conciencia de cómo se sienten y no pueden identificar sus sentimientos. Tienden a minimizar, alterar, o incluso negar la verdad sobre sus sentimientos. Temen o se preocupan por la forma en que los demás pueden responder a sus sentimientos. Aumentan su autoestima tratando de resolver los problemas de otros. Buscan la aprobación de los demás para determinar qué hacer, decir o sentir. Se concentran en complacer a otra persona. Tienen dificultades para reconocer cosas buenas en su persona. Tienden a juzgar con extrema rigurosidad todo lo que dicen o hacen, en función de los valores de otras personas. Tienen dificultad para establecer o mantener relaciones cercanas/íntimas con los demás. Deben sentir que los necesitan para poder establecer relaciones con los demás. No saben ni creen que pedir ayuda es correcto y normal.

A muchos nos produce una fuerte impresión leer esta lista, pues muchas de las características nos describen. A algunos nos produce alivio ver estos sentimientos y conductas en papel porque existe la esperanza de que podamos haber descubierto una salida a nuestro dolor. A algunos nos avergüenza, como si alguien hubiera estado leyendo nuestra correspondencia o nuestro diario. Nos preguntamos “¿Cómo lo descubrieron?” y pensamos, “Si estas son las características de la codependencia, entonces todo el mundo es codependiente.”

En nuestra primera reunión, escuchamos hablar a la gente de sus dificultades y de cómo sus vidas han cambiado como resultado de trabajar en un programa de recuperación. Escuchamos cómo sanan sus relaciones con ellos mismos, con su Poder Superior y con los demás. Aprendemos cómo podemos experimentar libertad y paz interior.

Escuchamos maravillados porque parecen estar contando nuestras historias, describiendo nuestros problemas, y hablando de nuestros sentimientos más íntimos. Esta puede ser una de las pocas ocasiones en las que no nos sentimos extraños o solos. Provistos con el conocimiento de que somos como otras personas, nos damos cuenta de que si ellos pueden trabajar con el programa y mejorar sus vidas, nosotros también podemos. Al asistir a más reuniones, escuchamos un mensaje de esperanza claro y fuerte; lo escuchamos a través de la literatura de CoDA y las historias de quienes nos rodean. Este mensaje de esperanza nos dice que nosotros también podemos tener los dones de recuperación, si estamos dispuestos.

Aprendemos también que todos sufrimos esta enfermedad hasta cierto grado, por lo que reconocer la codependencia puede ser difícil. Comprender las conductas y actitudes codependientes puede ser especialmente agobiante, pues muchas de ellas no son destructivas; de niños, puede que hayamos utilizado algunas de esas conductas para sobrevivir al abuso o al abandono. Por ejemplo, podemos haber desarrollado detectores internos para leer el estado de ánimo de nuestros padres, y luego haber desarrollado conductas basadas en estos estados de ánimo para mantenerlos contentos.

Para muchos de nosotros, la codependencia empeoró cuando crecimos. Conductas que nos pueden haber sido de utilidad en la infancia están causando ahora que nuestras vidas se deterioren. A medida que nuestra codependencia empeora, perdemos nuestra habilidad para reconocer este dolor y el daño que hace.

Una vez que aceptamos nuestros sentimientos de dolor, podemos comenzar a tomar la decisión de cambiar. Debemos también ser pacientes, querernos y perdonarnos a nosotros mismos mientras empezamos este camino hacia la recuperación. Cada uno de nosotros se recuperará de maneras distintas, y a un paso diferente. Nuestros senderos serán tan individuales como nuestras personalidades y circunstancias, pero aunque comenzamos desde diferentes puntos, compartimos el objetivo común de la recuperación.

La Comunidad de CoDA

El sendero hacia la recuperación está colmado de compañerismo; las personas de Co-Dependientes Anónimos llegan a ser nuestros entrañables amigos en este recorrido. Nos pudimos haber considerado solos e indefensos, ahora podemos sentir amistad y fortaleza.

Una de las bendiciones más grandes es este viaje que emprendemos juntos. Tratamos de comprendernos y de apoyarnos unos a otros. Somos capaces de renovar nuestra confianza y nuestra fe en la humanidad; vemos el

crecimiento en las personas que trabajan el programa y buscan en CoDA el acompañamiento.

Las caras nuevas siempre son bienvenidas en CoDA. Nos dan esperanzas porque sabemos que más personas caminarán junto a nosotros hacia vidas satisfactorias. En CoDA existe comprensión y aceptación, no juicios ni consejos.

Con el amor, el apoyo, y la seguridad que proporciona la comunidad de CoDA, podemos comenzar a describir nuestras propias características codependientes, y descubrir sus orígenes. Aprendemos a aceptar el apoyo y la guía de otras personas y empezamos a confiar en el Poder Superior o Dios de nuestro propio concepto. Asumimos nuestro pasado problemático y reconocemos en dónde puede haber comenzado. Para muchos de nosotros, esto puede encontrarse en el abuso y el abandono que experimentamos en las relaciones que fueron significativas en nuestra infancia. Podemos resistirnos a llamar a algunas de estas experiencias “abuso” y “abandono,” pero es posible que tengamos que reconocerlas como parte de nuestra historia personal.

Estas cuestiones podrían tener aplicación no solamente a nuestra infancia, emocional y físicamente, sino también sexual, intelectual y espiritualmente. Nos afectan como adultos en nuestra capacidad de amarnos a nosotros mismos, amar a los demás, y de recibir amor. Con frecuencia nos vemos atrapados en situaciones negativas que tienen un impacto en nuestra salud física y mental, así como también en el bienestar de los demás. Algunos de nosotros tal vez seamos incapaces de reconocer nuestros sentimientos y comprender por completo el rumbo desastroso por el que vamos. A esto lo llamamos negación.

Negación

Nuestra negación, de nuestro pasado y presente, es a menudo un gran obstáculo para iniciar nuestra recuperación. Es un término utilizado frecuentemente cuando no aceptamos nuestras conductas codependientes a medida que nos enteramos de sus patrones y características o al escuchar cómo son reportadas en la historia de otra persona. Frecuentemente, para nuestra desgracia, vemos claramente lo que otras personas están haciendo mal, pero no podemos reconocer nuestros propios errores. Algunos de nosotros llegamos a un punto de desesperación y no tenemos idea de nada sino solamente tocamos fondo. Nos aislamos de nuestros amigos y de nuestra familia, muchas veces renegando de su cariño. Algunos llegamos a grados extremos para crear la imagen de “todo está bien, no pasa nada,” en nuestros hogares, matrimonios, familias, empleos, amistades y vida social. Por mucho

que tratemos de hacer las cosas de diferentes formas, con frecuencia experimentamos de manera devastadora nuestros matrimonios, nuestras relaciones familiares, amistades y carreras. A veces, aún así, nuestra negación continúa.

Podemos enredarnos tanto en la negación y el control que nos vemos forzados a aceptar la mano de la recuperación a través de terapia e intervención formal. Eventualmente, nos podemos llegar a ver en medio de una separación o divorcio, acciones legales, prisión, intentos de suicidio, hospitalización por enfermedades físicas, problemas mentales, pérdida del empleo o una carrera descuidada. Ya sea que suframos una devastación severa o con intentos de aparentar “todo bien,” caminamos por un sendero extremadamente vacío y solitario en la negación.

Usualmente llegamos a un punto en el que la negación ya no funciona. Finalmente determinamos que “ya es suficiente.” Buscamos el acompañamiento de los demás en CoDA, y si es necesario, ayuda profesional.

Aceptación

Al ir saliendo de la negación, podemos determinar mejor el grado de nuestro problema. Reconocemos nuestra negación como un síntoma de codependencia y qué es un proceso que continuamente emerge, se apacigua y evoluciona a lo largo de nuestras vidas.

Al continuar nuestra recuperación en CoDA, la aceptación toma el lugar de la negación. Aceptamos progresivamente nuestro pasado y nuestra vida actual con honestidad, apertura y disposición al cambio. Vamos más allá de la negación e identificamos el daño que nuestras decisiones y conductas codependientes nos han causado, así como a nuestras familias, carreras, salud física y espiritualidad. Vemos cómo la codependencia nos deja atrapados en situaciones y relaciones no saludables. Afecta cada aspecto de nuestras vidas. A medida que vemos nuestro rumbo más claramente, reconocemos que nuestra jornada no es impulsada gracias a la fuerza, la voluntad, el intelecto o incluso la fortaleza de carácter. Un día, la mayoría de nosotros acepta a un Poder Superior como la guía en nuestro viaje, la fuente de nuestro progreso. Podemos hacernos más conscientes de que estamos en una travesía espiritual.

Sabemos que no estamos solos cuando aceptamos nuestra codependencia. Juntos, estamos aprendiendo a amar y a recibir amor, a vivir la vida en vez de solo sobrevivirla. La recuperación en CoDA es un proceso. La vida constantemente nos desafía. La recuperación no se gana como una medalla al mérito; es una forma de vida que evoluciona con nosotros todos los días.

La Oración de la Serenidad pone de manifiesto nuestra toma de conciencia de que la recuperación tiene que ver con vivir la vida como se va dando. Estas frases simples son la afirmación de que nuestra recuperación se vive a cada momento, decisión por decisión, un día a la vez:

Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que sí puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia.

Algunos de nosotros nos ponemos nerviosos con la sola mención de la espiritualidad y de un Poder Superior. Aun si has renunciado a un Poder Superior, o si te preguntas si tal ser existe, eres bienvenido al programa de Co-Dependientes Anónimos. Este no es un programa religioso, sino espiritual; es un programa para encontrar la paz interior. Con el tiempo, casi todos los que toman una decisión consciente de trabajar con este programa espiritual forman su propio concepto de un Poder Superior.

Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, el programa de Co-Dependientes Anónimos, y los que se unen en este viaje, podemos experimentar la esperanza de la recuperación. Encontramos la voluntad de cambiar, de crecer y de evolucionar hacia el potencial positivo y amoroso que hay dentro de nosotros. Mediante la guía de nuestro Poder Superior, del programa de Co-Dependientes Anónimos, y de la familia de CoDA, cada uno de nosotros puede experimentar la esperanza de la recuperación y una vida llena de paz y alegría.

CAPÍTULO DOS.

Nuestro dilema espiritual.

La codependencia hace que un dilema se agite dentro de nosotros. Para muchos de nosotros, nuestro dolor y desesperanza son signos de profunda necesidad interior. Esta necesidad, hambre o deseo roe en lo fundamental de nuestro ser. Podría ser un grito que pide amor incondicional, respeto, cariño, aceptación o alegría. Muchos recurrimos a las personas, drogas, alcohol y otras adicciones para llenar esta necesidad y obtener algún sentido de seguridad, autoestima y bienestar.

Nuestras respuestas a las siguientes preguntas pueden ayudarnos a determinar cómo hemos buscado en otras personas o en las adicciones nuestro bienestar emocional.

¿Controlo a los demás para aliviar mis miedos?

¿Permito a los demás que me controlen por miedo a su abandono o abuso?

¿Adapto o cambio mi comportamiento para los demás?

¿Confirmando que valgo la pena como persona a través de ellos?

¿Evado a los demás con el propósito de sentirme seguro?

En CoDA, aprendemos que nuestra autoestima y nuestro bienestar provienen de nuestro Poder Superior. Cuando intentamos controlar o manipular a los demás de una manera codependiente, nos convertimos a nosotros mismos en un Poder Superior para mantener nuestra sensación de seguridad y bienestar. Cuando de manera codependiente evadimos a los demás, adaptamos o cambiamos nuestro comportamiento para ellos, les damos, en lugar de dárselo a nuestro Poder Superior, ese control y esa fortaleza.

Al convertirnos a nosotros mismos en un Poder Superior o al darles este poder a otros, estamos dejando poco espacio para que nuestro Poder Superior haga su labor en nuestras vidas. Este es nuestro dilema espiritual.

Los siguientes párrafos describen cómo nuestro dilema espiritual puede llevar al control y a la evasión, especialmente cuando las circunstancias nos causan estrés.

Controlando a las personas y a las circunstancias.

Muchos de nosotros nos sentimos orgullosos de controlar las circunstancias y a los que nos rodean. Si especulamos, podríamos ser objeto de abuso, abandonados, maltratados o ignorados por los demás, los etiquetamos como el problema y los manipulamos. Específicamente, podemos controlar excesivamente a nuestras parejas, a nuestros hijos, a los miembros de nuestra familia, a nuestros amigos o socios dominándolos. Otra manera en la que los controlamos es siendo “lindos,” pasivos o mansos durante largos períodos de tiempo. Luego, cuando el miedo u otros sentimientos nos abrumen, nos enfurecemos, nos aislamos o permitimos que otros opinen por nosotros.

Nos convertimos en un Poder Superior cuando controlamos a los demás, en cualquier grado, sea sosegadamente o agresivamente. Incluso podemos

reforzar nuestro control con una actitud de arrogancia, autoridad o prejuicio. Consideramos las opiniones y conductas de los demás como tontas, interesadas o sin valor. Nos establecemos a nosotros mismos en una posición de “mejores que.” Pensamos que nuestra manera de hacer las cosas es la única manera.

Al darles el poder de nuestro Poder Superior a otras personas, podemos estar buscando la aprobación de los demás, con frecuencia hasta el punto de abandonar nuestros propios deseos y necesidades. Vivimos con miedo de aquellos a quienes hemos puesto en el poder. Nos asustan su enojo o sus miradas de desaprobación. Tememos decepcionarlos, que nos ignoren o que nos controlen. En esencia, perdemos nuestro sentido de individualidad (o nunca lo tuvimos) porque nos obsesionamos con sus actitudes y conductas hacia nosotros.

Evadiendo personas y circunstancias.

Algunos de nosotros tememos tanto a los demás que evitamos cualquier grado de de cercanía o de intimidad. Nos esforzamos por evitar ponernos en una situación vulnerable. Nos volvemos hábiles para ocultar nuestros miedos, especialmente cuando las cosas parecen salirse de control. Podemos incluso quedarnos callados cuando experimentamos la injusticia o el abuso.

Podemos caer en papeles de mártir o parecer desamparados para evadir la responsabilidad o confrontación. Podemos colocarnos en una posición servil y juzgarnos a nosotros mismos con dureza. Podemos creer que no somos lo suficientemente aptos para vivir una vida con relaciones, propósito o felicidad.

Nuestra codependencia empeora; nuestro miedo y vergüenza nos abruman. Controlamos y evadimos a las personas aún más. Pero estas conductas son sólo arreglos temporales; nuestros miedos siempre regresan y nuestra vergüenza está siempre presente.

Muchos buscamos falsos dioses. Adormecemos nuestros sentimientos con alcohol, drogas, comida, sexo o trabajo; con frecuencia éstos se convierten en adicciones crónicas y complican aún más nuestros problemas. Ninguno de ellos nos proporciona libertad o paz.

No importa si nos colocamos en una posición de “mejor que” o “menos que”, como controladores o como evasores, nos comportamos de manera egocéntrica. La igualdad se pierde.

¿Qué impulsa nuestra necesidad de controlar y de evadir a los demás?

Muchos preguntamos, “¿No son algunas de estas conductas saludables?” La respuesta puede encontrarse en la motivación de nuestras conductas. Nuestro comportamiento hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia nuestro Poder Superior puede ser el apropiado si es por elección y con límites saludables. Por ejemplo, podemos salir del espacio de una persona si está siendo amenazadora verbal o físicamente. Sin embargo, nos comportamos de manera codependiente, si permitimos que el miedo o la vergüenza dicten nuestras vidas, haciéndonos depender de instintos de supervivencia del pasado tales como el control y evasión.

El miedo.

Para muchos de nosotros, el miedo es nuestro guardián; nos ayuda a protegernos de ser dañados. Como codependientes, utilizamos el miedo habitualmente para protegernos de cualquier oportunidad de ser avergonzados por los demás. Nuestro miedo puede estar encubierto con enojo o resentimiento, furia, dolor o soledad. Muchas veces nuestra pasividad, silencio, manipulación, aislamiento, furia, violencia, negación o incluso hipocresía son expresiones de nuestro miedo. Otros sentimientos que se hacen presentes como miedo son: preocupación, ansiedad, nerviosismo, y el sentirse tenso o asustado.

La vergüenza.

La vergüenza nos motiva a creer que somos “menos que,” estúpidos, tontos, insignificantes, sin valor, inadecuados o indeseables. Disminuye nuestro verdadero sentido de identidad y destruye nuestra creencia de que somos seres humanos afectuosos. Erosiona nuestra autoestima y nuestro sentido de igualdad en el mundo.

La experiencia del miedo y vergüenza en la infancia.

En la infancia, nuestra identidad así como también nuestras relaciones con nuestro Poder Superior, con nosotros mismos y con los demás sufrieron lesiones cada vez que se abusó de nosotros o se nos descuidó. Sentimos vergüenza y naturalmente temimos su recurrencia, a pesar de eso permitimos

que nuestro sentido de individualidad y bienestar fueran moldeados por esos que abusaron y nos descuidaron. De niños, no teníamos otra opción.

A medida que continuamos experimentando el abuso o abandono, nuestro miedo y nuestra vergüenza se intensificaron; cedimos más de nosotros mismos. Con el tiempo (la mayor parte de las veces sin darnos cuenta), los que abusaron de nosotros se convirtieron en nuestro Poder Superior. Aprendimos a temer su autoridad. Como el abuso y la negligencia continuaron, la posibilidad de desarrollar una relación emocionalmente satisfactoria con nosotros mismos, con los demás, y con nuestro Poder Superior disminuyó.

Aprendimos habilidades de supervivencia para lidiar con todo eso. Controlamos o evadimos circunstancias potencialmente inestables. Repudiamos nuestra infancia, tratamos de convertirnos en adultos pequeños o nos rebelamos. Muchos de nosotros no pudimos comprender nuestro proceder porque con frecuencia era instintivo.

Con el paso del tiempo, aprendimos cómo aligerar nuestro miedo y vergüenza controlando y/o evadiendo a los demás y evadiéndonos y/o controlándonos a nosotros mismos. Cuando nos sentimos abrumados o nos estresamos, dependimos de lo que conocíamos mejor para sobrevivir. En este devastador ciclo de codependencia, tomamos un mayor control de la vida, dejando menos espacio para que un poder mayor hiciera su labor a través de nosotros.

Continuando esta conducta en la edad adulta.

Sin algún tipo de ayuda, llevamos estos conflictos emocionales y patrones de supervivencia hasta nuestras vidas de adultos. Esperamos encontrar paz y felicidad y dejar atrás el pasado; pero en lugar de eso, recreamos condiciones similares u opuestas en nuestras relaciones de adultos. Ningún extremo es saludable. Sin darnos cuenta transferimos las características y el poder de los que abusaron de nosotros en la infancia a personas significativas en nuestras vidas actuales. Algunas veces, también transferimos características abusivas a nuestro Poder Superior.

En nuestras relaciones de adultos, temerosamente nos ponemos a la defensiva contra cualquier indicio de vergüenza, abuso o abandono. Nos volvemos manipuladores o evadimos a personas y circunstancias. Este miedo puede volverse más fuerte que la vergüenza misma. Forma una base muy poco sólida para las relaciones. Seguimos atrayendo a otros cerca de nosotros (esperando intimidad) pero cuando se acercan mucho, los hacemos a un lado por nuestro miedo a la vergüenza.

Construyendo nuestro concepto de un Poder Superior.

Muchos de nosotros participamos en religiones organizadas o aprendemos varias doctrinas y conceptos de Dios o de un Poder Superior. Posiblemente algunos tenemos la esperanza de limpiar nuestra sensación de vergüenza al vivir vidas rectas. Aún el cambio conductual controlado junto con nuestras creencias religiosas no son suficientes. Nuestros motivos pueden ser virtuosos, pero todavía estamos atados emocionalmente a las personas abusivas y negligentes en nuestras vidas, con más fuerza a esos de nuestra infancia.

Algunos de nosotros somos ateos o agnósticos. La religión organizada puede recordarnos a un Dios autoritario y abusivo. Algunos podemos estar enojados con nuestro Poder Superior por las experiencias negativas que afrontamos, o podemos descubrir que hemos estado enojados con este Poder Superior durante años pero no lo sabíamos. Algunos creemos que somos indignos del amor o de la gracia de Dios.

Tenemos que preguntarnos, “¿está mi vida plena de honestidad y serenidad?” “¿Estoy trabajando por tener una relación segura, sana y amorosa con mi Poder Superior, conmigo y con los demás?” La mayor parte de las veces, la respuesta es “No.” Nuestro miedo y vergüenza nos llevan a comportarnos de manera devastadora.

A dondequiera que nuestro rumbo codependiente nos lleve, encontraremos que no nos queda otro recurso que buscar un Poder seguro y más grande que nosotros mismos, uno que pueda restaurar nuestra salud. Para continuar la recuperación, tenemos que estar dispuestos a considerar esta tarea.

Si no hemos tenido experiencias antes con un Poder Superior, entonces nuestro concepto de un ser seguro puede comenzar a tomar forma. Si ya tenemos una relación con Dios, podemos ayudar a fortalecerla. Cualesquiera que hayan sido nuestras creencias anteriores, podemos comenzar a construir una base espiritual para nuestro programa de recuperación.

Iniciando el viaje de recuperación de la codependencia.

Ejerciendo nuestra codependencia, excesivamente colocamos nuestra fe y esperanza en nosotros mismos, en nuestras parejas, en nuestros hijos, en nuestros parientes y en nuestros amigos, incluso en nuestras carreras y en nuestros estilos de vida. Lo hacemos por nuestra seguridad, autovaloración, mérito y bienestar.

En la recuperación, aprendemos a construir la fe y la esperanza, y dejar progresivamente nuestras vidas al cuidado de un Poder Superior amoroso. Aprendemos a dejar ir nuestras conductas controladoras y maneras de evadir, a manejar nuestros sentimientos en torno a lo que hacemos, y a desprendernos emocionalmente de quienes dependemos compulsivamente.

Algunos de nosotros extendemos con gusto nuestra mano hacia la de nuestro poder Superior. Algunos lo hacemos en nuestra desesperación. Algunos nos damos cuenta que nuestra capacidad de confiar en cualquier persona o en cualquier cosa ha sido enormemente disminuida y que puede llevar su tiempo. Puede que necesitemos una sensación de seguridad. Puede que tengamos que hacer como que tenemos fe hasta que se haga una realidad.

Muchos oramos o meditamos cuando nuestro miedo es tan avasallador que somos incapaces de dejar siquiera una pequeña parte de nuestra voluntad o de nuestras vidas a nuestro Poder Superior. Con frecuencia, lo único que el momento nos permitirá será tan sólo una simple plegaria como, “Dios, por favor ayúdame a encontrar la voluntad de dejar ir.”

A medida que continuamos nuestra recuperación, muchos logramos rendirnos más fácilmente ante nuestro Poder Superior y podemos experimentar la presencia sincera de este Poder dentro de nosotros. Rendirse y dejar ir no significa que las circunstancias de la vida ocurrirán de la manera en que nosotros queremos. Significa que seremos capaces de aceptar la vida tal como es y de manejar los problemas con una nueva fortaleza que proviene de nuestro Poder Superior. Esto nos posibilita a tener acceso a la creciente experiencia de tomar nuestro poder, tener humildad y una autoestima en toda la extensión de la palabra.

Aprendemos que nuestro Poder Superior no crea malas personas. La bondad habita dentro de todos nosotros, aún dentro de los responsables de las promesas rotas y las traiciones, los abusos, las heridas y los miedos de nuestro pasado. Es posible amar a estas personas, aunque no condonemos sus conductas negativas. Hasta nos podemos amar y nos podemos perdonar a nosotros mismos. A nuestra propia manera, todos estamos aprendiendo a amar y a recibir amor.

Incluso con la ayuda de nuestro Poder Superior, ninguno de nosotros vive o ama de manera perfecta. Nuestra naturaleza humana continúa evolucionando. Comenzamos a darnos cuenta de que el perfeccionismo es meramente una ilusión. A la larga, cometemos muchos errores, y a veces “recaemos” en nuestras conductas codependientes.

Cuando no somos capaces de mantener nuestra estabilidad emocional, fortaleza o autoestima, reflexionamos sobre el trabajo que tenemos por hacer y que la recuperación es un proceso constante en la vida. Recordamos que

comparar nuestro progreso con el de los demás es una forma de autoderrotismo; cada uno de nosotros está aprendiendo a su propio paso y de acuerdo a su propio equilibrio.

Para conservar la relación con nuestro Poder Superior y prever cualquier contratiempo en nuestra conexión con Él, nos parece útil priorizar nuestras relaciones. Nuestra relación con nuestro Poder Superior debe estar en primer lugar. Una vez que establecemos y comenzamos a desarrollar esta relación, somos más capaces de desarrollar una relación con nosotros mismos. Al tiempo que nuestras relaciones con nuestro Poder Superior y con nosotros mismos se hacen más fuertes y estables, empezamos a sanar y a desarrollar relaciones basadas en el amor con otras personas. Cuando aceptamos una prioridad más sana para nuestras relaciones cercanas, le permitimos a nuestro Poder Superior que trabaje en nuestras vidas. Nos apoyamos en fuerzas que exceden con mucho a las nuestras.

Al continuar fortaleciendo nuestra relación con nuestro Poder Superior a lo largo de nuestra recuperación, nuestro abrumador cansancio, depresión, ansiedad, desesperación y desesperanza son reemplazadas por una creciente fortaleza y adaptabilidad. Paso a paso, nuestro miedo a la vergüenza disminuye. Nuestras heridas y sentimientos de la infancia se curan progresivamente. Experimentamos encuentros de oración y meditación de mayor riqueza. Se vuelve más fácil dejar ir nuestras conductas de control y evasión, y permitir que nuestro Poder Superior guíe la travesía de nuestra vida.

Los milagros de la recuperación se despliegan ante nosotros. Las relaciones basadas en el amor con nuestro Poder Superior, con nosotros mismos, y con los demás, mejoran y evolucionan. Nos empezamos a sentir más confiados de que nuestras necesidades más profundas serán satisfechas. No recurrimos con tanta frecuencia a otras personas o a un estilo de vida malsano para satisfacer nuestra hambre espiritual. Como la luz del amanecer, la voluntad de nuestro Poder Superior irradia a través de nosotros en nuestra tranquilidad y confianza.

CAPÍTULO TRES.

Programa de recuperación sugerido.

La codependencia es un problema engañoso y devastador que requiere soluciones simples y específicas. Muchos creemos que estas soluciones pueden ser encontradas dentro del programa de Co-Dependientes Anónimos. El programa de CoDA consiste en lo siguiente: la Comunidad, las reuniones

de CoDA, el apadrinamiento, la literatura, las conferencias, las convenciones, el trabajo de servicio, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA.

Los Doce Pasos de CoDA han sido adaptados de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para nuestro uso, como para muchos otros programas de Doce Pasos. Millones de personas en todo el mundo han aplicado estos conceptos en sus vidas.

Estos pasos sustentan la fortaleza y el espíritu de la recuperación personal. Estamos dispuestos a trabajar con ellos lo mejor que podamos. Somos tan honestos con nosotros mismos, con nuestro Poder Superior y con otra persona como nos sea posible. Los intentos a medias de trabajar los pasos por lo general nos dejan sintiéndonos autoderrotados; y los cambios que buscamos pueden durar muy poco.

Si tratamos de realizar los pasos a solas, entonces podemos perpetuar el aislamiento: una conducta codependiente muy común. Con el tiempo, muchos buscamos el afable acompañamiento de aquellos que han viajado por este camino antes que nosotros, padrinos en CoDA que nos pueden ofrecer su comprensión, estímulo y apoyo. Nos ayudan a ver que estos pasos no pueden ser completados rápidamente o absolutamente; no se apresuran a “componernos.”

Los Doce Pasos nos guían de un camino de conductas auto-derrotistas hacia relaciones sanas y basadas en el amor con Dios, con nosotros mismos, y con los demás. Nos ofrecen crecimiento, un orden de prioridad para nuestras relaciones y una guía para llevar vidas sanas y llenas de amor. A través de su naturaleza simple, podemos descubrir quiénes somos y cómo formar parte en relaciones sanas y basadas en el amor. Los Pasos nos ayudan a ver cómo nuestras pasadas experiencias de abuso y de abandono han formado y reforzado nuestra conducta y estilo de vida codependientes. Aprendemos cómo transferir el poder que nos hemos atribuido a nosotros mismos, a las adicciones y problemas hacia un Poder Superior que nos ama. Dejamos nuestras vidas, nuestra voluntad y nuestra curación al cuidado de ese Poder Superior.

Nos hacemos responsables por nuestras conductas codependientes que refuerzan los patrones de devastación en nuestras vidas. Aumenta nuestra humildad a medida que aprendemos de nuestras propias fallas y defectos de carácter y al reconocer nuestras habilidades, talentos y logros. Desde este estado de humildad, hacemos todo lo que esté en nuestro poder por enmendar nuestros errores. También tratamos de cumplir el trabajo que ayuda a curar nuestras heridas y quizás las de aquellos a quienes hemos herido.

En nuestro trabajo con los Pasos, nos esforzamos diariamente por mantener la responsabilidad por nuestra propia conducta. Aprendemos a

fortalecer y a profundizar la relación con nuestro Poder Superior. Nos entregamos con más libertad a nuestro Poder Superior por nuestro bienestar, verdadera estima y valía. Finalmente, nos damos cuenta de que si queremos mantener lo que hemos logrado mediante nuestro trabajo con los Pasos, debemos esforzarnos por transmitir la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra recuperación a los que aún sufren de codependencia.

Nuestro viaje a través de los Pasos puede ser el trabajo más difícil que hayamos emprendido, pero las recompensas y la curación que recibimos no tienen medida. Con el tiempo, los Pasos se vuelven parte integral de nuestra vida diaria al practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

A continuación hacemos la lista de los Doce Pasos que son el programa recomendado de Co-Dependientes Anónimos para la recuperación personal de la codependencia:

1. Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.
2. Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.
4. Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
9. Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

A primera vista, algunos vemos estos Pasos como tareas abrumadoras que no se pueden cumplir nunca. Algunos las vemos como instrucciones fáciles y rápidas que se pueden lograr en una tarde o en unos pocos días. Algunos los evadimos por completo hasta que nos aplasta el peso de las crisis y de nuestras conductas codependientes. A fin de cuentas, tenemos que estar dispuestos a ir hacia adelante y abrazar estos Pasos como parte de nuestra recuperación personal si queremos que nuestra vida mejore.

Paso Uno

Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.

En la impotencia. Hasta ahora habíamos aplicado el autocontrol, la obsesividad, y nuestra manera ofuscada de ver los problemas de la vida. Cuando nuestras relaciones se echaban a perder, muchos solamente tratábamos con mayor tenacidad, tomábamos venganza aplicando nuestro arsenal de información errónea. Nuestra obstinación tomó muchas formas. Nos volvíamos arrogantes, autoritarios. Tratábamos de complacer. Nos conformábamos. Nos rebelábamos. Culpábamos. Nos lastimábamos y lastimábamos a los demás. Algunos de nosotros tuvimos que llegar al borde de la locura o de la muerte antes de que estuviéramos dispuestos a admitir nuestra impotencia. Y todo el tiempo estábamos convencidos de que hacíamos lo correcto. ¿Dónde estaba el triunfo?

En descontrol total. Es muy probable que para cuando llegamos a CoDA nuestras vidas estaban fuera de control. Las habilidades para tolerar en las que habíamos confiado toda nuestra vida, habían dejado de funcionar. Éramos víctimas de una forma compulsiva de comportarnos tan sutilmente poderosa y dañina que ningún medio ordinario podía romperla. Nuestras vidas eran verdaderamente ingobernables. Fue en este punto en el que nuestras viejas ideas comenzaron a desmoronarse y nos abrimos a la posibilidad de que existiera otra manera.

***Extracto del folleto del Paso Uno
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

Todo viaje empieza con un primer paso. Nuestra travesía de recuperación personal en CoDA comienza con el primer paso de CoDA.

Para comprender la creciente devastación de nuestra impotencia e ingobernabilidad, tenemos que explorar nuestro pasado y cómo llegamos a este punto. Tal vez estemos devastados por un divorcio, una separación, o la muerte de un ser querido. Tal vez hayamos tratado de matarnos o poco a poco “llegar hasta el fondo” mediante las drogas o el alcohol. Muchos de nosotros estábamos abrumados y agotados. Una vez que tomamos la decisión de cambiar, iniciamos nuestro viaje de recuperación con el Paso Uno, el Paso de la admisión y la aceptación.

Este Paso nos ayuda a identificar con precisión a lo largo de nuestra vida de experiencias, sentimientos y conductas, cómo evadimos, controlamos y manipulamos a otras personas, a nosotros mismos y a las circunstancias. Descubrimos cómo nos hemos convertido en nuestro propio Poder Superior o cómo pusimos a otros en ese papel. Empezamos a ver cómo Dios no nos ha dado el derecho de controlar la conducta de otra persona, y sin embargo se nos ha dado la responsabilidad de establecer límites para nosotros mismos y para los demás. Para explorar cómo nos controlamos y evadimos a nosotros mismos y a los demás, escudriñamos nuestras historias personales. Nos hacemos las siguientes preguntas para ver si se aplican a nuestras vidas:

¿Qué tipo de maltrato y descuido experimenté cuando crecí?

¿Dónde aprendí a ignorar cuando a mí o a otras personas se les hacía objeto de abuso o abandono? y ¿por qué?

¿Quién durante mi infancia mostró estas conductas o me enseñó a no expresar o a no compartir mis sentimientos?

¿Dónde aprendí que evadir a los demás era más seguro que involucrarse?

¿Dónde aprendí a controlar a los demás para lograr mi sensación de bienestar?

¿Cómo aprendí que era menos que los demás, o que era mejor que los demás?

¿Cuándo, cómo y dónde aprendí a negar mis propias ideas, sentimientos y necesidades por el bien de los demás o, por el contrario, a exigir que el mundo girara a mí alrededor?

¿Cómo supe que nunca había que comentar los secretos de familia y por qué?

¿Dónde aprendí a comportarme de manera negligente y/o abusiva que dañe de manera intelectual, emocional, física, sexual y/o espiritual?

¿Dónde aprendí a manifestar esas conductas que son a menudo reportadas en los extremos del silencio a la violencia?

¿Cómo aprendí a permitir que fueran manifestadas esas conductas hacia mí?

¿Dónde y cómo aprendí que tener una relación me completaría?

¿Aprendí estas cosas a través de las palabras o de las acciones de los demás, y en ese caso, de quién?

¿Cómo llegué a sobrevivir la vida a través de conductas codependientes en vez de vivir la vida a través de una sensación de libertad?

¿Qué sentimientos percibo acerca de todas estas preguntas?

Al responder estas preguntas, logramos una comprensión de cómo nuestra falta de poder se desarrolló en nuestra infancia, pero saberlo no es suficiente. Tenemos que ver la ingobernabilidad de las conductas codependientes que llevamos hasta nuestras vidas adultas.

Para explorar nuestras conductas adultas codependientes ingobernables, nos parece útil hacer una revisión del Primer Capítulo y su descripción de los patrones de negación, baja autoestima, control y conformidad. Mencionamos específicamente estos patrones que representan nuestras conductas adultas codependientes. Es importante ser honestos con nosotros mismos para cambiar nuestra ingobernabilidad.

Al explorar la falta de poder en nuestra infancia y la ingobernabilidad de nuestras vidas adultas, llegamos a comprender más acerca de nuestra herencia personal. Nuestra negación de la codependencia se desvanece, nuestra aceptación aumenta y somos más capaces de ver nuestras conductas destructivas adultas.

Es extremadamente importante recordar que nuestro Primer Paso no debe utilizarse para asignarles culpas a los demás o a nosotros mismos. No se trata de una cacería de brujas. Al aferrarnos a la culpa, estamos reaccionando codependientemente y seguimos sin tener ningún poder.

En vez de culpar, tratamos de hacer una revisión de las experiencias de nuestra infancia y de nuestra vida adulta que son las raíces de las conductas no saludables. Entendemos cómo la falta de poder y la inmanejabilidad se desarrollaron en la infancia y se manifestaron gradualmente en nuestra conducta y nuestras relaciones adultas. Aceptamos que nuestras vidas van perdiendo la cordura entre más tratamos de controlar y de evadir a los demás y a nosotros mismos. En vez de culpar a otros o de culparnos a nosotros mismos, nos hacemos responsables por nuestros sentimientos acerca de nuestras experiencias infantiles y adultas, así como por nuestra cada vez más codependiente conducta adulta.

Encontramos que es útil hacer una lista de las pérdidas que hemos experimentado en nuestra infancia y en nuestra vida adulta. Nos permitimos

llorar esas pérdidas, el dolor y la ira que hemos guardado durante tanto tiempo. Al ir liberando esos sentimientos, comenzamos a liberar las energías que impulsan nuestras conductas codependientes. Vemos que nuestras conductas codependientes de manipulación, control y evasión sólo nos han dejado en la desesperación.

Muchos de nosotros compartimos el Primer Paso con nuestros padrinos y amigos en recuperación. Compartimos nuestras experiencias, nuestras pérdidas y nuestras tristezas pasadas. Al hacerlo, comenzamos a soltar los fondos emocionales de nuestra falta de poder e ingobernabilidad. Hecho esto, podemos empezar a aceptar nuestro pasado, pensar más positivamente y actuar de maneras más sanas con nosotros mismos y con los demás.

Al comprender y aceptar nuestra codependiente falta de poder y la inmanejabilidad de nuestras vidas, le abrimos la puerta a posibles soluciones. Admitimos que nuestros mejores esfuerzos en estas áreas han fallado y que necesitamos una ayuda mayor de la que nuestras propias y limitadas capacidades pueden proporcionarnos.

Desde esta posición de admisión y aceptación, estamos preparados para alcanzar la ayuda de un Poder más grande que nosotros mismos para ser devueltos al sano juicio.

Paso Dos

Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.

Llegamos a la conclusión- Al principio, llegamos a creer asistiendo a reuniones y escuchando. Oímos a otros que describían su relación con un Poder Superior. Nos dimos cuenta de que aquellos que mantenían una conexión regular con este Poder experimentaban lo que nosotros buscábamos-- RECUPERACIÓN... Ya que éramos miembros de un programa de Doce Pasos, la forma que tomara este Poder fue dejada para que nosotros la descubriéramos. Nos regocijamos con la posibilidad de que había algo que podría hacer por nosotros lo que no podríamos hacer por nosotros mismos.

Devolvernos al sano juicio- Con la ayuda de los demás en el programa, empezamos a contemplar con mayor claridad nuestra propia conducta. Descubrimos una gran verdad en el Paso Dos: que continuar actuando de manera autodestructiva, sin importar cuan bien intencionados creyéramos ser, era una locura. Y una vez que esta conducta se había vuelto compulsiva,

cualquier creencia que nos quedara de que la podríamos controlar por nosotros mismos era también una locura.

Volvemos honestos con nosotros mismos fue a veces doloroso. La recompensa fue magnífica. A medida que llegamos a creer y a aceptar la verdad simple y profunda ofrecida en este Paso, la semilla de la humildad producida por nuestra admisión de falta de poder en el Paso Uno se nutrió. Experimentamos una sensación de libertad y esperanza por estar dispuestos a tener un verdadero Poder Superior. En este punto emergió nuestra fe.

*Extracto del folleto del Paso Dos
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

En el Paso Uno, 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 aquéllos a quienes les hemos dado autoridad. Al hacer esto, nos preparamos para desarrollar una creencia en un Poder más grande que nosotros mismos, un Poder que puede devolvernos al sano juicio.

En el Paso Dos, empezamos a establecer o a fortalecer esta creencia. Para algunos de nosotros que no conocíamos 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.

A través de nuestro trabajo en el Primer Paso, nos enteramos que de que como niños, pudimos frecuentemente haber orado para que nos ayudara Dios, pero la negligencia y/o el abuso persistió. Las figuras de autoridad en nuestras vidas estaban a menudo no disponibles y absortas en sus adicciones y codependencia. Cuando crecimos, tratamos de dejar atrás esas circunstancias, sólo para encontrarnos en relaciones adultas en las que se daban conductas similares o extremadamente opuestas.

Seguimos rezando 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 los otros las soluciones, la paz, la esperanza, y nuestra sensación de identidad y de valía. Comenzamos a sentir aún más falta de valía porque nuestra humanidad no nos permitirá ser nuestro Poder Superior, o le damos ese poder a los demás. Nos quedan pocas opciones. Sólo 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 encontrar garantía del 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 de Dios.

Una revisión de los Capítulos Uno y Dos puede ayudarnos a tener más claro nuestro concepto de un Poder Superior. En nuestra infancia, nuestro Poder Superior puede haber tenido rasgos de personalidad similares a los de las figuras de autoridad. A veces, Dios puede aún parecerse castigador o que busca provocarnos vergüenza tal como un líder espiritual tiránico, un miembro de la familia o un amigo. Nos parece 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 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. Algunas personas escogen como su Poder Superior a la naturaleza, el universo, o sus grupos locales de Co-Dependientes Anónimos. Otros eligen, renuevan o fortalecen una creencia en un Poder Superior de convicción religiosa. Descubrimos cómo batallan, al igual que nosotros, y cómo experimentan muchos milagros en sus vidas y en sus relaciones con Dios y con los demás, muchas veces a pesar de sus dudas y sus miedos. Aprendemos de sus descubrimientos espirituales y cómo Dios trabaja en sus vidas, aun cuando ellos pasan por alto la presencia de Dios. Aprendemos cómo recuperan sus vidas a través de la fe y la constante intervención Divina, algunas veces haciendo frente a la vida en condiciones amenazadoras. Para algunas personas, tener fe y creer en un Poder Superior puede ser difícil porque significa dejar ir sus salvavidas ilusorios. Significa creer o estar dispuesto a creer que un Poder más grande que nosotros puede hacer por nosotros lo que no somos capaces de hacer por nosotros mismos.

Recordamos que en el Paso Dos se nos pide solamente creer o estar dispuestos a creer que un Poder más grande que nosotros mismos puede devolvernos al sano juicio. No estamos obligados a creer en el Dios, la religión o el concepto espiritual de otra persona. Nuestro Poder Superior debe sentirse apropiado y seguro para nosotros. Nuestro Poder Superior debe ser de nuestra elección y concepto. A medida que empezamos a depositar nuestra fe en esta relación renovada o recién establecida, comenzamos a sentir alivio y un nuevo sentido de esperanza. Ya no necesitamos controlar o evadir a los demás o a nosotros mismos. Empezamos colocando esta relación en primer

lugar para obtener la fortaleza y la paz necesarias para sustentar la recuperación y para vivir la vida en vez de sólo sobrevivirla.

En el Paso Dos vivimos la experiencia de una nueva fe y responsabilidad. Nuestro Poder Superior no realiza nuestro trabajo de recuperación por nosotros; debemos efectuar nuestra parte. Todos los días, debemos tratar de renovar y fortalecer nuestra relación con nuestro Poder Superior y de compartir nuestra recién fortificada experiencia, fortaleza y esperanza con otros codependientes.

Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, estamos ahora en condiciones de empezar el Paso Tres.

Paso Tres

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.

Decidimos poner — Habíamos admitido nuestra impotencia sobre las conductas compulsivas que habíamos practicado por tanto tiempo. Empezábamos a creer que un Poder Superior podría aliviarlas. El siguiente paso era obvio: si creíamos que éramos impotentes y que un Poder Superior podía transformarnos, ¿por qué no aceptarlo? ¿Por qué no darle a Dios una oportunidad ahí donde nosotros habíamos fallado? Además, ¿qué teníamos que perder, aparte de nuestro sufrimiento?

Nuestra voluntad y nuestras vidas — Nuestras viejas ideas nos llamaban en voz alta para que regresáramos a nuestra obstinación. Una vez más, tratamos de jugar a ser Dios en nuestras vidas y en las vidas de los demás. La añeja falta de confianza a veces desafiaba nuestra nueva manera de pensar. Comenzamos a creer que si bien este programa surtió efecto en los demás, nosotros éramos diferentes. Al perder la esperanza, cuestionamos nuestra capacidad para cambiar.

Fue esta experiencia la que nos llevó a reconocer que este programa de recuperación no era una "buena puntada", algo agradable para hacer en una tarde amena. Representaba nuestra oportunidad de vivir como seres humanos integrales. Y si deseábamos esto, necesitaríamos estar dispuestos a llegar hasta donde fuera necesario, incluso si esto significaba pedirle a Dios que nos ayudara en más de una ocasión.

***Extracto del folleto del Paso Tres
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

En este Paso continuamos desarrollando y fortaleciendo nuestra relación con Dios.

Hacemos una pausa para leer este Paso y lo que sugiere que hagamos. Hacemos una reflexión sobre su sabiduría y sobre nuestros sentimientos que tienen que ver con la rendición.

Se nos pide que tomemos la decisión de soltarnos y soltar a los demás. Decidimos si podemos confiar en Dios para que cuide todo lo que consideramos preciado e importante.

Para muchos de nosotros la confianza no llega fácilmente. Durante años hemos puesto nuestra fe y nuestra esperanza en nosotros mismos y en los demás. Confiamos en todo menos en nuestro Poder Superior para que nos proporcionara paz, felicidad y bienestar.

El control y la evasión nos han exigido una gran cantidad de nuestro tiempo, atención y energía. Sabemos que nos hemos abandonado a nosotros mismos y que les hemos dado a los demás el poder de nuestro bienestar. Algunos oramos y tenemos la esperanza de que Dios nos ayude. Pero nuestra codependencia continúa, hasta que llegemos sinceramente a dejar ir.

A través de nuestro trabajo con los Pasos Uno y Dos, nos damos cuenta de que nuestro control y nuestras evasiones ya no surten efecto y que los demás ya no son responsables por nuestra felicidad y bienestar. Nos percatamos de que nuestro juego a ser Dios o darle el Poder de Dios a los demás dura poco, es doloroso y acaba por ser autodestructivo. Obtenemos una comprensión mejor o una nueva de un Poder más grande que nosotros mismos. Mientras no pongamos nuestro cuidado emocional en manos de Dios, seguiremos atados a nuestros pensamientos, sentimientos y conductas codependientes.

Posiblemente nos asuste la idea de poner nuestro cuidado en manos de Dios así como también el cuidado de las personas en nuestras vidas. ¿Qué ocurre si Dios no hace lo que creemos que es mejor? ¿Qué ocurre si las cosas no salen como queremos? ¿Qué ocurre si "ellos" no cambian? ¿Qué ocurrirá si a los demás no les agradamos a medida que cambiamos en nuestra recuperación?

Como codependientes, nuestros miedos son comprensibles. Yacen debajo de nuestra intensa necesidad de controlar y de evadirnos a nosotros mismos y a los demás. Al dejar ir nuestro control y nuestras evasiones, estos miedos a menudo salen a la superficie y somos emocionalmente confrontados con nuestro dilema espiritual. Una vez que afrontamos estos miedos, estamos en una encrucijada: ¿Volvemos a jugar a ser Dios en nuestras vidas y en las vidas de los demás o ponemos nuestra voluntad y nuestra vida en manos de Dios tal como lo concebimos?

Recordemos que sólo se nos pide que tomemos una decisión. No se nos pide que experimentemos instantáneamente una fe y confianza total en Dios. Nuestra capacidad de confiar de manera sana, muy probablemente, ha sido afectada negativamente por la codependencia en nuestras vidas. No podemos pensar en efectuar esta decisión sin ciertas reservas y miedo.

Para hacer frente a nuestros miedos, le pedimos a Dios valor y fortaleza. Buscamos el apoyo y la comprensión de nuestro padrino y compañeros en recuperación. Algunos de nosotros podemos hacer un lugar y tiempo especial para completar este Paso. En cualquier caso, cuando estamos listos, encontramos que esta oración nos puede ayudar:

Dios mío, te doy todo lo que Soy y todo lo que seré durante Tu orientación curativa. Haz la renovación de este día a medida que me libero de todas mis preocupaciones y miedos, en la seguridad de que Tú estás a mi lado. Por favor ayúdame a abrirme a Tu amor, a permitir que Tu amor cure mis heridas, y a permitir que Tu amor fluya a través de mí y desde mí a los que me rodean. Hágase Tu voluntad este día y siempre. Amén.

Cuando tomamos esta decisión, nuestros miedos, preocupaciones y reservas disminuyen, y nuestra relación con Dios crece. Nuestra confianza se hace más fuerte al continuar nuestro trabajo de recuperación y al experimentar cómo Dios nos ayuda a cambiar nuestro comportamiento codependiente. Advertimos una sensación saludable de bienestar. Nuestra tendencia a controlar y a evadir a los demás y a nosotros mismos disminuye.

A medida que soltamos progresivamente nuestros comportamientos de control y evasión y reenfoamos nuestra atención y nuestras energías en nuestra recuperación personal, no estamos tan abrumados por las circunstancias de la vida. Experimentamos una creciente sensación de serenidad. También, eficazmente dejamos las vidas de los demás al cuidado de Dios.

Puede ser que no nos demos cuenta qué tan dramáticos han sido los cambios en nuestras vidas y circunstancias porque con frecuencia son sutiles. Ocurren día a día, y puede ser que no los veamos. Una revisión de precisamente qué tanto hemos progresado durante el último mes, los últimos seis meses, y el o los últimos años, puede devolvemos la seguridad de la continua presencia y cuidado de Dios.

Tal vez experimentemos circunstancias en las que pensemos que Dios no puede o no quiere ayudarnos. Podríamos volver a nuestros viejos patrones

de supervivencia codependientes. Si miramos con atención, encontramos que el miedo, la vergüenza, o el miedo a la vergüenza han entrado en acción otra vez. Podemos caminar de nuevo hacia la serenidad orando por la ayuda y la guía de Dios, hablando con nuestro padrino y compañeros en recuperación, y revisando estos primeros tres Pasos.

Día a día fortalecemos nuestra relación con Dios. Nos hacemos más responsables de nuestra recuperación colocando esta relación en primer lugar. Todos los días, encontramos útil renovar nuestra decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior.

A medida que continuamos haciendo esto, nuestra confianza en Dios aumenta. Y con la ayuda de nuestro Poder Superior, el programa de CoDA y la atención y apoyo de nuestro padrino y compañeros en recuperación, podemos luchar por una vida de equilibrio y serenidad.

Habiendo llevado hasta el final a nuestro dilema espiritual, y habiendo desarrollado una creciente confianza en el Dios amoroso como cada uno de nosotros lo concibe, estamos listos para empezar a curar nuestra relación con nosotros mismos. El Paso Cuatro inicia este proceso de curación.

Paso Cuatro

Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.

Búsqueda sin miedo- Buscar significó inspeccionar con cuidado para encontrar algo perdido o escondido, llegar a conocer, a aprender, a buscar, a realizar una investigación a fondo. Sin miedo significó con valor, con audacia, invencible. Si "búsqueda" significó buscar algo perdido o escondido, estábamos entonces al borde de una gran aventura, el descubrimiento de nuestras Verdaderas Identidades. Pero estas palabras, "sin miedo", son otra historia. Muchos de nosotros pensábamos que era imposible acercarse a este proceso sin miedo. Nos confortaban otros que se habían sentido como nosotros. Nos dimos cuenta de que no estábamos solos, de que nos estábamos embarcando en este viaje con Dios, que nos guiaría gentilmente por nuestro camino.

Inventario moral de nosotros mismos- La primera parte de este Paso definió la actitud que adoptamos al ir trabajando en él, una actitud exploratoria y sin miedo. La segunda parte del Paso Cuatro nos dio nuestro enfoque y dirección. Este inventario sería sólo de nosotros mismos, y tendría que ver con nuestra conducta personal en tantas experiencias de vida como pudiéramos

recordar. La palabra "moral" tenía muchos sinónimos. Entre ellos había palabras como honesto, directo, justo, y abierto. El mensaje en el Paso Cuatro estaba claro. Este inventario de nosotros mismos debería ser honesto y directo, no crítico y abusivo.

Para que este fuera un inventario a fondo, necesitaríamos hacer una lista de nuestros valores y de nuestras debilidades. Eso significaba que tendríamos una imagen verdaderamente equilibrada de nosotros mismos. Para algunos, era más difícil descubrir puntos buenos que enfrentar fallas. Para otros, aceptar cualidades positivas hacía la tarea menos dolorosa. Cualesquiera que fuesen nuestros sentimientos al respecto, nos animaron a hacer ambas cosas, ya que cada una de ellas era un aspecto importante de un inventario a fondo.

*Extracto del folleto del Paso Cuatro
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Hasta ahora, nos hemos enfocado en establecer o renovar nuestra relación con Dios tal como nosotros lo entendemos. En el Paso Cuatro, comenzamos un viaje espiritual de curación de nuestras relaciones con nosotros mismos.

Muchas creencias, religiones y filosofías hablan de limpiar el alma para evolucionar espiritualmente. Así como hervimos el agua para quitarle impurezas y beberla, así tenemos que pasar por este proceso para beber más completamente de la vida. Al hacerlo, somos más capaces de separar y de apreciar nuestra bondad de nuestros pensamientos y conductas no saludables.

Nuestra limpieza comienza con una honesta y profunda auto evaluación, a través del trabajo en el Paso Cuatro. Vemos este Paso para continuar nuestro proceso de libertad y para ayudarnos a convertirnos en todo lo que Dios quiere que seamos.

El Paso Cuatro puede parecer abrumador, porque con frecuencia hace que salgan a la superficie recuerdos, especialmente recuerdos de dolor, vergüenza, y culpa, que tratamos de evadir. Revisamos nuestros primeros tres Pasos. Recordamos nuestra falta de poder e inmanejabilidad. Pensamos en la fortaleza y la esperanza que experimentamos en nuestra relación con nuestro Poder Superior. Buscamos apoyo y guía en nuestros padrinos y otras personas en CoDA. Sabemos que no estamos solos. Muchos antes que nosotros han completado este Paso. Confiamos en Dios para que nos guíe en esta difícil travesía hacia nuestro interior.

Recordamos que nuestro valor para completar este Paso no proviene de la ausencia de miedo, sino de que estamos dispuestos a caminar a través de él. Trabajamos para comprender nuestras fortalezas y debilidades, quiénes somos

y en que nos hemos convertido como resultado de nuestra codependencia. Buscamos comprensión, no combustible para avivar la llama de la autocondena.

Este Paso es parte de nuestra curación, una forma de cirugía emocional que requiere delicadeza y cuidado. Nos parece útil referirnos al folleto del Paso Cuatro de CoDA para reflexionar, y para buscar el apoyo, la guía y la experiencia de nuestro padrino y amigos en recuperación.

Existe toda una variedad de métodos para completar el Paso Cuatro. Un método está en las tablas de las páginas 42, 43 y 44. Al hacer una revisión de nuestras vidas, tanto en el pasado como en el presente, hacemos una lista de aquellas personas que han sido afectadas por nuestras conductas codependientes. Incluimos a Dios, a nosotros mismos, nuestras parejas, nuestros hijos, amigos, miembros de nuestra familia, compañeros de trabajo y personas que participan en toda la variedad de nuestras actividades. En una segunda columna, hacemos una lista de nuestras conductas codependientes con cada persona durante cada relación. Puede ser difícil recordar conductas específicas. Esto se define en cinco áreas: emocional, física, sexual, espiritual e intelectual. Nuestras conductas pueden haber incluido éstas: Mentir, manipular, evadir, negar, pasividad, agresividad, resentimiento, cólera, silencio, victimizar, abandono, enjuiciar, ignorar o descuidar, distanciar, castigar, invalidar, ofender, amargura, abusar, provocar, hipervigilancia, control excesivo, tratar exageradamente de complacer, burlón, desvalimiento, humillar, odiar.

La lista anterior no incluye todo: la ofrecemos como un inicio para la exploración. Para ser honestos y detallados, debemos preguntarnos si hemos tratado a Dios, a nosotros mismos y a otros de estas maneras. ¿Hemos abusado, abandonado, provocado, o ignorado a Dios, a nosotros mismos o a otros emocionalmente, físicamente, sexualmente, espiritualmente o intelectualmente? Ya que es posible que hayamos reaccionado o respondido al maltrato de otros, es fácil racionalizar o justificar algunas de nuestras conductas codependientes. Hacerlo sólo sirve para mantener y continuar estas conductas, y no nos hace aceptar y asumir la responsabilidad de cambiarlas. Creamos entonces una tercera columna para poder reflexionar sobre qué sentimientos impulsaron nuestras conductas codependientes. Una cuarta columna puede ayudarnos a determinar las consecuencias de nuestras conductas codependientes para esa persona, para nosotros mismos y para la relación. Y una columna final nos puede ayudar a determinar nuestros sentimientos acerca de nuestras conductas codependientes, los sentimientos que las impulsan y sus consecuencias. Las siguientes tres páginas contienen algunas tablas que son un ejemplo de esta descripción.

Persona	Mis conductas y reacciones codependientes	Mi sentimientos que incitaron esas conductas	Consecuencias para la persona, para mi mismo y para la relación	Mis sentimientos acerca de mis conductas y sus consecuencias
Madre	Le mentí para que me diera dinero cuando estaba quebrado en tres diferentes ocasiones	Vergüenza por ser irresponsable de mi economía. Miedo de cómo me juzgaría ella. Miedo y enojo por tener que ser responsable económicamente y tener que pedir ayuda.	Mi irresponsabilidad financiera me mantuvo económica y emocionalmente dependiente de ella. La manipulé para que se hiciera responsable económicamente de mí. Me mantuvo en el rol de crío en la relación, no de igual.	Triste, avergonzado, culpable.
Padre	Seguí resentido, enojado y amargado por sus abusos sexuales, verbales y físicos, sin buscar ayuda ni resolverlos (Él fingía que todo estaba bien cuando yo estaba con él.) Etc.	Miedo, enojo y vergüenza de enfrentar estos asuntos. Miedo de ser abusado o abandonado por él si le decía que estaba en CoDA o en terapia. Miedo de que se me etiquetara de loco o de ser "el malo" de la familia.	Pérdida gradual del amor y la intimidad con él. Riesgo de que mis hijos expresaran mis confidencias emocionales acerca de él. Abandono y negligencia de mis sentimientos al respecto. Tuve que usar el enojo, el resentimiento y la amargura para esconder mi dolor, miedo y vergüenza por haber sido objeto de abuso. No aprendí a enfrentarme con él directamente, o de alguna manera saludable lograr un sentido de poder contra hombres abusivos.	Solitario, triste, avergonzado, asustado, molesto.

Persona	Mis conductas y reacciones codependientes	Mi sentimientos que incitaron esas conductas	Consecuencias para la persona, para mi mismo y para la relación	Mis sentimientos acerca de mis conductas y sus consecuencias
Joan (esposa)	Me gritó en el parque y yo me quedé callado durante un par de días.	Miedo y terror de que ella me gritara o me abandonara si me enfrentaba a ella. Miedo de que buscara a otro. Miedo y enojo de que hiciera verme como el que estaba en el error.	Abandoné e ignoré mis sentimientos al respecto. Me desatendí a mí mismo y a la relación al no defenderme a mí mismo. Le permití seguir gritándose. La controlé con mi silencio. Mantuve la falta de intimidad castigándola con mi silencio.	Solitario, triste, asustado, avergonzado, culpable.
Bonnie (hija)	Un par de días después de que Joan me gritó en el parque, Yo le grité a Bonnie y descargué todo sobre ella por no desalojar la basura de mi interior. ¡Todo estuvo bien entre Joan y yo después de eso!	Meses de enojo, resentimiento, dolor y vergüenza acerca de la conducta y los gritos de Joan que nunca compartí con Joan ni asumí de ninguna manera.	Abandoné e ignoré mis sentimientos acerca de la conducta y los gritos de Joan. Le reforcé el rol a Bonnie de ser mi chivo expiatorio. Incité a Bonnie a que se apartara aún más de mí. Reforcé su miedo y falta de confianza en mí. Reforcé en ella el mensaje de que gritar es parte de una relación y que está permitido.	Triste, avergonzado, culpable, asustado.

Persona	Mis conductas y reacciones codependientes	Mi sentimientos que incitaron esas conductas	Consecuencias para la persona, para mí mismo y para la relación	Mis sentimientos acerca de mis conductas y sus consecuencias
Allen (jefe, amigo)	Les dijo a mis compañeros de trabajo algo que compartí con él confidencialmente, me molesté y me reporté enfermo al día siguiente, para no tener que enfrentarlos.	Miedo de ser despedido si le decía lo molesto que estaba. Miedo de perder la amistad si le expresaba lo enojado que estaba. Miedo de que él reaccionara hacia mí enfrente de mis compañeros de trabajo. Miedo de que me juzgaran demasiado sensible. Dolor de que mi amigo reveló mi confidencia.	Abandoné e ignoré mis propios sentimientos. Perdí la confianza en mí y la integridad para defenderme, le perdí la confianza a él. Perdí la intimidad con mi amigo. Perdí la integridad dentro de mi amistad al no ser honesto. Reforcé el valor de que se permite que la gente revele mis confidencias.	Triste, solitario, molesto, culpable, avergonzado, asustado.

Al progresar en este trabajo, vemos cómo emergen nuestros patrones de codependencia. Muchas veces reaccionamos ante las personas de maneras similares o extremas, exactamente como reaccionamos ante uno de nuestros padres o una figura de autoridad de nuestra infancia. A menudo ponemos la de otra persona en este individuo, lo que no nos permite ver su verdadero ser. Sin darnos cuenta, recreamos patrones similares o no saludables y abusivos dentro de nuestras relaciones adultas. Debemos hacernos responsables y aceptar nuestra parte en estas conductas en la actualidad, aunque las hayamos aprendido en nuestra infancia.

Para explorar a fondo y comprender la relación que tenemos con nosotros mismos, y para darle un equilibrio al trabajo de nuestro Cuarto Paso, debemos también explorar nuestras fortalezas, valores y conductas positivas. Para este propósito, es útil volver al diagrama anterior. Lo hacemos con la intención de hacer una nueva lista de estas personas e identificar nuestras conductas positivas, sanas, apropiadas y llenas de amor en nuestras relaciones con cada uno de ellos.

En esta nueva lista, añadimos individuos que no experimentaron nuestras conductas codependientes, personas que han experimentado nuestras fortalezas, valores y conductas positivas en cada relación. Tal vez queramos también incluir una columna para identificar cuando nos comportamos de una manera más saludable de lo que lo hicimos antes para mostrar el progreso en nuestro viaje de recuperación.

A algunos nos resulta difícil identificar estas conductas. Puede ser muy instructivo preguntarles a nuestros padrinos, amigos en recuperación, pareja y miembros de nuestra familia acerca de nuestras fortalezas y conductas positivas. Con una mente y un corazón abiertos, debemos esforzarnos por escuchar lo que ellos comparten. A veces es fácil sentirse pisoteados por la vergüenza y el miedo de nuestro pasado. Así como un mantel cubre la belleza de una fina mesa de madera de roble, nuestra vergüenza y miedo cubren nuestra capacidad de contemplar nuestra propia belleza, talento y bondad que Dios nos dio.

Cuando vemos nuestra relación con nosotros mismos desde una perspectiva más equilibrada, nos empezamos a dar cuenta de que después de todo no somos malas personas. Los mensajes de vergüenza que aprendimos acerca de nosotros mismos en nuestra infancia son falsos. Esta es la manera en que muchos de nosotros aprendimos conductas codependientes.

Debemos recordar que no debemos utilizar nuestras fortalezas y conductas positivas para minimizar nuestros sentimientos acerca de la codependencia. Debemos continuar aceptando nuestra parte y responsabilidad por estas conductas y nuestros sentimientos acerca de ellas para así cambiarlas. Hoy ya no somos víctimas. No podemos seguir culpando a las personas, los lugares o las cosas por nuestros problemas o conductas codependientes.

Nos volvemos más humildes al explorar nuestra relación con nosotros mismos a través del trabajo en el Paso Cuatro. Nos ayuda a abrir la puerta para vernos, aceptarnos y empezar a amarnos tal como somos. Desde este punto de humildad, nos hemos preparado para completar el Paso Cinco.

Paso Cinco

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano
- Siguiendo el consejo de otros amigos de CoDA que ya habían trabajado con estos Pasos, decidimos arriesgar esta exposición a la que temíamos de la manera más segura, con nuestro Poder Superior. Al admitir primero ante Dios, nos estamos recordando a nosotros mismos que el elemento primordial de nuestra recuperación era el espiritual.

Con el estímulo de otros miembros de CoDA, seguimos con esta sección del Paso Cinco y, eventualmente, el peso aplastante de lo que habíamos mantenido encerrado se empezó a levantar. Esta auto-admisión se había convertido en un vehículo para la auto-aceptación.

***Extracto del folleto del Paso Cinco
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

En el Paso Cuatro, empezamos nuestro proceso de limpieza al hacernos conscientes de nosotros mismos y de nuestras conductas y adicciones codependientes. Encendimos y sostuvimos un fósforo para iluminar aquellos aspectos de nosotros mismos que no habíamos sido capaces de ver, o no habíamos estado dispuestos a ver.

En el Paso Cinco continuamos nuestro proceso de limpieza, acercándole ese fósforo a la vela espiritual de la responsabilidad. Hacernos responsables ante nuestro Poder Superior, ante nosotros mismos y ante otra persona por nuestros sentimientos, conductas, y adicciones, es imperativo para nuestra recuperación. Sin responsabilidad, nuestro programa espiritual está incompleto, y seguimos jugando a ser Dios o a darles a otros ese papel.

Muchos experimentamos sentimientos muy fuertes cuando pensamos en trabajar con este Paso. Algunos tenemos miedo de compartir nuestro inventario con otra persona, pensando que no hay nadie que pueda haber sido tan malo. Algunos tenemos miedo de que nos critiquen, de que nos juzguen, o de que nos hagan sentir avergonzados por lo que hemos hecho. Algunos queremos defender y minimizar nuestro inventario, y culpamos a otros por nuestras conductas. Algunos tenemos miedo de cómo nos sentiremos acerca de nosotros mismos al compartir nuestro inventario.

Estos miedos son naturales al completar nuestro Quinto Paso por primera vez. Aunque tengamos sentimientos muy fuertes al acercarnos a este Paso, muchos encontramos que al compartir nuestras fortalezas y debilidades con Dios y con otra persona experimentamos una nueva aceptación, humildad y compasión por nosotros mismos.

Nos parece útil dedicarle tiempo y pensar con cuidado para encontrar a la persona adecuada con quien podamos completar el Paso Cinco. ¿Hay alguien con quien nos sintamos seguros al compartir nuestros secretos? ¿Hay una persona en la que podamos confiar para guardar nuestras confidencias? Muchos de nosotros completamos el Paso Cinco con nuestros padrinos. Algunos compartimos este Paso con un miembro de la Iglesia, un consejero espiritual o un terapeuta. En cualquier caso, es importante completar nuestro Quinto Paso con alguien que no sea parte de nuestra familia y que pueda ser objetivo, y darnos amor, atención y compasión. Buscamos a alguien que tenga una comprensión de la codependencia, de su devastación y del proceso de recuperación.

Al completar el Paso Cinco con la persona que hemos elegido, debemos recordar que estamos permitiéndole a nuestro Poder superior que deje brillar su luz espiritual curativa en nuestra oscuridad. Debemos ser minuciosos y honestos. Retener aspectos de nuestro pasado continúa esclavizándonos. Al compartir nuestro pasado con Dios, con nosotros mismos y con otro ser humano, podremos entender que Dios siempre sabe lo que escondemos o lo que no somos capaces de ver. Aprendemos cómo Dios nunca nos abandona, pero nosotros sí nos abandonamos a nosotros mismos.

Cuando hemos completado el Paso Cinco, a menudo logramos una conciencia aún más profunda y un saludable respeto hacia nuestra falta de poder e inmanejabilidad. Muchos experimentamos una gran sensación de alivio y una nueva libertad espiritual y emocional de las ataduras de nuestro pasado. Para algunos, esto es inmediato; para otros, es un despertar gradual al continuar nuestro viaje de recuperación.

Es posible que sintamos una gratitud más profunda por la ayuda de Dios y por el proceso de recuperación. En una callada reflexión, nos hacemos conscientes de nuestras pérdidas, pero nos damos cuenta de que sólo mediante la gracia de Dios hemos llegado hasta aquí.

No estamos ya en la ignorancia de quién somos y de lo que hemos hecho. La iluminación siempre trae consigo responsabilidad. Debemos continuar esforzándonos por cambiar nuestros pensamientos y conductas codependientes, con la ayuda de nuestro Poder Superior.

Recordamos que este Paso no es una cura instantánea para nuestros problemas pasados y presentes. Debemos continuar nuestro viaje de

recuperación y nuestro proceso de limpieza, fortaleciendo nuestra voluntad mediante el trabajo en el Paso Seis.

Paso Seis

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

Enteramente dispuestos - Se nos recordó que "enteramente dispuestos" significaba completamente preparados. Completar nuestro Quinto Paso fue una gran parte de esa preparación. Examinamos esta frase más de cerca y encontramos que la podíamos poner a prueba en nuestra vida diaria.

La respuesta nos llegó: todos nuestros defectos de carácter eran, de alguna manera, productos de nuestra obstinación. Eran herramientas de supervivencia de nuestro pasado, y aunque parecían proporcionarnos un aparente bienestar, ya no eran suficientes. Queríamos vivir, no solamente sobrevivir, y para eso necesitábamos una página en blanco.

Dejar que Dios quitara todos estos defectos de carácter- Se recomendó que viésemos estas fallas como una coraza protectora que habíamos desarrollado. Aferrarnos a ellas habría sido tan auto-derrotista como si un pájaro se quedara con parte de la cáscara del huevo, o como si una mariposa se mantuviera adherida a un pedazo de su capullo. En este punto de nuestra recuperación, nuestros defectos de carácter no nos protegían en absoluto. Eran un exceso de equipaje que nos jalaba hacia abajo, haciéndonos con frecuencia ciegos a nuestro potencial.

***Extracto del folleto del Paso Seis.
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

El paso Seis nos pide que empecemos a tomar una acción positiva para cambiar esos defectos de carácter que delineamos en nuestro Cuarto Paso. Es parte de nuestro proceso de limpieza. Ahora debemos aplicar la fe y la confianza que desarrollamos trabajando en nuestros Segundo y Tercer Paso y ponerlos en acción aún más. Al hacerlo, tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios y de avanzar un Paso más adelante al estar dispuestos y listos para que Dios nos quite todos nuestros defectos de carácter.

Nuestros defectos de carácter pueden habernos servido bien, aunque sean destructivos. Al revisar nuestras listas del Paso Cuatro, podemos ver las

horribles consecuencias de aferrarnos a ellos. No nos queda más opción que dejar que estos defectos de carácter se vayan.

Para completar el Paso Seis, nos cuestionamos nuestra preparación y disposición. ¿Continuaremos dependiendo de nuestras conductas codependientes para relacionarnos con Dios, con nosotros mismos y con los demás, o aceptamos el reto del cambio en nuestras vidas?

Muchos nos cuestionamos "¿Tengo que convertirme en un santo? ¿Tengo que llevar a cabo un programa de recuperación perfecto? ¿Cómo voy a protegerme a mí mismo? ¿Qué voy a hacer?". Con el tiempo aprendemos que el perfeccionismo es inalcanzable en esta vida y que es una característica impulsada por un pasado codependiente. En su lugar, debemos dedicarnos a hacer progresos, con sus altas y sus bajas, en cualquier etapa de la vida en la que nos encontremos. Nos parece muy importante que evitemos usar "progreso" y "tratando" como excusas o disfraces para el miedo y la falta de voluntad de seguir avanzando.

Para algunos de nosotros, pensar en nuestra preparación y nuestra voluntad nos hace sentir miedo, porque no sabemos cómo comportarnos de maneras sanas. Algunos creamos resistencias al cambio, o nos da miedo perder nuestro poder.

De una o de otra manera, nuestros defectos de carácter emergen para darnos una sensación de poder, por falso que este sea. Para hacer la transición de seres humanos que se han dado a sí mismos el poder o que no tienen ninguno a seres humanos más saludables se requiere la ayuda de nuestro Poder Superior. Sólo nuestro Poder Superior puede quitarnos nuestros defectos de carácter que nos han dado defensas, protección y un falso poder que no son saludables.

Al explorar nuestra disposición y lo preparados que estamos para completar el Paso Seis, nos parece útil una vez más compartir nuestros pensamientos y sentimientos en las reuniones de CoDA, con nuestros padrinos y con nuestros amigos en recuperación. Sobre todo, buscamos la ayuda y la guía de nuestro Poder Superior por medio de la oración y de la meditación. Recordamos otra vez que el valor no proviene de la ausencia del miedo, sino de estar dispuesto a caminar a través de él. Es sólo mediante el Poder de Dios que hacemos un progreso verdadero y significativo. A veces puede que estemos apenas dispuestos a dejar ir. Pero incluso la más mínima disposición le abre la puerta al Poder de curación de Dios.

Preparación, disposición, y progreso, son palabras clave en nuestro proceso de experimentar el cambio de nuestros defectos de carácter. Nuestra experiencia ha demostrado que muchos de ellos nos los puede quitar Dios sin esfuerzo. Algunos pueden requerir nuestra atención y trabajo conscientes, con

la ayuda de Dios y de nuestra Comunidad. Algunos de nuestros defectos pueden ser complicados y requerir de la guía adicional de la comunidad profesional.

Si estamos totalmente listos, o plenamente preparados y dispuestos a dejar que Dios se lleve todos nuestros defectos de carácter, entonces es tiempo de continuar nuestras acciones positivas y pasar al Paso Siete.

Paso Siete

Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.

Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior - Después de largas consideraciones, definimos humildad como la libertad del falso orgullo y de la arrogancia. La verdadera humildad nos permitió ver las cosas tal como eran. No le íbamos a dar instrucciones a nuestro Poder Superior de llevarse nuestras fallas. Tampoco íbamos a suplicar. En vez de eso, de una manera gentil y pacífica íbamos a pedir.

Que nos liberase de nuestros defectos - Habiéndole pedido a Dios que se llevara nuestras fallas, muchos de nosotros experimentamos su pérdida con tristeza. No habíamos esperado nunca sentir tristeza por lo que habíamos llegado a creer que era perjudicial para nuestra felicidad. Empezamos a ver que esos "viejos amigos" nos habían servido bien. Como un salvavidas para niños que ya no nos quedaba, los pusimos a un lado. Con la ayuda de Dios, estábamos aprendiendo a nadar.

***Extracto del folleto del Paso Siete
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

El Paso Siete nos ayuda a completar nuestro proceso de limpieza espiritual en nuestra relación con nosotros mismos, y abre nuestro corazón aún más profundamente a nuestra relación con Dios.

Una humildad sincera es una parte vital de este Paso. Sin ella, queda poco espacio para que un Poder Superior trabaje dentro de nosotros y a través de nosotros. El Paso Siete nos ayuda a aceptar nuestras imperfecciones. Cada uno de nosotros es diferente, pero la humildad nos permite experimentar una verdadera igualdad espiritual con los demás.

De una o de otra manera cada uno de nosotros llega a su "fondo" particular en nuestra codependencia. Sentimos un profundo nivel de falta de

poder. Descubrimos que Dios nos puede ayudar si estamos dispuestos a hacer nuestra parte por ayudarnos. Nos rendimos a la voluntad de Dios para nuestras vidas. Abrimos los ojos a los devastadores efectos de nuestras conductas codependientes en todas nuestras relaciones. Compartimos las profundidades exactas de nuestra codependencia con Dios, con nosotros mismos y con otros. Reconocemos que hemos fallado en nuestros mejores intentos de participar en relaciones verdaderamente amorosas e íntimas con Dios, con nosotros mismos y con otros.

Cada aspecto de nuestro trabajo con los Pasos nos ha llevado a una cada vez más profunda comprensión y experiencia de nuestra humanidad. Nuestra sincera humildad alimenta nuestro deseo, nuestra preparación y nuestra disposición de dejar que Dios nos quite los defectos de nuestro carácter. Es desde esta postura sincera y humilde que estamos listos para completar el paso Siete.

Al hacer esto, muchos de nosotros exploramos nuestros corazones en busca de la oración y la comunicación con Dios que exprese lo que realmente sentimos. Algunos encontramos útil la siguiente plegaria del folleto del Paso Siete de CoDA:

En este momento, le pido a mi Poder Superior que quite de mí todas mis fallas, aliviándome del peso de mi pasado. En este momento, pongo mi mano en la de Dios, confiando en que el vacío que experimento está siendo llenado por el amor incondicional de mi Poder Superior por mí y por los están en mi vida.

Al completar el Paso Siete, le permitimos a nuestro Poder Superior que guíe nuestras vidas y la curación de nuestras conductas codependientes. Empezamos a entender que nuestra recuperación puede continuar sólo mediante el amor y el cuidado de nuestro Poder Superior. Ya no jugamos a ser Dios, ni colocamos a otros en ese papel. Nos volvemos compañeros de nuestro Poder Superior. Le pedimos a Dios su ayuda al ir aplicando nuevas conductas saludables a nuestras relaciones con Dios, con nosotros mismos y con los demás.

Aunque es posible que nos comportemos de algunas de las mismas maneras codependientes, nos convencemos de que, sin importar el momento o la forma, Dios continuará llevándose esas fallas. Le pedimos a Dios que nos las quite al irse dando, y buscamos ayuda adicional cuando sea necesario. Debemos tratar de ser consistentes en estar preparados y dispuestos. Al hacerlo, nuestro nuevo ser continuará emergiendo.

Al completar estos primeros siete Pasos, establecemos una base fuerte para nuestras relaciones con Dios y con nosotros mismos. Empezamos a

experimentar opciones en nuestras vidas. Nos damos cuenta de nuestros pensamientos y conductas auto-derrotistas, y empezamos a reemplazarlos con pensamientos positivos y conductas saludables. Nos alejamos aún más de la vergüenza y del miedo, y vamos hacia una aceptación aún mayor de nosotros mismos y de los otros. Al tiempo que esta transformación continúa, notamos una creciente fuerza interna. Personas y situaciones que nos daban miedo, nos enojaban, nos abrumaban o nos aplastaban, se vuelven menos poderosas. Desarrollamos una auto-aceptación e integridad personal.

Con estas mayores fuerzas, es tiempo de empezar el trabajo de curar nuestras relaciones con los otros mediante el Paso Ocho.

Paso Ocho

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.

Hicimos una lista- En la primera mitad del Paso Ocho, se nos pidió que hiciéramos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño por nuestra inmanejabilidad personal. Nuestro nombre era el primero, y la razón era obvia. Nosotros habíamos sido los menos capaces de escapar a nuestra codependencia, y por lo tanto, en la mayoría de los casos, nosotros mismos recibimos las mayores heridas. Un cambio en nuestra conducta hacia nosotros mismos tendría que ser lo primero.

Aunque nada de lo que pudiéramos haber hecho de niños justificaba el abuso que habíamos recibido, lo importante aquí era descubrir si nos habíamos hecho daño a nosotros mismos o a otros como una forma de desahogar nuestra ira, tristeza o dolor por esas injusticias del pasado.

Estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado... a todas.- El propósito del Paso Ocho fue concentrar nuestra atención en prepararnos para enfrentar a aquellos a quienes habíamos hecho daño. Y fue en estar dispuesto en lo que nos trabamos. Nos preguntamos qué acción podríamos tomar para prepararnos para esta nueva tarea.

Perdonarnos a nosotros mismos sería instrumental para sacarnos de nuestra codependencia y llevarnos hacia relaciones saludables y plenas con Dios, con nosotros mismos, y con nuestros semejantes.

***Extracto del folleto del Paso Ocho
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

Hasta este punto, hemos hecho grandes avances en establecer o renovar y curar nuestras relaciones con Dios y con nosotros mismos. Es tiempo de voltear nuestra atención y nuestra energía hacia curar nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás, tanto en el pasado como en el presente. El Paso Ocho nos ayuda a hacernos responsables ante los demás, de una manera directa y positiva, por nuestras conductas codependientes.

El Paso Ocho consiste en dos partes: primero, nos concentramos en hacer nuestra lista. Luego nos dedicamos a hacer enmiendas.

Al hacer nuestra lista, nos parece útil referirnos a nuestro inventario del Paso Cuatro. Revisamos nuestro inventario y marcamos los nombres de todos aquellos a quienes hemos hecho daño, incluyendo a Dios y a nosotros mismos. Tal vez pensemos que podemos evitar marcar algunos aspectos de nuestro Inventario. Después de todo, es posible que algunas personas no sepan que les hemos hecho daño. Sin embargo, nos parece importante en esta etapa de nuestro trabajo de recuperación que incluyamos hasta la más pequeña conducta inapropiada. Como en todo nuestro trabajo anterior, necesitamos ser profundamente honestos con nosotros mismos acerca de esas personas a las que hemos herido.

Como fuimos criados en familias en las que pueden haber existido el abuso, el abandono, el descuido, los enredos, el alcoholismo, la adicción al sexo, los desórdenes alimenticios, o cualquier otra adicción, necesitamos ser claros acerca de cómo esas influencias han afectado nuestras vidas adultas, ¿Hemos ignorado nuestra relación con Dios o la hemos dado por hecho? ¿Hemos culpado a Dios, a nosotros mismos o a otros por las experiencias de nuestra vida? ¿Nos hemos hecho, como resultado del abuso emocional, críticos y con tendencia a juzgarnos a nosotros mismos o juzgar a los otros? ¿Hemos, como resultado de la falta de atención, ignorado o descuidado nuestras necesidades personales o las de nuestras parejas o de nuestros hijos? ¿Nos hemos aferrado secretamente al resentimiento, la amargura o el odio hacia aquellos que nos habían descuidado, abusado o abandonado en nuestra infancia y vida adulta? ¿Podemos dejar ir el miedo y el resentimiento como falso poder, y establecer límites sanos con aquellos con quienes no hemos tenido ningún poder?

Debemos hacernos a nosotros mismos este tipo de preguntas al ir preparando nuestra lista y al discutirla con nuestro padrino. Al hacerlo, podemos añadir más nombres. Una vez que sintamos que hemos completado minuciosamente nuestra lista, pasamos a la segunda mitad del Paso Ocho.

Esta parte del Paso nos pide que estemos dispuestos a hacer enmiendas. Una vez más, tenemos una oportunidad de dejar ir nuestra voluntad o nuestro control, y permitir que nuestro Poder Superior nos guíe. Recordamos por qué

entramos al programa de Co-Dependientes Anónimos. La mayoría de nosotros hizo un compromiso de estar dispuestos a llegar hasta donde fuera necesario para nuestra recuperación. Enmendar nuestros errores del pasado es importante, y vital para este proceso.

En muchos casos, encontramos que estar dispuestos es la parte más difícil de este Paso. Es natural sentir algo de miedo al considerar nuestra disposición a hacer enmiendas: estamos literalmente enfrentando nuestro pasado codependiente cara a cara.

Algunos le tenemos miedo a enfrentarnos a los miembros de nuestras familias de origen o a personas que hemos evitado hábilmente durante muchos años. Hay algunos de nosotros que tememos las consecuencias de nuestras conductas codependientes pasadas.

Sin importar lo severo de las consecuencias, debemos estar dispuestos a hacernos cargo de todas ellas. Debemos estar dispuestos a aceptar nuestra responsabilidad en todas las áreas de nuestra vida: nuestra espiritualidad, nuestras familias y amistades, así como nuestras vidas sexuales, sociales, de negocios, financieras, y legales. Debemos enfrentar las consecuencias razonables de nuestras conductas codependientes. Ya no somos víctimas en desamparo ni victimarios. Racionalizar, juzgar, posponer, explicar, evitar, minimizar y manipular son ahora herramientas inútiles de nuestro pasado codependiente, y han sido reemplazadas por la disposición y la honestidad.

Nuestras heridas y límites emocionales quizás requieran más trabajo y curación antes de que estemos listos para completar este Paso con algunas de las personas en nuestra lista. Nuestra disposición llegará a su tiempo. Sin embargo, debemos comprometernos a curar estas heridas y estos límites, y a completar los Pasos Ocho y Nueve cuando tengamos las fuerzas.

Nuestro trabajo es hacer la lista de la naturaleza exacta de nuestros errores, aceptarnos y perdonamos por haberlos cometido, estar dispuestos a hacer enmiendas a aquellos a los que les hemos hecho mal, y estar dispuestos a enfrentar las consecuencias razonables de nuestras acciones. Le dejamos el resultado de estos esfuerzos a Dios. Hemos llegado a confiar en el tiempo y los caminos de Dios de que el resultado de nuestra disposición y honestidad siempre beneficia a todos los involucrados.

Recordamos que hacer enmiendas no tiene sentido sin la disposición y los esfuerzos por cambiar nuestras conductas codependientes. De otro modo, simplemente le estamos poniendo una "curita" temporal al problema. Tarde o temprano el problema siempre regresa.

En nuestros esfuerzos por completar este Paso, nos parece invaluable la fortaleza y el apoyo de nuestro padrino y nuestros amigos en recuperación. Nuestro padrino nos ayuda a determinar qué y en qué detalle compartir con

cada persona en nuestra lista. Podemos practicar nuestras enmiendas con nuestro padrino, cuyas experiencias nos ofrecen esperanza y nos hacen sentir más dispuestos. Y lo más importante, contamos con nuestro Poder Superior para tener el valor de mantener nuestra disposición a hacer enmiendas.

Al perdonarnos a nosotros mismos, y con nuestra integridad y dignidad humildemente y espiritualmente fortificadas, podemos enfrentar a aquellos a quienes hemos hecho daño y tratar de reparar nuestros errores. Estamos listos para completar el Paso Nueve.

Paso Nueve

Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.

Reparamos directamente... siempre que nos fue posible- Y así llegamos a un método para hacer enmiendas: aceptar nuestras conductas dañinas y los sentimientos de las otras personas al respecto, y seguir eso con un cambio en nuestra propia conducta.

Excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas- Contemplamos esta frase de diferentes maneras, y nos incluimos a nosotros mismos en la palabra "otras".

No podíamos permitirnos entrar en estas enmiendas haciéndonos expectativas acerca de aquellos a quienes les debíamos tales enmiendas. Al hacerlo, nos podríamos estar lastimando a nosotros mismos con decepciones y posiblemente resentimientos.

***Extracto del folleto del Paso Nueve
Co-Dependents Anonymous, Inc.***

Para completar nuestra parte en la curación de todas nuestras relaciones, debemos completar el Paso Nueve. Es el trabajo para el que nos habíamos preparado en el Paso Ocho. Nos quedaríamos muy cortos en nuestros preparativos si nos acercamos al Paso Nueve con cualquier motivación que no sea la de pedir por el más alto bien de Dios. Hacemos enmiendas solamente para curar nuestra codependencia, no para manipular a los otros de manera alguna.

Además, nos arriesgamos al fracaso si nos acercamos a este Paso con expectativas de cómo van a resultar nuestras enmiendas. Algunos esperamos

primero que acepten su responsabilidad aquellos que nos han hecho daño. Creemos que nuestro dolor se verá aliviado si otras personas hacen enmiendas también. Si nuestros motivos para hacer nuestras enmiendas y cambios están basados en expectativas de que los otros ahora nos van a querer, perdonar, aceptar, o estar disponibles para nosotros, muy probablemente nos vamos a llevar una profunda decepción. Y tampoco podemos esperar que todo salga como queremos.

Estas expectativas pueden variar de persona a persona, y por lo general tienen sus raíces en el miedo, miedo de que el resultado no sea el que queremos. Así como manejamos nuestros miedos acerca de las posibles consecuencias en el Paso Ocho, debemos sacar de nuestra mente nuestras expectativas, ofrecerle nuestros miedos a Dios, buscar el apoyo de nuestra Comunidad, y pedirle a Dios su ayuda para dejar ir.

Cuando nos acercamos a cada una de nuestras enmiendas, recordamos que Dios está trabajando a través de nosotros, y le pedimos a nuestro Poder Superior su presencia y su guía. Buscamos la ayuda de nuestros padrinos y amigos en recuperación para determinar la mejor actitud posible para servir a Dios, a los demás, y a nosotros mismos mediante nuestras enmiendas. Le permitimos a nuestro Poder Superior que esté en control de nuestras vidas.

Al hacer nuestras enmiendas directas, recomendamos comunicaciones simples, directas y específicas. Nos acercamos a Dios, a nosotros mismos y a los demás con compasión y comprensión, manteniendo nuestra humildad, espiritualidad y límites hasta donde nos sea posible.

Nuestro Poder superior ha estado ahí para nosotros siempre. Si nuestras conductas han sido inapropiadas hacia Dios en el pasado, es a Él a quien le debemos nuestras primeras enmiendas. Algunos de nosotros completamos este Paso con Dios a través de las reglas establecidas por nuestras organizaciones religiosas y espirituales. Algunos completamos estas enmiendas escribiéndolas en una carta y leyéndosela a Dios en Su presencia. Cuando lo hacemos, es importante dejar tiempo para nosotros mismos para meditar con Dios, para experimentar el amor, el cuidado y el perdón de Dios.

Aunque existen muchos métodos creativos de acercarnos a nuestras enmiendas con Dios, la mejor manera es viviendo vidas cada vez más sanas y amorosas.

Si hemos sido codependientes con otros, probablemente hemos sido codependientes con nosotros mismos. Nuestro siguiente Paso es hacer enmiendas directas con nosotros mismos por nuestro abandono, descuido y abuso de nosotros mismos.

Tal vez nos sea útil escribirnos una carta a nosotros mismos describiendo nuestras conductas inapropiadas hacia nosotros mismos. Nos

podemos imaginar a nosotros mismos o al niño que fuimos en la misma habitación con nosotros mientras leemos esta carta. Podemos pedirle a nuestro padrino que esté ahí durante ese momento. O podemos crear un tiempo para vernos en el espejo y, haciendo contacto visual, compartir nuestros errores y hacer nuestras enmiendas. De cualquier manera que decidamos completar este Paso con nosotros mismos, es importante que empecemos a tratarnos a nosotros mismos con amor, cuidado y respeto.

A continuación, nos enfrentamos a todos los demás en nuestra lista. Nos parece útil decirles primero cómo hemos llegado a este punto en nuestras vidas y en nuestra recuperación. Entonces compartimos nuestros errores y hacemos nuestras enmiendas. No es un momento para alegar, debatir, criticar o juzgar a los demás. Le dejamos los juicios a Dios. Al describir nuestras conductas inapropiadas y nuestras enmiendas, las otras personas pueden reaccionar con enojo. Pueden sentirse lastimadas o ser comprensivas. Nuestro trabajo es escuchar y tomar en cuenta sus sentimientos.

Una simple fórmula y guía para completar cada enmienda se encuentra en el folleto del Paso Nueve de CoDA:

"... aceptar nuestra conducta dañina y los sentimientos de la otra persona al respecto, y seguir eso con un cambio en nuestra propia conducta. "

Recomendamos esto al compartir lo que estamos haciendo específicamente para cambiar nuestra conducta. Con el tiempo, cuando nuestras conductas reflejen nuestras palabras, las personas a las que hemos hecho daño llegarán a tenernos una mayor confianza.

Algunas personas podrán ver nuestras conductas codependientes como normales, y no querrán tomar en cuenta esas conductas ni nuestras enmiendas. Aceptar esta falta de reflexión y reafirmar nuestros errores y enmiendas nos ayuda a mantener nuestros límites y nuestra perspectiva de recuperación en orden. Recordamos que estamos haciendo la limpieza de nuestra parte en cada relación, sin importar cómo los otros vean la situación.

Es posible que algunas personas a las que les debemos enmiendas ya no vivan, o que no las podamos encontrar. Escribirles cartas y leerlas a Dios y a nuestro padrino nos ayuda a completar este Paso. Sin embargo, nos mantenemos preparados para la oportunidad de completar este Paso con aquellos a los que no podamos encontrar, si esta oportunidad llegara a presentarse en el futuro.

Algunas de nuestras faltas pueden involucrar una restitución financiera, asuntos legales o de negocios, problemas sexuales o emocionales u otras áreas

sensibles. Estas enmiendas pueden requerir que primero hagamos una investigación. Hablar con nuestro padrino y amigos en recuperación y buscar la ayuda de las comunidades espiritual, legal, terapéutica y de otros profesionales puede ser extremadamente útil para determinar cómo acercarnos mejor a cada enmienda.

También necesitamos reconocer que hay puertas que más vale dejar cerradas. Aunque estemos dispuestos, algunas personas y sus familias saldrían aún más lastimadas en nuestro proceso de hacer enmiendas. Pedirle a nuestro Poder Superior la capacidad de discernir y discutir cada situación con nuestro padrino y amigos en recuperación usualmente nos lleva a tomar las decisiones apropiadas.

Cuando no hay posibilidades de hacer enmiendas directas, serles útiles a los demás es nuestra enmienda. Al dar, recibimos. Mediante la gracia de Dios, y ofreciendo de manera agradecida nuestros servicios a los otros, logramos la paz en un espíritu que una vez estuvo lleno de remordimiento y dolor.

Con la ayuda de Dios y de la comunidad de CoDA, completamos nuestro Noveno Paso y nos liberamos de la carga laboriosa de nuestra codependencia. Nuestras relaciones con Dios y con nosotros mismos están en un nuevo terreno más firme, con un poder espiritual aún mayor y más libre. Con el tiempo, muchas de nuestras relaciones con los demás se curan. Una verdadera aceptación y un verdadero perdón se convierten en preceptos sólidos en nuestro acercamiento a la vida.

Nuestro mayor reto ahora es trabajar de manera consistente para cambiar y mejorarnos a nosotros mismos como seres humanos. Aplicando nuestra disposición a este reto, estamos listos para incorporar los Pasos Diez, Once y Doce a nuestro programa de recuperación día a día.

Paso Diez

Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.

Continuamos haciendo un inventario personal- Hubo ocasiones en las 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. Aceptamos nuestra falta de poder sobre esta condición, y afirmamos nuestra creencia en el poder de Dios para llevarnos al equilibrio. Después, 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 que era la apropiada. Si parecía tardarse en llegar, pedimos paciencia y fe.

Y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente- El Paso Diez parecía sugerir que habíamos hecho cierto progreso, que nos habíamos hecho capaces de manejar nuestras vidas con una madurez aún mayor de lo que creíamos posible. "Cuando nos equivocamos" 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 folleto del Paso Diez
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Como parte de nuestro programa de mantenimiento día a día, practicar el Paso Diez nos ayuda a mantener la responsabilidad diaria, la salud y un crecimiento continuo en todas las áreas.

Los Pasos del Uno al Nueve nos ayudaron a curar nuestras relaciones con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Cambiamos nuestro foco de atención, de nosotros mismos y de los demás, hacia Dios. El poder 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 Paso Diez nos ayuda a mantener nuestra atención sobre ese objetivo.

Este paso nos ofrece no sólo consistencia, sino también progreso en nuestras relaciones presentes. Continuar haciendo inventario personal nos mantiene listos para cambiar nuestras conductas codependientes. Algunos de nuestros hábitos están enraizados. Sin embargo, nuestro objetivo es progresar de manera consistente. Buscamos conductas codependientes y áreas que nos son familiares y en las que nuestros límites con los otros necesitan ser fortalecidos.

Para muchos de nosotros, un diario personal es una herramienta práctica para este trabajo. Un diario se convierte en un registro de nuestro progreso, nuestro crecimiento, y las áreas de nuestra personalidad que todavía necesitan atención.

Al final del día, y con nuestro diario en mano, nos tomamos un tiempo para reflexionar. Algunos decimos una oración breve, pidiéndole a Dios que nos revele todo lo que deberíamos conocer acerca de nosotros mismos a partir de este día. Con gratitud, revisamos los eventos de las últimas 24 horas. Aunque se supone que este Paso es para poner atención en nuestras fallas, nos

parece útil darle algo de atención a nuestros valores y logros en nuestro crecimiento y recuperación también.

Nos preguntamos si hemos recordado comunicarnos con nuestro Poder Superior periódicamente. ¿Tenemos la capacidad de mantener nuestra gratitud con Dios por todo lo que nos ha dado en este día?

¿Les hemos dado muy poco a nuestros compañeros y familias después de un largo día de trabajo? ¿Hemos sentido autocompasión o nos hemos sentido aislados de los demás? ¿Gritamos, reaccionamos exageradamente, o agredimos pasivamente a alguien? ¿Nos hicimos responsables de los sentimientos o las responsabilidades de otros? ¿Hemos sido controlados o manipulados por otras personas, no hemos dicho nada, y luego hemos sentido resentimiento por ellos?

Estas preguntas y otras similares nos ayudan a dar una mirada honesta cada día a nuestras conductas y sentimientos codependientes hacia Dios, hacia nosotros mismos y hacia los demás. Buscamos para ver si hemos estado creando miedo, vergüenza o resentimiento hacia otros. ¿Nos hemos abandonado, abusado o descuidado a nosotros mismos de alguna manera?

Una vez que estamos seguros de que hemos sido honestos y minuciosos al completar nuestro inventario, recordamos no hacernos sentir vergüenza, sino ser gentiles. Hacernos sentir vergüenza sería incurrir una vez más en nuestro propio abuso de nosotros mismos.

Determinamos qué enmiendas tenemos que hacer, y la manera más apropiada de lograrlo. Recordamos incluir cualquier enmienda con Dios y con nosotros mismos. Si no estamos seguros de cuál es la manera más saludable de acercarnos a una situación, compartimos las circunstancias con nuestro padrino y amigos en recuperación.

Lo de “inmediatamente” es muy importante para completar este Paso. Si lo posponemos, corremos el riesgo de no seguirlo en absoluto. Saber lo que tenemos que hacer por nosotros mismos y descuidado se convierte en una forma de abuso de nosotros mismos. Para progresar, necesitamos seguir trabajando.

Ya que hacer las cosas de inmediato es tan importante, hacemos cualquier enmienda que le debemos a Dios o a nosotros mismos cada noche, al hacer nuestro inventario. Pedimos, también, la ayuda y la gracia de Dios para aceptarnos y perdonarnos a nosotros mismos, y la fortaleza y el valor de Dios para corregir nuestras fallas y cambiar nuestras conductas.

Con el paso del tiempo. Nos resulta útil revisar nuestro diario. Al hacerlo, algunos podremos ver áreas consistentes en las que evitamos hacernos responsables y aceptar nuestra parte en nuestras relaciones con Dios, con nosotros mismos, y con los demás. Con frecuencia estas son áreas donde

conservamos más miedo, vergüenza y resentimientos. Una revisión de los valores y la disposición que establecimos en los Pasos Ocho y Nueve nos ayudarán a proporcionarnos soluciones más saludables para estas preocupaciones.

A veces, nuestra resistencia podrá ser mayor que las fortalezas que hemos logrado trabajando en los Pasos Ocho y Nueve. Podemos estar topándonos con defensas protectoras profundamente enraizadas de nuestra infancia. Hablar con nuestro padrino y amigos en recuperación puede ayudarnos a determinar si la persona o la situación pueden estar tocando sentimientos más profundos y sin resolver acerca de alguien o algo en nuestro pasado.

En estas circunstancias, y con otros patrones codependientes fuertemente retenidos, repetir de los Pasos Uno al Nueve puede ser nuestra siguiente alternativa. En algunas áreas en las que podemos no encontrar ninguna resolución en absoluto, la comunidad profesional puede ofrecer apoyo y guía. Para muchos de nosotros resulta útil balancear el apoyo profesional con el fortalecimiento de nuestra vida espiritual.

Al continuar practicando el Paso Diez en nuestras vidas diarias, lo aplicamos gradualmente a nuestras experiencias a lo largo del día. Con nuestra creciente capacidad de darnos cuenta, aprendemos a ver nuestras conductas erróneas en el momento en el que ocurren. Pidiendo la ayuda de Dios, hacemos nuestras enmiendas inmediatamente, y tomamos nota de conductas más saludables para situaciones similares en el futuro.

Desarrollamos un sentido instintivo de cuándo establecer límites para los demás. Con los límites ya establecidos, hay menos probabilidades de que reaccionemos pasivamente o agresivamente ante los demás, de que adoptemos los mismos sentimientos, actitudes, o realidades de los demás, o de que perdamos nuestro propio sentido de identidad.

Como resultado, los restos de nuestra codependencia centrada en nosotros mismos empiezan a desaparecer. Empezamos a aceptarnos y a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás de una manera más natural. Quedamos mejor equipados para experimentar relaciones progresivamente más amorosas con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Habiendo añadido la práctica diaria de aceptar nuestra parte a nuestro programa de recuperación a través del Paso Díez, es tiempo de expandir nuestra relación con nuestro Poder Superior mediante el Paso Once.

Paso Once

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos- Al principio, algunos de nosotros necesitábamos una dirección. No teníamos claro donde se terminaba la oración y dónde comenzaba la meditación. Se nos explicó que la oración era hablar con Dios. La meditación era escuchar la guía de Dios.

La manera en la que elegimos meditar y orar sería una decisión individual. Ya que nuestro contacto consciente con Dios estaría mejorando continuamente, nuestros métodos podrían cambiar al ir creciendo espiritualmente.

Pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla- Así como cada uno de nosotros tuvo que hacer su propio inventario, pedir que se nos quitaran nuestros propios defectos de carácter, y hacer nuestras propias enmiendas, así también aprendimos que el propósito del Paso Once sugería que mejoráramos nuestra propia unión con Dios.

*Extracto del folleto del Paso Once
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

El Paso Once nos guía al ir creciendo y evolucionando en nuestro programa espiritual. Recordar que la codependencia es un dilema espiritual es crucial para nuestra recuperación. Mediante nuestras conductas codependientes, hicimos de las personas, de los lugares, y de las cosas, nuestros dioses, dándoles importancia y poder. Para evitar la posibilidad de volver a nuestra anterior forma de vida codependiente, debemos buscar una mayor relación con nuestro Poder Superior día con día.

Para cuando llegamos al Paso Once, muchos hemos aprendido o reafirmado que no estamos solos. Puede ser que nunca hayamos experimentado una relación con Dios o que hayamos evitado a nuestro Poder Superior mediante nuestra codependencia, pero Dios siempre ha estado ahí para nosotros.

A lo largo de nuestro trabajo con los Pasos, hemos estado renovando o estableciendo una relación con Dios. Como en toda relación plena, si queremos una relación fuerte y sana con Dios, debemos dedicarle tiempo y atención. Encontramos que la mejor manera de lograr esto es a través de la oración y la meditación diarias.

Para algunos de nosotros, orar todos los días es una experiencia nueva. Algunos tenemos muchos años de práctica. Antes de la recuperación, muchos de nosotros que orábamos diariamente nos preguntábamos por qué las cosas no cambiaban o empeoraban. La respuesta es obvia. O no estábamos escuchando para oír respuestas, o no estábamos dispuestos a llevar a cabo las respuestas que se nos daban.

Muchos de nosotros entendemos la oración simplemente como nuestra manera de comunicarnos con Dios. Algunos seguimos los preceptos y las oraciones específicas de nuestras organizaciones religiosas y espirituales. Aquellos que no tenemos una afiliación religiosa podemos encontrar ayuda en las experiencias compartidas por nuestro padrino y amigos en recuperación.

Si todavía no estamos seguros de cómo orar efectivamente, pedirle directamente a Dios que nos enseñe seguramente Él traerá lo que necesitamos. Como todas las cosas que se aprenden, si hablamos con el corazón y practicamos diariamente desarrollaremos nuestra propia comunicación personal, particular y efectiva con Dios.

Si anteriormente expresamos nuestra codependencia en nuestra manera de comunicarnos con los demás, es razonable pensar que continuaremos estas conductas al comunicarnos con Dios de vez en cuando. Aunque la codependencia puede ser muy sutil, debemos cuidarnos de ella incluso en nuestras oraciones.

Pedir solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros puede ser difícil. Significa que debemos estar dispuestos a dejar ir a los demás y confiar el resultado de sus vidas y de las nuestras a Dios.

Algunos de nosotros, aún sin darnos cuenta, tratamos de controlar el resultado de las situaciones en nuestras vidas y en las vidas de los otros mediante nuestras oraciones, debido a nuestros miedos y a otros sentimientos. En la recuperación hemos aprendido que no estamos a cargo de las vidas de los otros, ni nos va a beneficiar el tratar de controlar la voluntad de Dios. Para continuar en nuestro sendero espiritual, debemos dejarle nuestro control a Dios.

Cada uno de nosotros es diferente. Venimos de diferentes ámbitos, y tenemos distintas circunstancias de vida. La voluntad de Dios para uno puede no ser la misma que la voluntad de Dios para el otro. Cuando nos sintamos llevados a orar por otros, pedir el amor, la voluntad y el más grande bien de

Dios es usualmente suficiente. Nuestras vidas se vuelven mucho más simples cuando dejamos ir emocionalmente y espiritualmente, y oramos sólo por la voluntad de Dios para nosotros, por el Poder para llevarla a cabo, le pedimos a Dios que nos guíe y nos dirija a lo largo del día, y le confiamos el resultado de nuestras circunstancias y las de los demás al cuidado de nuestro Poder Superior.

En nuestra relación con Dios, la meditación es nuestra forma de escuchar la voluntad de Dios y de experimentar Su presencia. Hay quienes dicen que oramos con nuestras palabras, pero que escuchamos con nuestro corazón. Para oír con nuestro corazón, tenemos que salirnos de nuestra apresurada actividad cotidiana, calmarnos y concentrar nuestra atención en Dios como nosotros Lo entendemos. Para ayudar a callar nuestro diálogo interno, algunos usamos música. Algunos practicamos disciplinas físicas y mentales. Y algunos simplemente nos sentamos en silencio, cerramos los ojos, y dejamos que nuestros pensamientos descansen.

Hay muchas formas de meditación. Puede tornarnos algún tiempo encontrar una que llene nuestras necesidades. Cualquiera que sea la forma, es importante permitirnos sentir una profunda y espiritual conexión con nuestro Poder Superior.

Al orar y/o meditar diariamente para mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tomamos más conciencia de la presencia de Dios en todos los aspectos de nuestras vidas. Empezamos a ver y oír respuestas a nuestras oraciones a través de medios sorprendentes. Puede ocurrir directamente en nuestra oración o meditación. A veces, podemos encontrar respuestas por las que nunca habíamos orado, ni nos habíamos imaginado.

Aunque podemos haber separado una hora específica en la mañana o en la tarde para practicar este paso, encontrarnos también que reportarnos con nuestro Poder Superior durante el día nos ayuda a mejorar nuestro contacto consciente con Dios. Podemos decir una oración de gratitud por algo que acaba de ocurrir, o pedir la ayuda de Dios cuando no estamos seguros de qué camino tomar. Incluso podemos tomarnos un tiempo durante un descanso o la hora de la comida para meditar en silencio y renovar nuestra conexión con la presencia de Dios.

Al buscar saber la voluntad de Dios para nosotros para situaciones específicas, podemos sentirnos llevados a dejar ir emocionalmente y no hacer nada, ni aceptar ni hacer cambios en nuestras circunstancias. Cuando no estamos seguros del camino correcto, revisamos las posibilidades con nuestro padrino y nuestros amigos en recuperación. Con frecuencia una perspectiva diferente nos da más luz sobre la voluntad de Dios para nosotros.

Una vez que tuvimos la seguridad de la voluntad de Dios, pedimos la gracia, la fortaleza y el valor de Dios para llevarla a cabo. Esto es especialmente importante cuando las circunstancias son emocionalmente abrumadoras. Debemos recordar que el Poder de Dios está siempre presente con nosotros. Con la aplicación diaria de este Paso, llegamos a creer que el Poder de Dios siempre nos acompaña a través de cualquier lugar donde la voluntad de Dios nos lleve.

Al ir creciendo mediante la práctica diaria del Paso Once, le estamos verdaderamente dando a Dios el control de nuestra vida diaria y de nuestra recuperación. Nuestros miedos disminuyen, y llegamos a confiar en que todo lo que necesitamos para enfrentar cada día nos lo proporciona nuestro Poder Superior. Nuestra fortaleza y nuestro poder espiritual se hacen cada vez más presentes en nuestras relaciones. Nuestra fe en Dios se renueva continuamente, al observar cómo los milagros de Dios se despliegan en nuestras vidas. Nuestro espíritu llega progresivamente a conocer la paz y el bienestar.

Con nuestra práctica diaria de confiar y fortalecer nuestra relación hecha con Dios, es el momento de empezar a pasar a otras personas todo lo que se nos ha dado en nuestra recuperación. El Paso Doce nos muestra cómo.

Paso Doce

Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos Pasos- Las primeras palabras de este paso son a veces ignoradas en nuestro entusiasmo por "llevar el mensaje". Sin embargo, después de reflexionarlo, pudimos ver que estas palabras describían las bases mismas de nuestra recuperación. Llegamos a comprender que, como resultado de poner el Paso Doce en nuestras vidas, nos transformamos, y que sin importar lo que creyéramos acerca de nosotros mismos, mientras pusiésemos estos Pasos en acción el resultado sería nuestro despertar espiritual.

Tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes- Al vivir con este programa, un día a la vez, nos convertimos en el mensaje que teníamos la esperanza de llevar. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros codependientes, en las reuniones de CoDA o cuando se nos pidió.

Era nuestro proceso, lo que nosotros hicimos, más que nuestra personalidad, lo que era el mensaje. La manera en la que lo "llevamos" fue al estar en donde lo podíamos compartir: con otras personas.

Y practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida- La fase final de este Paso nos recordó que no podíamos separar nuestra espiritualidad del resto de nuestras vidas. Los principios que tomaban cuerpo en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no eran el dominio privado de las salas de reunión de CoDA. Estaban hechos para practicarlos en TODAS nuestras actividades.

*Extracto del folleto del Paso Doce
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Muchos de nosotros llegamos a nuestra primera reunión de Co-Dependientes Anónimos con la esperanza de poder encontrar ayuda. Escuchamos a otros miembros de CoDA hablar acerca de su experiencia, fortaleza y esperanza al trabajar con los Pasos. Vemos la transformación que ha ocurrido en sus vidas y escuchamos como ahora manejan situaciones que antes los paralizaban. Escuchamos de su confianza en su Poder Superior, de cómo caminan a través de sus miedos, sus heridas y su ira, con la creencia de que Dios los llevará por buen camino.

Oímos hablar de los principios espirituales que se encuentran en CoDA, y de cómo CoDA es un programa espiritual. Algunos nos preguntamos a qué se refieren con eso de principios espirituales y programa espiritual. Sin darnos cuenta, estamos a punto de embarcarnos en un viaje de transformación espiritual. Ahora, once Pasos y un millón de kilómetros después, abrazamos el Paso Doce del programa de Co-Dependientes Anónimos. Al completar estos Doce Pasos, llegamos a comprender el significado de la espiritualidad en nuestras vidas.

Hay quienes dicen que la espiritualidad es cómo dejamos que nuestro Poder Superior se exprese a través de nosotros. Y hay quienes dicen que es la expresión de nuestra propia naturaleza espiritual. A través de nuestra recuperación, muchos de nosotros creemos que es las dos cosas. De cualquier manera que la definamos, ahora sabemos que es un Poder vital que nos ha ayudado a sostener la vida, a curarnos, a crecer y a convertirnos en seres humanos sanos.

Cada uno de nosotros experimenta un despertar espiritual al completar los primeros once Pasos. Algunos lo llamamos "un cambio en proceso". A cada paso del camino, las puertas espirituales de nuestro ser se abren más, y experimentamos un despertar consciente y una mayor conciencia de Dios, de

nuestro propio espíritu y de nuestra naturaleza espiritual. Es el proceso de iluminación, que le da luz a las grandes verdades de la vida, Dios y el camino de Dios.

Como resultado, nos hacemos más conscientes de nosotros mismos y de la vida física que vivimos. Vemos a Dios y a nuestra forma de vida espiritual con todas sus dimensiones a través de ojos nuevos y diferentes. Comprendemos la vida, la codependencia y la recuperación con una mayor profundidad espiritual y sabiduría.

Si hubiésemos estado buscando un despertar espiritual, probablemente no lo habríamos encontrado: es un efecto colateral de nuestro trabajo. Al concentrarnos en nuestra tarea inmediata de vivir nuestra vida día con día, confiamos en que Dios continuará curando y cambiando nuestro espíritu.

Un despertar espiritual trae consigo una mayor responsabilidad. A través de nuestro trabajo con los Pasos, logramos una mayor capacidad de responder a la vida, con sus alegrías y dificultades, de maneras más sensatas, maduras y saludables. Parte de nuestra mayor responsabilidad incluye llevar el mensaje de la esperanza de recuperación a otros codependientes.

A lo largo de nuestra recuperación, Dios ha seguido tocando nuestras vidas a través de los demás. Hemos recibido un gran don. Si queremos conservar lo que se nos ha dado, debemos estar dispuestos a dejar ir y darlo a otros. Somos un recipiente para el amor y la energía curativa de Dios. Debemos tratar de dejar verter nuestro don de recuperación y pasárselo a los demás. Nos convertimos en el mensaje, la experiencia, fortaleza y esperanza de recuperación. A través de nuestra propia iluminación, nos convertimos en la luz de Dios, un faro para aquellos que aún sufren.

Dar lo que se nos ha dado es a lo que llamamos trabajo de servicio. Alguien más en CoDA puede haber llegado a nosotros mucho antes de que nos convirtiéramos en miembros. Alguien más pagó la renta, abrió la puerta, hizo el café y preparó la sala de reuniones. Muchas personas comparten su experiencia, fortaleza esperanza siendo padrinos, compartiendo individualmente y en reuniones. Han tocado nuestros corazones de muchas maneras. Muchos han dado sus servicios en trabajo organizacional de CoDA para que CoDA siga estando disponible para nosotros. Cada experiencia es una manera de llevar el mensaje.

Al aplicar este Paso a nuestro programa de recuperación, vemos que es tiempo de decidir cómo llevaremos el mensaje de recuperación de la codependencia a otros. Nosotros determinamos de qué manera pasaremos a otros lo que hemos recibido.

Es importante que exploremos nuestros sentimientos acerca de ser de servicio. ¿Evitamos esta parte del programa? ¿Tendemos a metemos cuando

otros no lo hacen? ¿Tratamos de usar esta parte del programa par ejercer un deseo de estar en control o nos encontramos tratando de "componer" a otros? Si nuestros motivos en esta área están atados a la codependencia, practicar estos principios en todas nuestras actividades será nuestra guía para un mayor propósito al llevar nuestro mensaje.

Llevamos nuestro mensaje a otros codependientes de muchas maneras. Primero que nada, lo hacemos mediante la atracción que proporcionamos al practicar estos principios en todas nuestras actividades. Nos ofrecemos para cualquier nivel de trabajo de servicio al que nos sintamos llamados, desde la reunión individual hasta la organización nacional de CoDA. Siempre que es posible, no dudamos cuando se nos pide encabezar una reunión, compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza o ayudar a organizar una reunión u otro evento de CoDA. El trabajo de servicio organizacional es tan importante que el próximo capítulo de este libro está dedicado a este mensaje.

En otras áreas, nos ponemos a disposición. Cuando es apropiado, nos acercamos tanto a los nuevos miembros como a los experimentados con comprensión, compasión e interés. Compartimos nuestras alegrías y triunfos, luchas y heridas, experiencias y esperanzas de recuperación.

Cuando podemos, nos ponemos a disposición como padrinos para otros. Nuestro propio padrino y amigos en recuperación pueden ayudarnos a tomar esta decisión. No hay mayor satisfacción que la de ver a Dios trabajar a través de nosotros, apoyando la recuperación de otros codependientes y viéndolos convertirse en todo lo que Dios quería que fueran.

Tanto dentro como fuera de CoDA, no vemos la necesidad de promoción, de banderas o de estandartes. Como una abeja es atraída por la miel natural, la callada humildad de nuestra fortaleza, esperanza y experiencia usualmente atrae a los nuevos miembros, a los miembros con experiencia, y a los que no son miembros y que pueden necesitar lo que a nosotros se nos ha dado. Nuestra tarea es compartir con ellos nuestra historia, invitarlos a nuestras reuniones, y estar disponibles para ellos de una manera sana.

Al continuar dándoles a otros lo que Dios nos ha dado a nosotros, continuamos recibiendo dones mayores. Nuestra recuperación se convierte en un viaje espiritual emocionante y lleno de satisfacciones. Logramos un equilibrio de todas las experiencias de la vida, de la alegría y el gozo hasta la tristeza y la pérdida. Ya no vivimos la vida en los extremos. Nos permitimos estar más abiertos a los continuos milagros de Dios y a la transformación espiritual.

Estamos a punto de completar los Doce Pasos de Co-Dependientes Anónimos. Con gratitud, reconocemos el amor, la curación y la guía de Dios a lo largo de nuestro viaje. Nos deberíamos de dar una palmada en la espalda

por nuestros esfuerzos de recuperación, pero no hemos terminado: estamos apenas empezando. Tenemos que continuar practicando estos principios en todas nuestras actividades. Es un proceso que dura toda la vida.

Tenemos que continuar aplicando los Pasos y los principios espirituales que hemos encontrado en Co-Dependientes Anónimos a nuestra vida diaria y en todas nuestras relaciones.

Cuando nuestro bienestar se vea afectado directa y negativamente por una persona o una situación, tenemos que admitir, en ese momento, que otra vez no tenemos poder. Momentáneamente, nuestra vida se ha hecho inmanejable. Ya sea que apliquemos los Pasos formalmente o que apliquemos los principios encontrados en ellos a esa situación, los Pasos siempre nos mostrarán el camino.

Tal vez nunca lleguemos a estar libres de nuestra codependencia. Recuerda, somos humanos, y el progreso, no la perfección, es nuestro objetivo. No estamos solos: Dios está siempre con nosotros. En este viaje nos acompañan miles de semejantes a nosotros. Uno por uno y juntos somos la expresión del Espíritu de la recuperación de la codependencia.

CoDA nos ofrece guía para vivir vidas sanas y felices. Completando estos Doce Pasos una y otra vez, y practicando estos principios en todas las áreas de nuestra vida, experimentamos una nueva libertad para nuestros autodestructivos estilos de vida y encontrar una nueva fuerza interior para convertirnos en la persona que Dios tuvo en mente: un ser **IMPORTANTE Y LIBRE**.

La travesía continúa.

Nuestro programa de recuperación se propone para ser tomado en serio, pero encontramos que equilibrar nuestro trabajo de recuperación con juego, risa y diversión también es importante en nuestras vidas diarias. Éstas son algunas de las medicinas más curativas de Dios. El descanso, la productividad, recreación y ejercicio requieren también de nuestra atención. Los beneficios de éstos, pensamos, son obvios.

Una parte importante de nuestro programa de vida es responder a todas nuestras necesidades de manera saludable. Para algunos de nosotros, responder a las varias necesidades puede requerir tiempo y práctica. Eventualmente nos hacemos competentes en estas áreas.

Nuestras vidas asumen un profundo equilibrio mientras progresamos en la satisfacción de nuestras necesidades y continuamos con sinceridad nuestro programa de recuperación. Este es el equilibrio que muchos de nosotros hemos buscado durante la mayor parte de nuestras vidas.

A través del amor abundante de Dios, de los principios espirituales de nuestro programa y de nuestra buena voluntad para ser rigurosamente honestos en la continuación de nuestra recuperación con nuestra mejor habilidad, lograremos conocer un nuevo sentido de pertenencia. Empezaremos a confiar y a creer en nosotros mismos y que la sanación de nuestro pasado es posible. Ya no estaremos controlados por el miedo y la vergüenza. Encontraremos que podemos responder a los desafíos de vida con valentía, integridad y dignidad. Los demás ya no serán nuestros dioses. Experimentaremos un nuevo amor y aceptación de nosotros mismos y de los demás. Seremos capaces de desarrollar y mantener relaciones saludables y amorosas, y aprenderemos a vernos iguales a los demás. Aprenderemos que es posible para nuestras familias enmendar y volverse más amorosos e íntimos. Llegaremos a saber que cada uno de nosotros es una creación única de un Poder Superior amoroso, que nacimos con belleza, valor y sentido. Y, progresivamente experimentaremos fortaleza espiritual y serenidad en nuestras vidas diarias.

Algunos de nosotros se preguntan si todo esto es esperar demasiado. Muchos de nosotros en este programa experimentamos el cumplimiento de estas promesas en nuestras vidas si trabajamos cada uno de los Pasos con nuestra mejor habilidad, particularmente los Pasos Ocho y Nueve, cuando hacemos las reparaciones a nosotros mismos y a las otras personas que hemos dañado. Encontramos mayor esperanza en nuestra recuperación en las promesas de las páginas 83 y 84 del libro de *Alcohólicos Anónimos* (reimpreso

con permiso) Estas promesas están cumpliéndose a diario para muchos alcohólicos y codependientes en recuperación.

Estas promesas son:

Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos conduce a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Independientemente de lo bajo que hayamos llegado, veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá el sentimiento de inutilidad y lástima por nosotros mismos. Perderemos el interés en las cosas egoístas y nos interesaremos por nuestros semejantes. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestra visión de la vida cambiarán. Perderemos el miedo a la gente. Perderemos el miedo a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos cómo comportarnos en situaciones en las que antes nos sentíamos desorientados. Repentinamente, nos daremos cuenta que Dios está haciendo por nosotros lo que no éramos capaces de hacer por nosotros mismos.

¿Acaso prometemos algo extravagante? Sinceramente, creemos que no. Estas promesas están cumpliéndose entre nosotros-- a veces rápida, a veces lentamente, pero siempre se convertirán en realidad si llevamos a cabo las acciones correspondientes.

En Coda, la transformación espiritual es nuestro estilo de vida. Siendo humanos, cometemos errores. Podemos tener resbalones codependientes de vez en cuando. Recordando esto, nos acercamos a la recuperación con amor, aceptación, compasión y cuidado por nosotros mismos y los demás ~ Recordamos que el amor y la codependencia no pueden coexistir. El progreso es nuestra meta. Nos damos a Dios y le pedimos ser guiados a lo largo de cada momento de nuestro día. Trabajamos nuestro programa con nuestra mejor habilidad y ayudamos a otros a recuperarse.

De esta manera, somos la experiencia, fortaleza y esperanza de recuperación en Co-Dependientes Anónimos.

SERVICIOS A OTROS

LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

(Forma corta)

1. Nuestro bienestar común debe tener preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CODA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, solamente existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso, tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CODA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe ser autónomo excepto en aquellos asuntos que afecten a otros grupos o a CODA considerando como un todo
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros codependientes que aún están sufriendo.
6. CODA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CODA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio no desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. CODA debe mantenerse completamente así mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no – profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CODA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. CODA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; siempre necesitamos mantener nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine

12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS (Forma larga)

La versión completa de CODA, adaptada a partir de las tradiciones de A.A., ya no se usa. El trabajo permanente de CODA se plasma en documentos que reflejan el desarrollo de la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra propia asociación, como un grupo diferente a otros grupos de Doce Pasos, y como revelación de otro nivel de Plan de nuestro Poder Superior.

¿QUÉ ES EL TRABAJO DE SERVICIO?

Nuestros Doce Pasos y sus principios espirituales, nos ayudan a establecer nuestra recuperación en relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Nos ofrecen una guía espiritual para ayudarnos a trabajar con otros. El Trabajo de Servicio en CODA, nos permite estas guías espirituales en práctica. Abriga un espíritu sano de entrega y dedicación y permite que CODA exista. A través del servicio reconocemos y valoramos a cada persona y su recuperación sus talentos y habilidades. El servicio nos permite profundizar en la recuperación que experimentamos y que este regalo de Dios, que es la recuperación, toque los corazones y mentes de otros codependientes.

Cada uno de nosotros tiene diversos talentos y conocimientos que ofrecer. CODA brinda la oportunidad para trabajar en diferentes tipos de servicio, como el apadrinamiento, la interacción con los amigos de CODA, hasta la participación en grupos a nivel local, estatal o nacional.

Definir nuestra participación en el servicio, es una decisión individual. Una vez que escogemos nuestra actividad o papel, nos abrimos a otra dimensión de nuestra recuperación.

En la medida que revisamos las oportunidades de servicio y hablamos con nuestro padrino y compañeros de recuperación sobre las diferentes áreas de servicio, vivimos la experiencia de formar parte del espíritu de entrega y dedicación a CODA. Es este espíritu el que ayuda a los miembros de CODA a trabajar juntos por el bienestar de CODA en todas las áreas que requiere para su buen funcionamiento. Algunos de nosotros podemos saber exactamente qué Trabajo de Servicio deseamos proporcionar. Otros podemos no estar seguros si deberíamos realizar algún servicio. Nos podemos sentir abrumados con nuestras actividades cotidianas, deseando no añadir ninguna otra responsabilidad. A algunos nos resulta difícil trabajar con otros si no tenemos experiencia o podemos sentir que no tenemos nada que ofrecer. Cualquiera que sea el caso, cada uno de nosotros tiene talento que compartir o una oportunidad de dar algo de nosotros mismos. Cuando es así, crecemos en nuestra recuperación aún más.

Ningún servicio es mejor o peor que otro. Todos tienen igual valor, desde acomodar sillas para una reunión de CODA hasta participar en la Conferencia de Servicio a nivel Nacional.

Sin todos nosotros participando y dando algo de nosotros mismos a través del Trabajo de servicio, CODA no puede sobrevivir.

Nuestras Tradiciones nos dicen que CODA es un programa de auto ayuda que se mantiene a través de nuestras propias contribuciones. Podemos pensar que esta Tradición se refiere a los recursos financieros, sin embargo, incluye también nuestros talentos, habilidades, ideas, tiempo e interés. Entre más asistimos a las reuniones de CODA, más nos preocupamos por los servicios proporcionados por nuestros miembros.

Los folletos y las cartas de noticias para nuestros grupos locales son pagados con donaciones de los miembros. Estos materiales, son escritos por miembros de CODA, quienes donan su tiempo. Los secretarios y tesoreros de los grupos locales de CODA, preparan reportes y manejan, entre otros, gastos tales como renta, los derivados de aniversarios y literatura. Las oficinas comunitarias y los comités, son operados y

apoyados por miembros de CODA, para ayudar a coordinar los esfuerzos de CODA en las áreas locales.

Una de las maneras en que celebramos nuestra recuperación en que celebramos nuestra recuperación con otros miembros de CODA, es asistiendo a las convenciones locales, estatales, nacionales e internacionales, las cuales son organizadas, día con día, CODA se beneficia con el Trabajo de Servicio de otros. Los siguientes, son ejemplos de áreas de CODA en las cuales podemos considerar el proporcionar servicio:

- Apadrinamiento
- Proporcionar información sobre horarios y ubicación de los locales donde hay juntas CODA
 - Escuchando a otros
 - Iniciando nuevas juntas
 - Dando la bienvenida a los nuevos
 - Preparando las sillas, la literatura y la cafetería para una junta
 - Limpiando después de la junta
 - Ser voluntario como secretario o tesorero de un grupo
 - Coordinando una reunión
 - Apoyando en los talleres de CODA o en eventos sociales
 - Llevando las listas de juntas
 - Compartiendo en juntas de jóvenes, de nuestro grupo o en otros grupos
 - Difundiendo el mensaje de recuperación de recuperación entre aquellos que aún sufren
 - Participando en juntas de hospitales y otras instituciones
 - Proporcionando apoyo económico a través de la Séptima Tradición
 - Estableciendo una oficina de servicio a la comunidad
 - Iniciando o participando en la preparación de cartas de noticias locales o estatales
 - Trabajando en las oficinas locales, estatales o nacionales
 - Escribiendo artículos y proporcionando servicios para la revista Conexiones
 - Siendo voluntario en la preparación de convenciones y conferencias locales, estatales, nacionales o incluso internacionales
 - Mejorando los canales de comunicación entre los niveles local, estatal y nacional
 - Trabajar en los subcomités que apoyan a nivel local, estatal o nacional; a los Comités como el de Publicaciones, Jóvenes e Instituciones, en la

Estructura de Servicio; Finanzas; Conexiones; o en los Comités locales y estatales de Cartas de Noticias y de Eventos CODA

- Siendo voluntario como representante comunitario, delegado estatal o como Patrono económico (donador de recursos) Nacional.
- Practicando y preservando las tradiciones
- Confrontando de manera apropiada las violaciones a las tradiciones

Algunos pueden ver esta lista exhaustiva, pero cuando cada uno de nosotros contribuye solo un poco a través del Trabajo de Servicio, podemos cumplir con tanto Juntos

En la medida en que nos comprometemos con el Trabajo de Servicio, pronto descubrimos sus beneficios para CODA, sus miembros y para su recuperación personal.

Impulsamos nuestra recuperación al practicar conductas amorosas y sanas con aquéllos a los que nos unimos en el servicio. Vemos los beneficios de apoyarnos unos a otros. Aprendemos a aceptar nuestras diferencias y similitudes, a reconocer que cada uno de nosotros tiene un propósito y camino y que todos merecemos amor y respeto.

CODEPENDENCIA Y TRABAJO DE SERVICIO

En nuestra codependencia, algunos de nosotros usamos el Trabajo de Servicio y otras actividades CODA, como una manera de ganar nuestro valor, importancia e identidad. Satisfacemos nuestra hambre de identidad o de sentirnos necesitados, sobre involucrándonos con nuestras familia. Parientes, amigos, trabajo y otras actividades muchas veces en detrimento de nuestras propias necesidades. Literalmente, damos hasta el dolor, lastimando nuestro bienestar.

Algunos de nosotros nos aislamos o impedimos estar disponibles para los demás temerosos de nuestras habilidades o del juicio de otros. Algunos de nosotros estamos trabajando para remplazar nuestras conductas controladoras, por otras sanas.

Las finanzas y la adicción al trabajo son otros problemas con los cuales muchos de nosotros luchamos. Nos preguntamos ¿cómo proporcionar nuestro tiempo y talento al Trabajo de Servicio de una manera sana?

Nuestra respuesta es simple. Nuestro Décimo segundo paso sugiere practiquemos estos principios en todos los asuntos de nuestra vida. No importa si nuestra codependencia se enfoca en arreglar, controlar, rechazar o al aislamiento. Podemos experimentar una mayor recuperación personal a través del Trabajo de Servicio, aplicando nuestras herramientas de recuperación. El Trabajo de Servicio es un espacio seguro para practicar nuestra recuperación. Se puede convertir en un espejo que refleja las áreas de nuestra personalidad que necesitamos refinar o cambiar.

Cada uno de nosotros, comprometidos con el Trabajo de Servicio en la confraternidad CODA, remite las preocupaciones de nuestra propia recuperación a algún punto. El Trabajo de Servicio es una maravillosa oportunidad de crecimiento.

El Trabajo de Servicio nos brinda oportunidades para practicar el establecimiento de límites, trabajar con y aceptar a otros, a frenar nuestros comportamientos auto derrotistas y a desarrollar relaciones sanas y amorosas con otros codependientes en recuperación. También nos ayuda a ser sensibles a las diferencias entre brindar cuidado y exigir cuidados, respondiendo y reaccionando, transformándonos en seres humanos en vez de seres hacedores.

Algunas veces tenemos altas expectativas en el Trabajo de Servicio que proporcionamos, sólo para sentirnos frustrados o desilusionados. En este extremo, podemos jurar jamás volver a proporcionar Trabajo de Servicio. Esta es una pérdida terrible.

Hablar sobre nuestras expectativas irrealistas, nos ayuda a expandir nuestro crecimiento y recuperación. Nuestros grupos también pueden experimentar esto. Una conciencia de grupo no uniforme puede construir expectativas irreales sobre las reuniones de los grupos CODA. Los miembros pueden controlar, manipular, o intimidar a otros miembros o violar las Tradiciones. En estos casos, las expectativas irreales y las conductas resultantes se vuelven egoístas y saboteadoras. El bienestar de CODA como un todo, peligra. Estos motivos insanos o expectativas irrealistas, pueden perpetuar la codependencia dentro de nuestro programa.

Es importante explorar nuestra expectativa con nuestro padrino y con los amigos de CODA, antes de aceptar un Trabajo de Servicio. Ya sea que deseemos o no participar en el Trabajo de Servicio.

Nuestro padrino nos puede ayudar a identificar las áreas más débiles de nuestra recuperación personal que pudieran ser afectadas por el servicio. Antes de participar; es importante entender nuestras expectativas, debilidades y fortalezas,

También debemos tener una idea del tiempo que podemos estar involucrados. CODA ofrece guías específicas sobre el tiempo que un miembro debe permanecer involucrado en cualquiera de las posiciones de servicio.

Cada uno de nosotros debe tener conciencia sobre cuándo es mejor apartarse o separarse. Otros necesitan sobresalir a través de la organización del servicio para experimentar los beneficios y el crecimiento personal. Algunas veces nos lastimamos cuando permanecemos activos en un rol o cuando nos involucramos en más tareas, cuando nadie se ofrece para ayudar. Cuando esto sucede corremos el riesgo de recaer en nuestra codependencia.

Para averiguar cuánto tiempo deberíamos permanecer en un servicio o responsabilizamos de cierta tarea o rol, nos es útil recordar las razones espirituales y personales para involucrarnos en un Trabajo de Servicio. Podemos escribir nuestros pensamientos y sentimientos diarios, rezar, y hablar con nuestros padrinos y amigos de CODA. Necesitamos ser sensitivos sobre el tiempo apropiado para terminar el Servicio en una determinada área y permitir a otros la oportunidad de experimentar el crecimiento y el espíritu de entrega que ofrece el Trabajo de Servicio.

Para los codependientes en recuperación el Trabajo de Servicio es una herramienta de valor. No es un arreglo, penitencia o pelea por el control. Es nuestra manera de pasar a otros lo que se nos ha dado a nosotros.

LAS TRADICIONES EN EL TRABAJO DE SERVICIO

Nuestras Doce Tradiciones son los principios espirituales para los miembros de CODA como un todo y la guía espiritual para proporcionar el Trabajo de Servicio. Ayudan a CODA a permanecer centrada en la espiritualidad y operar desde un estado de integridad. Nos proporcionan un camino claro y específico, de manera que CODA continúe disponible para todos nosotros.

La aplicación de las tradiciones y sus principios espirituales en el Trabajo de Servicio significa el aprender a hablar con nosotros mismos, practicar la igualdad espiritual con otros y mantener límites.

Aprendemos a aceptar las diferencias de otros, a enfrentar amorosamente los abusos pasivos y agresivos y trabajar conjuntamente con otros por el bien de CODA. Aprendemos a ser parte de un equipo, trabajando hacia y desarrollando la unidad dentro del programa CODA.

Corremos el riesgo de dañar a CODA si hacemos el Trabajo de Servicio sin la guía de los principios espirituales que se encuentran en nuestras tradiciones. Podemos prevenir esto, aplicando el conocimiento y sabiduría de las tradiciones, así como el comportamiento de experiencias de nuestros miembros.

Entender e instrumentar las tradiciones es una responsabilidad de cada miembro de CODA.

Encontramos útil estudiarlas y discutir las con nuestro padrino y amigos de CODA.

También alentamos su estudio explorando la manera en que las tradiciones aplican a diferentes aspectos del Trabajo de Servicio.

Algunas de las maneras en que los miembros, en lo individual o en grupo pueden impactar negativamente a CODA, es mediante alguna de las siguientes acciones:

- Impidiendo que la conciencia del grupo vote
- Involucrándose en aspectos que afecten negativamente a otros grupos CODA como un todo
- Rompiendo, ante fuentes externas, el anonimato de alguno de los miembros

Cada uno de nosotros es dañado, cada vez que un miembro o el grupo, rompen o modifican alguna de nuestras tradiciones y cada vez que ignoramos, desatendemos o pasamos por alto las Violaciones a las tradiciones, perpetuamos ese daño.

Por ejemplo, si un grupo decide, como un acto del servicio, proporcionar a los miembros del grupo Literatura externa, su motivación puede ser bien intencionada, pero las consecuencias para CODA como un todo, la están dañando. El grupo está violando nuestra Octava Tradición y en consecuencia la espiritualidad de la reunión. Los nuevos pueden creer que CODA aprueba esta literatura. La gente de fuera puede ver a CODA como promotora de autores profesionales. Pueden surgir problemas de dinero y prestigio. El efecto murmullo puede afectar a otros grupos CODA en el área, en el estado o a nivel nacional o mundial.

Es importante hablar cuando existan violaciones a las tradiciones. Encontramos útil que esto se haga sin vergüenza y de manera amorosa. Nadie está en su juicio, tal vez el individuo o el grupo ni siquiera sepan que están cometiendo una violación a las Tradiciones. Pedimos a nuestro grupo tener una reunión de trabajo. Compartimos nuestro conocimiento y experiencia con las tradiciones y el problema. Escuchamos como otros comparten las suyas. Discutimos el problema y buscamos soluciones para servir a CODA de la mejor manera. Después de que todas las discusiones hayan tenido lugar, se somete a votación de la conciencia y confiamos en que el deseo de Dios se expresará a través de esa votación.

El Trabajo de Servicio es ambos, un regalo y una responsabilidad. Como de manera permanente confiamos en la sabiduría y guía de nuestras Doce Tradiciones, las condiciones que pueden afectar negativamente la seguridad de CODA, aparecen de una manera esporádica.

Practicando estos principios a través de nuestro Trabajo de Servicio, nos responsabilizamos de salvaguardar la integridad espiritual y el futuro de CODA continuara creciendo.

A través de nuestro Trabajo de Servicio, se nos permite recordar que no tenemos más que una única autoridad, un Poder Superior amoroso, como se exprese a través de la conciencia del grupo y un propósito primordial: llevar el mensaje a los codependientes que aún sufren.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

Comenzar la recuperación en CODA, algunas veces puede parecerse confuso, Hacemos preguntas y a menudo, las respuestas traen consigo nuevas preguntas. La comunidad CODA está conformada por una amplia gama de personas que han obtenido valiosas experiencias a lo largo de su vida. Este capítulo es una colección de esas preguntas. y respuestas. Referimos a esas preguntas y respuestas, durante la recuperación, ha resultado de gran ayuda; no sólo en las primeras etapas, sino también como recordatorio mientras recorremos el camino de la recuperación.

No estamos sugiriendo que los párrafos siguientes contengan todas las preguntas o respuestas acerca de la recuperación, o que las respuestas sean definitivas; sin embargo, es útil, discutir las en las juntas, con el padrino/madrina y compañeros de recuperación. Haciendo lo anterior podemos escuchar una variedad de experiencias, fortaleza de la misma comunidad. Es importante recordar que CODA no pretende proporcionar ayuda terapeuta profesional.

Simplemente ofrece comprensión acerca de cómo hemos aplicado estas ideas y conceptos en nuestros programas de recuperación.

¿Por qué necesito asistir a juntas?

El folleto *Asistiendo a tus Juntas*, describe los bloques de construcción de la recuperación: asistir a juntas, trabajar los Doce Pasos, apadrinarse y el servicio a otros. Aquí se señala cómo sacar máximo provecho de las juntas de CODA: hablando, compartiendo y escuchando.

Las juntas son el lugar donde escuchamos la experiencia, fortaleza y esperanza de otros codependientes en recuperación. Aprendemos a unirnos en la camaradería de personas que se consuelan mutuamente mientras sanan. Aprendemos a escuchar y experimentarnos ser escuchados.

Descubrimos como otros han trabajado los Doce Pasos y cómo las Doce Tradiciones han influenciado sus vidas.

Aprendemos de nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás escuchando a otros compartir su crecimiento y cambio. Asistiendo, podemos ser amorosos y comprensivos con nosotros mismos y con los

demás de manera sana y satisfactoria. Asistiendo cotidianamente a nuestras juntas y aplicado lo que vamos aprendiendo, nos convertimos en seres amorosos, cuidadosos, transparentes y responsables. Lo que es más, las juntas nos recuerdan de dónde venimos y qué tanto hemos crecido. Nos proporcionan una red de apoyo continuo a lo largo del proceso de recuperación.

¿Cuánto tiempo necesito asistir a las juntas de CODA?

Muchos creemos que deberíamos asistir a juntas el resto de nuestras vidas; otros no están de acuerdo. Es una elección personal cuyo significado requiere reflexión. Nuestra decisión puede variar año con año al compás de nuestro proceso de recuperación. No importa cuán tiempo estemos en recuperación, seguiremos experimentando episodios de codependencia, aunque éstos no tengan la misma intensidad que aquellos en nuestras etapas de recuperación. Ya sea de por vida o por algunos periodos, creemos que CODA siempre estará ahí para el que lo necesite.

¿Qué significa celebrar un aniversario en CODA?

El aniversario es la celebración anual y personal que reconoce el primer día que comenzamos nuestra recuperación de la independencia en un grupo de Doce Pasos. Este cumpleaños puede representar nuestra primera junta en CODA o el día que nos declaramos codependientes. Los miembros de la fraternidad dan testimonio de aquellos que celebran su aniversario y ofrecen medallones por el número de años que cumplen en CODA. Cuando esto sucede, reconocemos que estas fechas son importantes para todos nosotros. Podemos felicitarnos mutuamente y reconocer nuestro esfuerzo y compromiso continuos para alcanzar recuperación personal y felicidad

¿Qué es un padrino/madrina?

Los padrinos son personas dentro del programa de CODA cuya labor es guiarnos en el camino de los Doce Pasos. Ellos son, a su vez, codependientes en recuperación cuya meta principal es su recuperación personal. Están en el proceso de aprender a tener vidas útiles y felices y están dispuestos a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con nosotros. Normalmente los padrinos han recorrido un camino de la recuperación más largo que nosotros. Son aquellos a los que solicitamos

ayuda cuando nos sentimos confundidos u apabullados. También pueden ser los amigos que trabajan el programa con nosotros. Los padrinos son capaces de ser objetivos y desapegados de la responsabilidad de nuestra felicidad y recuperación. También se abstienen de comportamientos abusivos, críticos o formas de control o rescate, y se abstienen de actuar como terapeutas, manipular sexualmente u obtener una ganancia personal. Los padrinos son modelos de recuperación, fuentes de amor y consuelo, y personas que respetan nuestro anonimato y ritmo al trabajar el programa.

Para ampliar la información acerca de los padrinos se sugieren consultar la literatura de CODA.

¿Cómo encuentro un padrino/madrina?

El folleto Apadrinamiento en CODA enumera tres sugerencias para encontrar un padrino cuando existen miembros con experiencia en el grupo:

Grupos Nuevos de CODA. Generalmente hay compañeros con largas historias en otras fraternidades de Doce Pasos, como miembros o como padrinos. Aunque pudieran no tener experiencia en la aplicación de los Doce Pasos de CODA, saben el significado de los pasos en la vida diaria. Esa persona puede ser un candidato para apadrinarte.

Existe otra forma de apadrinamiento que surge de este tipo de situación y se llama apadrinamiento mutuo. Si eliges este método, tú y otro miembro de CODA se apadrina mutuamente. Se pueden reunir regularmente para compartir lo que han aprendido de otros compañeros y de la literatura. En la medida que se discutan varios aspectos del programa, te puedes volver consiente que cada uno tiene respuestas dentro de sí.

Algunos miembros han iniciado grupos de apadrinamiento que se reúnen semanalmente o cada quince días. Estos grupos consisten en gente comprometida con trabajar juntos los Doce Pasos. La discusión se enfoca en la aplicación de los pasos a diferentes problemáticas que tienen que ver con la recuperación de la codependencia

¿Tengo que creer en Dios para recuperarme?

La codependencia implica un dilema existencial que consiste en haber convertido a otras personas en nuestro Poder Superior, así como los alcohólicos lo hicieron con el alcohol para encontrar bienestar. Cualquier cosa a la que le cedamos nuestro poder y bienestar se puede convertir en nuestro Dios. Hayamos concebido a un Poder Superior o no, lo anterior es fácilmente comprobable

Muchos encontramos que la recuperación de la codependencia significa creer en un poder más grande que nosotros mismos, otra persona, comportamiento, adicción, lugar o cosa.

Algunos tratamos de recuperarnos sin éxito por la falta de esta creencia. A través de nuestra fe, confianza y creencia en un Poder Superior, llegamos a experimentar una recuperación de la codependencia, enriquecedora y significativa.

Asistir a las juntas y escuchar a los miembros de CODA describir su recuperación, habla acerca de su relación con un Poder Superior y nos percatamos que aquellos que mantienen una conexión con este poder, experimentan la recuperación que buscamos. A nosotros nos corresponde descubrir este Poder Superior, ya sea en forma de amor incondicional, inteligencia divina, Dios, naturaleza, música, una imagen del océano, río o árbol, o nuestro propio grupo de CODA. Es importante estar dispuestos a vislumbrar la posibilidad que existe alguien que puede hacer algo por nosotros, aquello que no pudimos hacer por nosotros mismos.

¿Cuál es el propósito de la oración y la meditación?

Ya que la codependencia está ligada a un dilema espiritual, encontramos que orar y meditar constantemente (en cualquier modo que nos funcione) incrementa nuestro contacto consciente con un Poder Superior y nos ayuda a continuar la aventura de la recuperación. El miedo, la proyección, la culpa y la vergüenza se apoderaran de nuestra relación con nuestro Poder Superior si no incluimos algún tipo de meditación. Oración o contacto en nuestra rutina diaria.

A través de la oración y la meditación podemos experimentar una sensación de paz y serenidad en nuestras vidas, y fortalecer y alimentar nuestra relación con nuestro Poder Superior. Este es un tiempo para ser nosotros mismos con nuestro Poder Superior y afirmar que este Dios que

hemos elegido, existe para nosotros. Podemos enfocarnos en nuestros propósitos diarios, pidiéndole que su voluntad se manifieste en nuestras vidas para llevarla a cabo.

¿Por qué CODA no se refiere a Dios o al Poder Superior como él o ella?

Muchos miembros de CODA tienen creencias espirituales que no interpretan a Dios como un ser masculino o femenino. Mucha gente en nuestra fraternidad ha sido discriminada, sufrió abuso sexual, físico o verbal de hombres y mujeres, que se constituyeron en figuras de autoridad. Muchas personas han experimentado abusos religiosos en situaciones donde Dios fue usado en su sentido masculino.

Como resultado, muchos miembros de CODA tienen dificultad en separar los mensajes de vergüenza, miedo y dolor del concepto de Dios. Para ellos, Dios tiene la personalidad de esos individuos abusivos o negligentes porque ellos encamaron la autoridad, lo que dificulta concebir a Dios como él o ella.

Dada la gran variedad de personas, culturas y países, CODA elige extender el respeto para todas las personas y sus diversas creencias espirituales. Resumiendo, CODA se refiere a Dios simplemente como Poder Superior.

¿Debo trabajar los pasos ordenadamente?

A lo largo del proceso de recuperación, muchas veces trabajamos nuestros pasos. No significa que existan en un tiempo fijo. Nuestro Duodécimo Paso habla de practicar estos principios en todos los asuntos de nuestra vida. Es una guía para trabajar los pasos cada vez que se descubre un área de nuestras vidas sobre la cual somos impotentes. Cada vez que damos a alguien nuestro poder para afectar nuestro poder y aprender de la situación. Los Pasos son nuestra guía para vivir y mantener vidas sanas. Siguiendo esta guía, contamos con herramientas para usarlas el resto de nuestra vida.

¿Cuál es el Décimo Tercer Paso?

Este término se origina en varios grupos de Doce Pasos al escribir comportamientos sexuales insanos e inapropiados, que tienen lugar dentro de la Fraternidad. Una persona puede tomar ventaja de otra, cuando ésta se encuentra en una situación de dolor y vulnerabilidad, o alguien puede

utilizar un abrazo para obtener gratificación sexual. Se puede aplicar a insinuaciones sexuales o alburas para controlar, avergonzar o sutilmente negociar sexualmente con otro. El Treceavo ocurre también en juntas donde los miembros coquetean, visten inapropiadamente o asisten sólo para ligar.

En un intento por aproximarse al asunto sin pena y sin culpa (muchas personas no son consientes de ello) algunos miembros de la Fraternidad avisan del daño que este Treceavo puede ocasionar.

Ya sea que nos encontremos inmersos en esta situación o que la estemos presenciando, es fundamental trabajar juntos en crear y mantener las juntas como un lugar donde los miembros puedan sentirse seguros donde son vulnerables, donde compartan pensamientos y sentimientos, y recibir apoyo en su recuperación sin ser manipulados ni controlados.

¿Me puedo recuperar totalmente de la codependencia?

Podemos desanimarnos si pensamos que podemos parar todas nuestras conductas codependientes. Nuestro programa nos recuerda estar allí para trabajar el proceso de recuperación y poner los resultados al cuidado de Dios. Cuando hacemos esto dejamos atrás el perfeccionismo, podemos experimentar la esperanza y milagros de la recuperación: una vida progresivamente llena de amor, serenidad y aceptación.

¿Qué es una recaída en CoDA?

Los diccionarios nos dicen que una recaída significa tropezar, caer, tener un error o falta. Cuando enfocamos esto a nuestra codependencia, encontramos el mismo significado; aún seguimos teniendo, momentáneamente, comportamientos codependientes al enfrentar las circunstancias de la vida e interactuar con ellas (una recaída también se le llama resbalón o desliz).

Recordemos que no existe abstinencia completa en nuestra recuperación; somos humanos y comentemos errores. Cómo enfrentamos esos errores es lo que realmente cuenta. El Décimo Paso nos ayuda recordarlo: “Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos,

Inmediatamente lo admitimos”. También tratamos de recordar que nuestros errores ayudan a determinar qué aspectos de nuestra recuperación debemos trabajar, y pedir ayuda a nuestro Poder Superior.

Si seguimos recayendo, podemos considerar volver a trabajar los pasos en ese aspecto. Esto nos brinda la oportunidad de profundizar de profundizar nuestro nivel de entendimiento y sanación del problema y trabajar hacia comportamientos más sanos.

Es de gran ayuda evitar castigarnos o avergonzarnos por nuestras recaídas. La vergüenza permea gran parte de la codependencia, aviva el fuego cuando agregamos castigo y vergüenza en nuestros errores. El perdón, el amor y la perseverancia con nuestro Poder Superior, son las llaves para trabajar nuestras recaídas codependientes.

¿Cuál es el miedo a la vergüenza?

Es miedo a ser avergonzados otra vez por nuestro jefe, pareja, miembros de la familia, amigos o padres. Esto tiene mayor control sobre nuestras vidas que la vergüenza misma.

Podemos tener miedo de escuchar acerca de nuestros errores y nuestras limitaciones, y en consecuencia estar a la defensiva o ser críticos, mintiendo o evitando la situación. Nos aterroriza pensar ser abandonados o no tomados en cuenta. Controlamos a otros como consecuencia del miedo a su ira o desilusión hacia nosotros. La vergüenza que más tenemos, es del mismo tipo que la vergüenza experimentada durante la niñez.

Es de gran ayuda compartir estos miedos con nuestro padrino/madrina o compañeros de recuperación. Cuando confrontamos esos sentimientos y los consiguientes miedos, seremos capaces de suavizar y posiblemente eliminar su intensidad.

¿Cuáles son las formas físicas y agresivas de abuso y control?

Algunas personas sostienen que identificar las formas físicas y agresivas de abuso y control es una tarea sencilla, Nosotros hemos encontrado que hay muchas formas de abuso y control que son difíciles de reconocer. A continuación se mencionan tres áreas obvias y sutiles de formas físicas y agresivas de abuso y control:

Dolor físico : Cualquier comportamiento físico que se derive de la creación de dolor físico en nosotros o en los demás, incluyendo pellizcos, rasguños, mordeduras, cachetadas, patadas, golpes o repetidos daños ocasionados por actividades físicas tales como ejercicio excesivo, forzar al cuerpo para alcanzar expectativas irreales, cirugías innecesarias y/o tratamiento médico que se transforme en dolor físico.

Restricciones físicas: Estas incluyen: Cosquillas obsesivas, aliarse unos contra otros, mantener en el suelo a alguien contra su voluntad, jalones de cabellos y restringir el movimiento físico o libertad física contra la voluntad de la persona.

Tocamientos sexuales: Frotamientos, ser forzados o coercionados al tocamiento sexual o a besar a otra persona, abrazos sexuales, besos no deseados o caricias, insinuaciones, violación, ataques sexuales o cualquier comportamiento sexual usado para controlar a los demás.

¿Cuáles son las formas no físicas y pasivas de abuso y control?

Hemos encontrado ocho áreas que nos ayudan a identificar algunas de las formas no físicas de abuso y control.

Criticar: Avergonzar, reprimir, hacer mofa de, culpabilizar, poner sobrenombres, imitar o ironizar a otros; insinuaciones y usar palabras o gestos sin sentido.

Abuso verbal: Gritos, lenguaje vulgar, rabietas frecuentes, expresiones profanas o de enojo y gestos para controlar.

Ideas falsas: Falsificar, exagerar, distorsionar, mentir, guardar información o decirla a medias, ser desleales.

Dominio: Dominar, controlar, sostener tener la verdad, ordenar, o analizar el comportamiento de otros a través de la lógica y la vergüenza.

Reprimir a otros emocionalmente: Rehusar ofrecer apoyo, atención, respeto o validación de los sentimientos de otros; no ofrecer afirmaciones y cumplidos.

Rechazo al auto cuidado: Negligencia, no pedir ayuda y apoyo; adicción al alcohol, drogas, comida, sexo u otras sustancias; complacer a la gente,

cuidado exagerado o aislamiento. Restricciones financieras: Control del gasto de otros; no apoyar el deseo de otro por trabajar;

Esconder el dinero; y los recursos como castigo; hacer promesas económicas con la intención de no cumplirlas.

Tácticas de poder: Empujar a otros a tomar decisiones con rapidez; avergonzar, acusar, señalar, amenazar o manipular a otros; abusar de los sentimientos; agrupar fuerzas para controlar a otros; usar el dinero, sexo, niños o religión para controlar a otros.

¿Cuál es la diferencia entre ser considerado con otros y ser codependiente?

Muy sencillo, nuestra motivación nos indica la diferencia. Si nuestra motivación para ser considerados esta basada en el miedo o en alguna necesidad por arreglar, cuidar, controlar, manipular, o evitar el abandono, nos estamos comportando de forma codependiente.

Si nuestra motivación es un deseo sincero de dar a otra persona. Sin miedo a la vergüenza, abandono o descuido de nuestras necesidades y límites, entonces estamos siendo considerados.

Cuando nos encontramos complacido a los demás y comportándonos de formas que dañen nuestras necesidades, deberíamos preguntarnos, He cuidado de mí mismo?. Esta pregunta puede ayudarnos a discernir nuestra motivación para cuidar de los demás.

¿Cuál es la diferencia entre culpar y ser responsable?

Culpamos a otros cuando utilizamos comportamientos de víctima, cuando nos rehusamos a asumir la responsabilidad de nuestras vidas, seguridad, bienestar y felicidad. Podemos creer que la infelicidad en nuestras vidas es causada por nuestra pareja, padres, trabajos, incluso Dios,

Pero nuestra infelicidad es causada por nuestros sentimientos y pensamientos. Mientras sigamos culpando a otros, somos impotentes para hacer algo por nuestra recuperación. Somos como un ratón atrapado en la ratonera de nuestra creación. Ser responsable significa hacerle frente a nuestros sentimientos, pensamientos, comportamientos y soluciones.

Dejamos de anhelar que otros nos hagan felices y nos tornamos hacia nosotros mismos y hacia Dios.

¿Cómo aprendo a confiar?

A muchos de nosotros nunca se nos enseña cuándo y cómo confiar. Las palabras que escuchamos en nuestra infancia pudieron haber sido “te amo”, pero los comportamientos que vimos no fueron amorosos. Así pues desde niños aprendimos a no confiar. Hoy podemos aislarnos de las relaciones humanas o ser súper confiados cayendo en la trampa del dolor y la desilusión.

Aprender a confiar apropiadamente en los demás no sucede hasta que somos capaces de confiar en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior. Estas relaciones necesitan estar primeramente en orden, de modo que nos permitan entender confiadamente los comportamientos de los demás. Esto posibilita desarrollar la confianza dentro de nuestras relaciones.

¿Tengo que perdonar a aquellos que me hirieron?

Hay un refrán en Coda que dice “Culpar a otros mantiene las heridas abiertas, mientras que el perdón les permite sanar” Sí queremos sanar, es imprescindible aprender a perdonar. No hacerlo nos encadena a seguir buscando culpables, que solo sirve para perpetuar nuestros resentimientos y dolores. Si buscamos un perdón temprano en nuestra recuperación, se convertirá tan solo en un parche. Debemos recorrer antes los siete primeros pasos. Antes de acercarnos al Octavo Paso. De no hacerlo, el crecimiento emocional y personal no tiene lugar. Perdonando o no, nuestros mismos patrones de codependencia eventualmente se repiten otra vez

¿Cómo aplico mi recuperación a mis relaciones?

Toda relación sana requiere nuestra paciencia, atención, cuidado tiempo. Nuestra codependencia se encargó de destruir muchas relaciones.

¿Cómo empezar el proceso de sanación? ¿Cómo pasamos de ser personas asustadizas a seres humanos amorosos, sanos, dueños de nuestros poderes, que permitimos a los demás hacer lo mismo? ¿Los pasos nos dan la guía y dirección que necesitamos?

Es de gran ayuda observar nuestras relaciones en orden de importancia,

Dándole prioridad a la relación con nosotros mismos, nuestro Poder Superior, nuestra pareja;

Después hijos, familia, amigos y finalmente nuestros compañeros de trabajo. Trabajamos los Doce Pasos con nuestro padrino en cada una de estas relaciones (pasadas y presentes). Podemos descubrir que el orden de importancia cambia cuando nos convertimos en seres humanos más sanos.

Revisamos nuestra importancia dentro de cada relación y nos enfocamos en la experiencia que hemos obtenido de ellas. Observamos en cuáles relaciones actuales hemos proyectado nuestras experiencias de infancia y cómo hemos recreado esos patrones otra vez. Le pedimos a nuestro Poder Superior ayuda y sabiduría.

A muchos nos lleva tiempo imaginar cuáles serían nuestros comportamientos si nuestras relaciones fueran amorosas, sanas y recíprocas. Nos percatamos que los cambios positivos que hemos hecho, de tal modo que seguimos enfocándonos en nuestro cambios positivos cada día.

Nuestro trabajo de los pasos puede incluir asuntos que nos creen impotencia e inmanejabilidad con esas relaciones. Exploramos nuestras definiciones acerca de lo que esas relaciones nos han enseñado. Observamos nuestros roles dentro de ellas, así como las expectativas de los roles de otras personas.

Hablamos con nuestro padrino/ madrina para aprender nuevas formas de comunicación con los demás. Nos hacemos cargo de nuestros sentimientos, necesidades y deseos, y se los compartimos a nuestras relaciones. Buscamos juntas donde los tópicos se centren en ayudarnos a mejorar dichas relaciones. Algunos de nosotros sentimos la necesidad adicional de buscar ayuda profesional para ciertos asuntos apabullantes, más allá de la guía y apoyo de CODA pueda proporcionar.

Para ciertos asuntos apabullantes, más allá de la guía y apoyo que CODA pueda proporcionar.

Cuando ambos individuos (o familia) están en la disposición de recuperarse --- individual y conjuntamente ---, entonces las relaciones amorosas, sanas, importantes y realmente íntimas pueden emerger. Desarrollar y mantener

relaciones sanas y amorosas, es un proceso de toda la vida. Esto nos ayuda como a desarrollar apoyo mutuo y respeto para el crecimiento de nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Entendemos cómo crecemos y evolucionamos, que todos merecemos paciencia y cuidado. La recuperación y los pasos nos ofrecen herramientas para mantener este proceso.

¿Puedo usar a CODA para todas mis adicciones?

A pesar que la codependencia está considerada como la madre de todas las adicciones. CODA no proporciona información específica o ayuda para la recuperación de otras adicciones o comportamientos compulsivos. Miembros de nuestra confraternidad que identifiquen otras adicciones o comportamientos compulsivos también deberían asistir a un programa de Doce Pasos adecuado y que pueda ayudarles a tratar dichos asuntos. Los resultados suelen ser desastrosos cuando los miembros intentan ventilar sus necesidades de otras agrupaciones de Doce Pasos, usando a CODA como único programa de recuperación.

Cuando comenzamos nuestra recuperación de la codependencia, algunos de nuestros descubrimientos y experiencias, pueden destrozarnos emocionalmente. Cuando esto pasa, aquellos que tenemos otras adicciones y comportamientos compulsivos, y no tenemos trabajo de Doce Pasos en esas áreas, podemos sorprendernos al ver que esas adicciones se intensifican.

Esto puede encaminarnos a los programas de Doce Pasos que necesitemos. Algunos recaemos en otras adicciones antes de estar dispuestos a involucrarnos en otro grupo de Doce Pasos. A nuestro pesar, algunos miembros de la comunidad CODA han fallecido como consecuencia de lo anterior.

Se sugiere enfáticamente que no usar a CODA como único programa para tratar todas las adicciones y comportamientos compulsivos.

¿Cuál es la diferencia entre CODA, Al-Anon, Adultos Hijos de Alcohólicos y Adultos Hijos de Al-Anon?

Las anteriores son confraternidades para esposas, esposos, miembros de la familia o amigos de un enfermo alcohólico. CODA es una confraternidad

para aquellos que tienen dificultad en mantener relaciones sanas y funcionales con otras personas, independientemente que esas personas tengan problemas de alcohol o drogas. Miembros de CODA también pueden ser miembros de otros grupos de Doce Pasos.

¿Necesito ayuda profesional por el hecho de ser codependiente?

Muchos miembros de la confraternidad de CODA buscamos la ayuda de la comunidad profesional. Es una elección individual, no es un requisito. CODA es una organización no profesional y no puede evaluar la necesidad que un miembro tenga de dirección, asesoría o terapia profesionales. Muchos de nosotros buscamos ayuda profesional. Muchos de nosotros buscamos ayuda profesional para problemas relacionados con nuestra codependencia que no están al alcance de la experiencia, fortaleza y esperanza que el programa de CODA y nuestra confraternidad pueden ofrecer.

Al considerar esa opción, hemos descubierto que nos ayuda pedirles a nuestro Poder Superior su orientación y a nuestros amigos en recuperación su experiencia y apoyo.

¿Pueden recomendar libros sobre codependencia?..... ¿o un terapeuta, hospital o centro de tratamiento?

CODA no aprueba ningún otro programa o literatura que no sea CODA. Los miembros de la confraternidad leen folletos y otras publicaciones de CODA y escuchan las historias de miembros de CODA en recuperación que están disponibles en audio casetes (en inglés) de la oficina de Servicios de CODA leen otros libros, pero CODA como fraternidad no puede recomendar ni aprobar ningún libro específico que CODA no haya aprobado al nivel nacional.

HISTORIAS DE CODEPENDENCIA

A PRUEBA DE FUEGO

La codependencia no respeto nada de lo que me dijo que era importante o valioso: dinero, poder, prestigio, educación. Ninguna de las cosas que a menudo decimos o creemos que hacen un buen ambiente para los niños, me protegieron de la codependencia. Fui educada en una de esas buenas casas. Mis padres eran abogados, aunque mi madre no volvió a trabajar después de casarse con mi padre. Tuvimos en exceso de cosas materiales. En la pequeña ciudad donde vivimos, éramos envidiados por todo lo que teníamos, por todo lo que estábamos dispuestos a hacer, y por todo lo que sabíamos.

Sin embargo nadie sabía que papá era alcohólico, que cada noche se bebía una botella de whisky,

Que se enojaba con todo el mundo y a menudo se tornaba violento. Nadie sabía que siempre empacaba un fuede junto con el bronceador y los trajes de baño para las glamorosas vacaciones que tomábamos. Nadie sabía que mamá estaba tan deprimida que era incapaz de protegernos de nuestro padre o cuidarnos ella misma.

Todo el mundo sabía que estaba histérica, demasiado sensible, loca, salvaje, rara. Nadie sabía que me había acostumbrado al maltrato y abuso físico, emocional y espiritual; que había sido emocionalmente abandonada por mis padres; y que era la madre de mis hermanos. Nadie sabía que estaba fuera de mí cada vez que parecía que papá lastimaría a la familia y suponía que yo sería la elegida.

Durante mi crecimiento, la gente pensaba que era un desastre. Ignoraban que había sobrevivido a golpes, incesto, abuso emocional, abandono y al alcoholismo de mi padre. No creo que los niños sean codependientes, me parece que son abusados. Para mi edad adulta ya era codependiente, Como resultado de mi niñez abusada.

De pronto me sentí atraída por el lado oscuro. Pensaba que ahí pertenecía, que ahí ajustaba.

Estaba desvalorizada. Sabía que mis padres no me amaban y eso me hacia indigna de ser amada por el mundo. Hombres aceptables, amables y capaces de amar, me parecían aburridos. No sabía cómo estar en una relación con cualquiera que pensara que yo era exactamente de la forma que era. Una y otra vez me involucraba con hombres violentos, iracundos y

alcohólicos. Pensaba que los problemas eran mi culpa, y que tan solo hubiera podido cambiar algo de mí todo estaría bien, Aunque no permití que mis hijos fueran físicamente abusados, permanecí casada con hombres que abusaron emocionalmente de ellos. Fui alcohólica activa y adicta a las drogas desde los quince años y me sentía cómoda con otros alcohólicos y adictos. Parecía que nos entendíamos. Hoy sé que todos teníamos un dolor profundamente enterrado y que solo podíamos paralizarlo con químicos.

Estaba llena de vergüenza porque algo estaba fundamentalmente equivocado en mí. Estaba avergonzada de que otros estuvieran dispuestos a manejar o tomar acción, mientras me paralizaba más y más por mis experiencias de vida. Estaba avergonzada de lo que era, de lo que pretendía ser, de lo que otros querían que fuera. Estaba avergonzada de mis tres matrimonios. Estaba avergonzada de no dejarlos cuando ocurrían cosas inapropiadas, como la infidelidad, el alcoholismo, la ira la violencia domestica. Me sentía menos que cualquier otra. Sentía que realmente no tenía derecho a estar viva. Estaba avergonzada de no vivir un día sin alcohol y drogas para inhibir el dolor que era mi vida y como me sentía acerca de mí.

Conforme avanzaron los años, la codependencia empeoró. A los cuarenta había sido alcohólica y drogadicta por veinticinco años. Estaba cínicamente deprimida, igual que mi madre. Finalmente estaba dejando mi tercer matrimonio después de ocho años de abuso emocional hacia mi y mis hijos. Apenas podía trabajar. Tenía un negocio que estaba dejando morir. Me sentía sin esperanza, sin valor alguno y aterrorizada. Cada día, cuando abría los, cuando habría los ojos, Sentía terror de enfrentar el día. Mis sentimientos estaban inhibidos por lo químicos y la depresión. Era un autómeta. Verdaderamente me estaba muriendo. Tenía espíritu y cuerpo, y estaban muriendo.

Cuando miro atrás, queda claro que mí Poder Superior, a quien escogí llamar Díos, estaba conmigo, aún en esos momentos que parecían ser mi muerte progresiva. Las historias de niños sexualmente atacados en guarderías acapararon las noticias. Yo estaba irresistible atraía por esas historias. Cada una me hacía caer mas profundo en la tristeza, pero me mantenía mirando la televisión y leyendo revistas y periódicos. Finalmente un amigo me dijo que necesitaba ayuda y me recomendó un terapeuta. Tratando de descubrir qué estuvo equivocado en mi vida, entré y salí de

terapia diez años. Nada ayudó. Estaba desesperada, no podía funcionar y la tristeza me envolvía como niebla.

En primera sesión la terapeuta me pidió construir una imagen de la tristeza. Cerré mis ojos y por primera vez me vi como una niña de cinco años, una perfecta, hermosa, dulce e intensamente triste niña. CODA no existía en ese entonces y el mundo codependiente tampoco, pero Dios me llevó con la persona indicada. Los siguientes dieciocho meses descubrimos qué sucedió cuando era niña, cómo había aprendido a enfrentar, y qué no trabajaba en mi vida adulta. Finalmente mi terapeuta se mudó y continué usando las técnicas que me enseñó para tratar de sanar. Tenía mucha información y me sentía mejor, aunque todavía estaba sola. Nadie más que conociera tenía una historia como la mía o estaba tratando con el dolor o con los problemas de la vida como yo lo hacía.

Detuve el uso de químicos con un programa de Doce Pasos disponible para alcohólicos y adictos a drogas; los pasos y las tradiciones ayudaron más que nada. Pronto aprendí que en este grupo no podía hablar mi otra adicción, aquella que estaba sacando el dolor de la codependencia. Necesitaba un lugar dónde pertenecer, un lugar para compartir que todos los ajustes que había hecho estaban relacionados con el color de vivir la vida como codependientes.

Después de algunos años, CODA se convirtió, al fin, en un programa espiritual construido alrededor de aquellos Doce Pasos y Doce Tradiciones que había llegado a amar y creer inspirados por una divinidad. CODA me dio un lugar para compartir el trabajo que había continuado haciendo por mi misma. Aunque durante años había luchado por recuperarme, continuaba sintiéndome, continuaba sintiéndome diferente, menos que otros pues no conocía a nadie que fuera a este tipo de procesos. CODA me dio un lugar dónde pertenecer, descubrí a otros que eran como yo, hombres y mujeres que había perdido todo sentido se sí mismos, que habían sacrificado éticas personales y valores por ser amados, que se sintieron sin valor y menospreciados. Hombres y mujeres que caminaban a través del dolor de la recuperación, porque al principio de la recuperación, porque al principio la recuperación es un viaje de dolorosos recuerdos y sentimientos de todo tipo.

Hoy, seis años después de ver mi imagen de cinco años, mi vida es mejor que cualquier sueño que pudiera haber soñado. Tengo un trabajo que amo. Mis hijos están en recuperación de sus propias historias de abuso y

platicamos de ellas. Me he vuelto a casar con un hombre de recuperación y me siento amada, cuidada, aceptada y apoyada por primera vez en mi vida. Cada día despierto lista para ese día. Sabiendo que lo que venga es voluntad de Dios, y que Dios solo quiere lo mejor. Me acuesto cada noche agradeciendo a Dios por su amorosa protección, reconociendo mi propia codependencia y como soy impotente de mi comportamiento. Dios me ayuda a amar y aceptar a otros en forma especial. Cada uno conoce los niveles que hemos sobrevivido en la vida por las prueba de fuego. Cuando platicamos nuestra verdad, compartimos el mismo dolor, miedo, ansiedad y vergüenza.

Trabajo los Doce Pasos y pongo atención a las Doce Tradiciones. Ir a las juntas, trabajar los pasos, permanecer conmigo y con otros. Y hacer Trabajo de Servicio para CODA conservarán mi recuperación. Quiero sanar, quiero que el dolor y la vergüenza, el miedo y la ansiedad paren de perseguirme. Hoy hago cualquier cosa para continuar recibiendo los regalos de la recuperación.

Cuando voy a mis juntas, estoy dispuesta a decir con alegría y gratitud: “Mi nombre es Candace y soy codependiente”.

LOS HOMBRES NO LLORAN

Cuando comencé a escribir mi historia, escuché una voz que decía que estaba haciendo algo equivocado. Con mi familia aprendí nunca platicar nuestros problemas. Este mensaje me hizo miserable muchos años. Empezaré esta historia desde el principio, una época en la cual me sentía más desalentado y desesperado que nunca. Ese día empezó como la mayoría de los que recuerdo. Desperté enojado sin razón alguna, empujé a todo el que me amaba y me encaminé al trabajo de setenta horas a la semana. Al llegar descubrí que después de casi un año como Director de Tratamiento en un programa para adolescentes con problemas de dependencias químicas, habían decidido prescindir de mis servicios. Estaba devastado y furioso al mismo tiempo. Cómo podían hacerme esto. Trabajé mas horas que ninguno, por lo menos ejecuté tres trabajos al mismo tiempo. Incluso dejé mi negocio para venir a trabajar con ellos. Después de todo, era el empleado mas dedicado que habían tenido. ¿Cómo se atrevían a hacerme esto?

En total desconsuelo fui por mi coche para ir a casa, vivía a solo dos millas del trabajo, pero esa ocasión parecieron veinte. ¿Qué le iba a decir a mi

esposa y a mi hijo? ¿Qué haríamos ahora? ¿Cómo podría enfrentarlo? Cuando llegué a casa un sentimiento de incertidumbre me invadió.

Cuando entré un fuerte frío atravesó el aire. No había nadie en la sala y camine a la recámara. Mi esposa estaba empacando una maleta. Por un momento olvidé lo sucedido en el trabajo y con miedo le pregunté qué estaba haciendo. Ella me miró, desconocía lo sucedido en el trabajo y dijo: "Te estamos dejando y quiero el divorcio". En este punto pensé que entraría en shock, me quedé sin habla y empecé a suplicar y rogar que se quedara. Nuevamente hice las mismas promesas.

Acababa de suceder en el trabajo. Sin hacer caso empacó y se fue con nuestro hijo.

Esta relación no fue diferente a otras. Ellas empezaban otras. Ellas se obsesionaban a tal grado que no permitían la más mínima distancia entre nosotros. Cada momento que pasábamos juntos se llenaba con un profundo, incontrolable e indescriptible deseo, Todavía no codependiente. La dependencia obsesiva que tenían las relaciones siempre seguía el mismo patrón. Me volvía menos íntimo y sexual durante el día; irritable y enojado por la mañana, al mediodía y la noche. La desesperanza y la miseria reemplazaban toda felicidad. Las quería lo más lejos posible, pero no fuera de mi alcance. No podía culpar a mi esposa o a nadie por dejarme. No me di cuenta pero mi identidad eran mi esposa y mi trabajo. En un día estaba perdiendo ambos. Mi interior se sintió roto, mi identidad se había ido, sentí que no era nada sin ellos. Ese día decidí de terminar con mi vida No era nuevo para mí. Lo había pensado muchas veces, incluso lo intenté cuando niño. No habría intentos esta vez, iba a seguir adelante. Conforme me sentí solo contemplé con seguridad el camino menos doloroso que me había tocado. Empecé recordando una promesa que había hecho a mi hijo. Mi papá me abandonó cuando tenía tres años de edad y nunca regresó. Juré que nunca haría eso. En ese momento, comencé a llorar. Pero los hombres no lloran. Lo hice por dos semanas, no pare.

Cuando el llanto terminó, algo había cambiado. No podía describirlo, pero podía sentirlo. Fui a una junta de Doce Pasos que había frecuentado desde que dejé de beber. Cuando llegue compartí mi expectativa y descubrí, después de seguir sus indicaciones, el principio de una nueva forma de vida. Me introdujo a la recuperación de la codependencia. Había escuchado esta palabra en mi profesión como terapeuta. Creí, como muchos más en el campo, que los asistentes acudían a las juntas y culpaban a sus padres de todos sus problemas. Nadie me sugirió que mantuviera la mente abierta.

Una cosa era segura, mi forma de vivir y tener relaciones saludables no estaba trabajando. Así que seguí instrucciones: asistí a juntas de Codependientes Anónimos me conseguí uno o dos padrinos y pedí, a través de la oración, que se abriera mi mente.

Descubrí que fui lastimado en mi niñez, pretendiendo ser adulto. Los mensajes que recibí acerca de mí me impidieron tener relaciones saludables como adulto. Descubrí que tenía una enfermedad llamada codependencia, y que era la raíz de mi miserable vida. Más importante, encontré un camino para cambiar mi viejo sistema de creencias y desarrollar uno que me permitiera estar libre del pasado y experimentar alegría en el presente. No tenía que odiarme por más tiempo. No tenía que estar avergonzado de mí por más tiempo. La gente comenzó a relacionarse conmigo de manera diferente. Comenzó a confiar más profundamente en mí. Ya no estaría lastimado por más tiempo, como cuando de niño pretendí ser adulto.

Codependientes Anónimos me ha dado la oportunidad de ser el padre que nunca tuve, el esposo que intenté ser y el hombre que creí que no podría ser. Odiaría pensar que mi historia suena como un sapo volviéndose príncipe porque algunos días todavía me siento muy verde. Sin embargo, la esperanza que tengo hoy es más profunda que nunca, es la esperanza que me permite estar listo para crecer; la esperanza que me permite dar gratuitamente a otros, y a aquellos que todavía están buscando respuestas a problemas y miserias en casa. Les ofrezco la esperanza que descubrí en mi recuperación de la codependencia.

Por Check W.

JORNADAS DOLOROSAS

LA HISTORIA DE JAKE

“Sé un hombre...bébelo todo...los hombres no lloran”. Estos son los mensajes que recibí de familia. Mi padre, madre y abuela también acostumbran decir: “no llores; no duele; todo estará bien; asegúrate de no decir cosas equivocadas; mantén los secretos en casa, no los dejes salir; puedes lastimar los sentimientos de alguien”. Puedo verme junto a mi hermana

Sentados afuera de la casa, teníamos cuatro o cinco años de edad. Soy el hermano mayor que nunca estuvo para ella. La imagen es de miedo y desconfianza. Mirando atrás, veo a dos niños en el campo de una prisión. Estoy triste, pensé que lo tenía bloqueado.

El lugar más seguro era lejos de papá. Siempre estaba enojado, nada de lo que hacíamos lo complacía. Pasaron los años y lo mejor era no decir nada con la esperanza de que él no nos dijera nada. Fue un alcohólico, tirano, flojo y abusivo que no pudo amar. Las ocasiones en que nos abrazó fueron por que estaba borracho. ¿Han sido abrazados por un borracho? Duele.

Nuestra imagen familiar era triste. Las únicas fotografías que nos muestran felices son aquellas donde no esta la familia, solo los amigos.

Algunos de los mensajes que escuché mientras crecí fueron cosas como: "no eres suficientemente bueno, eres tonto o debes esforzarte mas duro". Desearía ser niño otra vez. Nunca llevamos amigos a casa, papá o mamá podrían estar borrachos y nos avergonzaba.

Tengo un gran miedo a las ataduras. ¡Qué grandiosas herramientas tenía mi familia: miedo, ira, odio y prejuicios. En ese entonces creía que mi familia era normal.

Los únicos momentos felices de mi niñez fueron lejos de casa jugando con mis amigos. Llevé esto a mi matrimonio pensando que era un comportamiento normal. Al principio trabajé largas horas pero siempre encontré tiempo para jugar y lo hice. Cuando mis hijos estaban creciendo descubrí que no querían estar o hacer algo conmigo. Si lo hacían era a mi conveniencia, Pensé que estaba haciendo las cosas correctas, que era mi deber de padre.

Para mí era normal beber, jugar y divertirme, pero no con mi familia. A través de los años tuve aventuras y siempre las justifiqué, no eran mi problema pues culpaba a mi esposa. Disfruté viviendo en un muerdo de hombres lleno de dobles estándares que todos seguíamos.

Siempre sentí que llevaba una triple vida. En mi mente era un gran padre tratando de estar con mis hijos; pero siempre había trabajo, golf, boliche, y clubes todo esto estaba antes que ellos.

Cuando decidía estar con mis hijos, tenían que justificarse o de lo contrario me enojaba o encontraba la manera de irme. Nunca pudieron ser suficientemente buenos o hacer las cosas correctas. Yo repetía lo aprendido.

Qué burla fue mi matrimonio, viví una mentira inaccesible para mi esposa y mi familia. Finalmente ocurrió. Mi forma de beber, preocuparme, festejar y el estrés me provocaron un infarto. ¿Me detuvo eso? Algo. Finalmente el divorcio me hizo tomar conciencia, pero era demasiado tarde. Tomé la decisión de mudarme a otro estado y empezar una vida de soltero. Quise comenzar confesando mis infidelidades, hecho que negué durante nuestra terapia. El código del hombre: mentir, mentir, mentir, me tenía cansado. Quería la verdad. Creí que llegaría a recuperarme sin saber de qué trataba el programa. La mudanza al suroeste me llevó a un grupo de Doce Pasos que se convirtió en mi familia por tres años. Otra mudanza me introdujo a CODA y a un grupo de hombres enfocados. Estos grupos me han llevado a creer en mí y en un Poder Superior.

La relación con mi familia continúa mejorando día a día. Ahora tengo una relación con mi hijo a quien amo profundamente. He trabajado la amistad. La verdad y el perdón. Estoy listo para decir “Estoy equivocado; cometí un error; lo siento; por favor, perdóname” palabras nuevas para mí, Quiero a mis hijas y se me dificulta encontrar caminos para expresárselos, pero estas relaciones apenas comienzan. Ahora estoy incondicionalmente para ellos y les cuesta aceptarlo, pero no me rindo. La recuperación no es fácil, hay rechazo y desconfianza, pero no se acerca al pasado. Tomo un día a la vez y hay grandes recompensas. Mi esposa y mi familia son todo para mí. ¡Sigán viniendo, si funciona!.

LA HISTORIA DE KARA

Mi codependencia inició en la niñez cuando aprendí a cuidar a la gente grande: un padre severamente alcohólico y una madre codependiente. Papá murió cuando yo tenía siete años y no sufrí su muerte o no trabajé la ira que me provocó hasta que cumplí cuarenta. Mamá se casó nuevamente y tuvimos estabilidad y validación durante mis años adolescentes. La nueva pareja de mamá murió cuando yo tenía veinte años. Me siento abandonada por estos hombres que influyeron de manera importante en mi vida, positiva y negativamente.

El magnetismo, la atracción y el amor me guiaron al matrimonio al matrimonio a los veintiuno. En la luna de miel me di cuenta que había algo

equivocado en la relación que permaneció de esta manera por décadas. No puedo explicarte el dolor que sientes cuando te enteras que estas casada con un adicto al sexo. ¿Cómo puedes vivir con un ser humano por décadas y no conocer esto? Ha sido un reto entender, aceptar y dejar ir.

Como compañera de un adicto al sexo, invertí energía para evitar la verdad de esta adicción. Para conservar mi matrimonio tuve que negar tres miedos adictivos: que había perdido mi identidad en la relación; que tenía que negar lo que la verdad y ; que las juntas que él necesitaba tendrían un precio.

Manifestar mis miedos garantizaba el abandono por parte de Jake que es igual a la muerte. Me responsabilicé por todo el dolor en la persona que amaba. Aparentemente no parecía afectada por ningún problema, pero utilizaba una intensa energía para conciliar los problemas. Siempre dudé entre dominar o cuidar mi crecimiento y desarrollo, así que controle la intimidad para tener un mínimo riesgo.

Sí, no quería saberlo. Una mejor elección era aceptar que estaba casada con un alcohólico y jugador. Nuestra casa era como hotel, cada persona iba por su propio camino. Aseaba las piezas y la impotencia e ingobernabilidad se incrementaban, mi fuerte era ser extremadamente responsable.

Él hizo menos, yo hice más y la crítica creció especialmente cuando estaba ocupada educando a los niños. Mis expectativas se incrementaron. Mi involucramiento justificaba sus festejos y beber compulsivamente.

Mi necesidad de amor y atención excedían la capacidad de respuesta de cualquier persona. Hacía demandas perfeccionistas en todos los aspectos de su comportamiento, en un intento por satisfacer mis necesidades. Cuando mis necesidades no fueron satisfechas, la ira se convirtió en conmiseración, desesperanza y resentimiento. Esos tiempos alternaron con periodos de esperanza en que las cosas cambiarían. Me pregunto si puse altos estándares para contrastar el horrible papel que papá tuvo en mi vida. Seguramente creí que si eran satisfechos, yo sería feliz.

Nunca comuniqué una necesidad personal, solo la desilusión de mis expectativas insatisfechas. El papel de mi mamá, modelo de autosuficiencia, martirio y rectitud fue lo que conocí. El sexo se convirtió en un intercambio de amor e intercambio de intimidad, era la única ocasión en que nos tocábamos uno al otro. Durante los primeros cuatro años de matrimonio él nunca estuvo en casa en día entero, y después solo cuando padeció alguna pequeña enfermedad.

Años de abuso emocional familiar crearon apatía y vidas separadas, una horrible herencia para nuestros hijos. Las rígidas reglas que aprendí de mi familia de origen fueron pasando a través de mis clases de piano y deportes. Estás fueron:

1. No expreses sentimientos.
2. No te enojas y no te angusties. Guárdatelo.
3. Se buen y agradable. Usa una máscara sonriente.
4. Evita el conflicto.
5. Sé extremadamente protectora de tu familia. Nunca discutas con ella fuera de casa.
6. Conviértete en alguien sin necesidades. Sólo las necesidades de los adictos son encontradas.
7. Todos en la familia deben ser capaces.
8. Permanece en control, negocia con él.
9. Permanece leal a toda costa. Nunca te vayas.

Estas reglas enfermas no me dejaban ver, oír, ni sentir nada. El amor sin honestidad es posesivo. No hay crecimiento, ni libertad y, eventualmente, no hay esperanza, Durante veinte años de matrimonio seguí la regla nunca te vayas, permanece leal a toda costa hasta que un día me percaté que había perdido la esperanza.

La esperanza era lo único que me motivaba. Las cosas estarían mejor algún día. Nunca olvidaré el día que me di cuenta que había perdido la esperaza. Visitaba a una amiga que estaba muriendo de cáncer. Ella estaba en el mismo tipo de negocio que yo y su esposo acababa de tener un hijo con otra mujer. Permanecí mirando su adolorido cuerpo y me vi. en algunos años. En ese instante hice el voto de cambiar mi vida y no supe lo que significó. Por aquélla época mi esposo y yo fuimos de crucero con otras cuatro parejas. Una tarde observando sola una hermosa puesta de sol, mientras mi esposo bebía y jugaba cartas, una pareja mayor se abrazó y besó tan amorosamente que las lágrimas rodaron por mis mejillas. Supe que nuestra vejez nunca sería así. Supe que nuestra vejez nunca sería así. Supe que necesitaba separarme emocionalmente de mi esposo. Era inoperante vivir sin intimidad, amor amabilidad.

Al siguiente día enfermé y me dio fiebre. No tuve deseos de cenar a la cabina. Típicamente mi esposo buscaría una pelea, se enojaría y saldría de la habitación mientras yo me quedaba llorando y finalmente durmiendo. Así sucedió una vez más, pero por primera vez reconocí la dinámica. El

doctor me dio medicamentos y al día siguiente me sentí mejor. Caminé por cubierta para tomar el sol e inicié una conversación con la mujer que estaba junto a mí. Ella platicaba acerca de un hombre que la pretendió toda la noche y dijo “ese es” señalando un hombre. Era mi esposo. Le pedí la separación el día que regresamos del crucero, no entendió por qué, señalado un hombre. Era mi esposo. Le pedí la separación el día que regresamos del crucero, no entendió por qué. Me convenció para asistir con un consejero matrimonial. La primera sesión pensé que nuestra relación no tenía esperanza. Sabía que necesitaba aprender acerca de esta relación enferma para no repetir los mismos errores. ¿Por qué amaba a este hombre se sabía que era saludable terminar?

La lectura ha sido una obsesión. La noción que debía asistir a un grupo de Doce Pasos para tratar el problema del alcohol en mi familia de origen parecía ridícula. Pensaba que leyendo algunos centenares de libros llegaría la recuperación.

Accedí a asistir a una junta cuando el terapeuta insistió. Nunca había llorado frente a extraños,

Después de todo yo era muy fuerte. Las lágrimas rodaron por mis mejillas después de leídas las características. Esta reacción continuó por meses. Los asistentes se convierten en personas, las personas se convierten en amigos, los amigos se hacen mejores amigos y confidentes.

El deseo de separarme se volvió más fuerte y provocó su ira y abuso. Llene la solicitud de divorcio que trato de violarme. Mis hijos eran de testigos y fue como ver el evento a través de sus ojos. Les dije que llamaran a la policía y que nunca aceptaran esa clase de abuso de nadie. No había esperanza para este matrimonio. En nuestro vigésimo tercer aniversario mi marido abandonó la casa para comenzar una nueva vida en otro estado. El día que firmamos los papeles decidió decirme lo que no pudo hacer durante dieciocho meses de terapia: había tenido aventuras durante nuestro matrimonio, había sido infiel desde el principio y hasta que tuvo el infarto. No había nada, sólo el cascaron de mi matrimonio. Estaba impactada. Ese día fue el verdadero primer día para nosotros. Ahora las cosas tienen sentido. Ese fue el día que nuestra historia comenzó.

NUESTRA HISTORIA

Kara: Vivir sola no fue un reto real para mí porque nada cambio. Me había vuelto autosuficiente e independiente durante el matrimonio. Para mi

esposo vivir solo fue dramático y doloroso. Él estaba a miles de millas de la familia u amigos, tratando de desarrollar un nuevo negocio donde diariamente enfrentaba rechazos.

Jake: Empezamos a hablar por teléfono, los minutos se hicieron horas, y la intimidad y la verdad se convirtieron en lo normal. Pudimos nuevamente escuchar y sentir cosas buenas acerca de cada

Uno, las que experimentamos cuando nos enamoramos años atrás. Esas fueron algunas áreas de nuestras personalidades que deliberadamente tratamos de cambiar y sabotear debido a nuestra programación incompleta. En el inicio nuestras conversaciones telefónicas fueron para enfrentar y aceptar nuestras responsabilidades individuales en todos esos años de nuestro matrimonio y tutelaje inadecuado con nuestros hijos. La separación le enseñó a Kara que podía ser feliz sin estar casada y me enseñó que de verdad quería estar casado y ser padre.

Kara: El más importante soporte en ese período fue los grupos de Doce Pasos. Jake se ha unido a un grupo que explora el alcoholismo en su familia de origen. Empezó a trabajar los pasos y encontró un Poder Superior que lo guía durante el día. Yo conservo un grupo similar donde vivo, y también asistió a un grupo de Doce Pasos, para parejas que tratan de salvar sus matrimonios y cuyo problema principal es la infidelidad. Jake viene mensualmente a las juntas de parejas. Los papeles del divorcio nunca se firmaron y en una de esas visitas decidimos darnos otra oportunidad. Nuestro consejero es ministro y nos ayudó a renovar nuestros votos. Nuestros hijos conservan su distancia de nosotros, y nuestra hija que cargó con el dolor de nuestra relación se mantiene alejada de nosotros.

Jake: Kara se mudó conmigo para ver si podíamos empezar una nueva vida juntos. Como no había grupos de parejas disponibles en nuestra área, comenzamos uno. Los siguientes dos años nos encontramos una semana. Fue un lugar seguro para tratar con el dolor, las memorias, los sueños perdidos y más dolor. Aprendimos cómo platicar de los traumas de la infidelidad. Ya fuera observando a una mujer por largo rato, con conversaciones sexualizadas o sobre reacciones celosas. Si teníamos algún comportamiento regresivo o alcanzábamos un punto de crisis en la relación asistíamos a un trabajo de recuperación de parejas y poníamos solución al problema.

Kara y Jake: Hoy vamos a CODA y usamos el grupo para trabajar nuestras relaciones. Hemos sentido dolor en el pasado y cambiamos los mensajes de experiencias emocionales dolorosas. Nuestro reto es trabajar lo negativo, no para rehacer el pasado sino para movernos conscientemente en la vida presente. Estamos agradecidos con CODA y todos los grupos que han trabajado el programa, por darnos las palabras y los modelos de comportamiento, sabiendo que si podíamos permanecer unidos entonces podíamos lograrlo.

Por Jake y Kara

FUERA DE LA MONTAÑA RUSA

Durante los primeros treintaiocho años de mi vida sentí que no era nada. A pesar de mis excelentes logros académicos en preparatoria y universidad, y mi habilidad musical como organista de la iglesia, estaba convencida que no tenía herramientas atractivas. Aunque terminé una maestría y serví como Presidenta de la Liga Local de Mujeres Votantes no se incrementó mi autoestima. Negué mi codependencia comiendo en abundancia y poniéndome a dieta con largos períodos depresivos. Irónicamente mi recuperación comenzó por un comportamiento inadecuado de mi hija. Cuando ella tenía trece años, tuvo un serio problema con consumo de drogas. Fue arrestada 31 de enero de 1982 a las dos de la mañana con 38 gramos de marihuana en su bolsa.

Los años siguientes experimenté dramáticos hundimientos se valientes esfuerzos por flotar dentro de mi propia trascendencia. Ya fuera hundiéndome o flotando todo era parte de la misma enfermedad, codependencia. Para ser totalmente honesta, un gustó subirme en la montaña rusa. Me hacía sentir intensamente viva y despierta, El miedo al aburrimiento fue un síntoma de ansiedad crónica. Estaba atrapada, no en una droga externa pero si en la constante adrenalina segregada por mi cuerpo como respuesta a los altos niveles de estrés en mi vida. Eventualmente profundicé lo suficiente para sospechar que la montaña rusa no era tan divertida. Entonces y solo entonces, decidí que me gustaría salirme. Entonces y solo entonces, comencé a aprender cuanto mejor, cuanto infinitamente mejor es la serenidad.

Tuve que volverme una persona enferma antes de conseguir mejorar. En octubre de 1981 conseguí un trabajo de medio tiempo y agregué la adicción

al sexo y la adicción al trabajo a mi creciente insanidad. Previo al arresto de mi hija había sentido como si estuviera en la cima del mundo. Finalmente, había pensado, era mi oportunidad de vivir.

Mi esposo y yo estábamos devastados por el comportamiento de nuestra hija. Nosotros, sus padres y los míos éramos rígidos hacia las drogas y el alcohol. Me sentí como una mariposa regresada a su capullo. La montaña rusa se hundía en la tierra ahogándome, sentí como si no pudiera respirar. Mi esposo y yo nos encerramos dentro de la negación y la negación y la gente condescendiente, cada uno en una solitaria celda de dolor, culpabilidad y creciente desesperanza. En las noches gritábamos como bestias hambrientas. La miseria perneaba la casa como gas venenoso. Hubo un momento que retrocedimos después de que lo peor había pasado y fantaseamos con aventar un cerillo a la casa y observar cómo se incendiaba. Quizá así se fueran los malos recuerdos. No tenía amigos con quienes hablar. Me sentía paralizada como rata en una caja eléctrica, llenando todo el lugar de miedo. Por otro lado me sentía esperanzadoramente constipada. Me sostuve en cada pensamiento y emoción negativa, posicionándome internamente el odio y la decepción.

Mi recuperación comenzó el verano de 1983, cuando una amiga alcohólica recuperada me invitó un sábado a una junta abierta de otro programa de Doce Pasos. A través de esta fraternidad aprendí las cualidades laxativas del discurso humano. Por primera vez en mi vida tuve oportunidad de decir todo lo que necesitaba decir sin ser juzgada y criticada. Aprendí honestidad, humildad y gratitud. Aprendí un mejor camino para vivir. Aprendí que la escritura ayuda. Yo no me sentía tan sola. Las palabras fueron confortantes. Me dieron el sentido de que todavía existía. Puedo pensar y funcionar. Me aferré a las palabras como naufrago al salvavidas. Encontré una forma de pararme fuera de mí para poner palabras en mi grito de silencio. Una araña se sostiene en el espacio por el movimiento de sus redes. Yo me sostuve junto con el movimiento de mi poesía. Mi Poder Superior habla a través de mi escritura.

Cuando hice mi Cuarto Paso descubrí que era una dama muy enojada con fuertes necesidades sexuales. Era una dama muy enojada. Resentía las figuras de autoridad porque sentía que les daba demasiado a costa de mis necesidades y mis deseos, a costa de la fuerza de mi propia vida. Quería ser buena todo el tiempo. Esperaba del mundo gustarle siempre y que me cuidaran a cambio. Quería lograr éxito en una carrera y lo temía al mismo tiempo. Me sentía sin ayuda para lograrlo. Era una persona impaciente que

pretendía ser paciente, una persona tensa que pretendía ser calmada, una persona arrogante que pretendía ser humilde. La solución no era un total rechazo de mí porque no podía ser perfecta, ni un total rechazo a la vida porque tampoco podía ser perfecta.

Gradualmente trabajé el programa de Doce Pasos como me fue enseñado por mis hermanos y hermanas adoptivos y empezó a trabajar para mí. Me di cuenta que era infeliz porque mi bienestar emocional dependía de todos menos de mí. Creí que necesitaba divorciarme de mi hija y de mi esposo. Cuando mi amiga mencionó la posibilidad de que puedes cambiar, mis elecciones se aclararon. Podía continuar con mi enfoque obsesivo de cómo cambiar a los demás. Podía continuar siendo miserable con la situación. Psicológicamente podía manipularlos a los dos. Podía desprenderme emocionalmente con indiferencia o resentimiento o podía desprenderme con amor

Aprendiendo a ser feliz dentro de mí o por la aceptación de los demás. Eso se convirtió en mi meta. Era un orden y un concepto revolucionario que me estaba confrontando y liberando a través de soltar a los miembros de mi familia para ser responsable de mi felicidad y bienestar, me liberé a mí misma y a ellos. Tuve que aprender o regresarles la responsabilidad de su felicidad. Necesitaba aprender como vivir y dejar vivir a los demás

En cuanto dejé de enfocarme en la negatividad de mi esposo y su rebeldía para discutir sentimientos, se removió, se removió la presión sobre él. Empezó a responder positivamente y sentirse menos desesperanzado. Durante el proceso de orientación matrimonial, me volví consciente de cómo nos asustábamos y de lo que nos ofendíamos uno a otro. Éramos dos personas muy diferentes. En lugar de entender la diferencia, estábamos avergonzados de ello. Pensé “si sólo fuera mas como él y menos como yo misma, él me amaría más. Sería una mejor esposa, mas satisfecha con mi vida”. Él pensó” si solo fuera mas como ella y menos como yo mismo, ella me amaría más. Sería un mejor esposo y ella estaría mas satisfecha con su vida”.

La verdad es que necesitábamos estar satisfechos con quienes éramos. De observarlo a él, aprendí paciencia, firmeza, estabilidad, lealtad, las limitaciones de las palabras, el valor del silencio y la belleza de lo concreto y lo ordinario. De observarme a mí, pudo aprender buen humor, exuberancia, el valor de la vulnerabilidad y los sentimientos, el espíritu aventurero y la gloria más allá de la superficie. Yo soy el papalote al que él se aferra con seguridad así que no lo arrojaría y lo perdería en el espacio. Él es la canasta en el límite de la tierra sumida en la mugre en la cual mi

globo se ajusta dentro de la atmósfera. Yo soy la campana que alegra su silencio. Él es la paz que aquieta mi ruido.

En septiembre de 1989 asistí a un retiro de CODA durante fin de semana. Los conceptos de codependencia pusieron en palabras lo que había sentido acerca de mi vida. Aprendí de mí dificultad para decir no, de no ser responsable de mis necesidades, de mi cuidado en los sentimientos se otras personas, de mi pérdida de límites y vergüenza que son problemas importantes para mí. En Codependientes Anónimos al fin llegué a casa.

Soy una persona de extremos, una persona de todo o nada. Trabajando los Doce Pasos y asistiendo a juntas, me voy moviendo más a un balance armonioso. Reconozco que el significado. Dorado de una persona puede ser el otro extremo. Siempre habrá alguien que me considere demasiado emocional, demasiado jocosa, demasiado intelectual, demasiado arrogante, demasiado exuberante, demasiado analítica, o solamente demasiado-demasiado. Esta bien. Desde que soy la única que tiene que vivir en mi piel, mi Poder Superior y yo somos quienes sabemos cuándo estoy bien. Los sentimientos de que todo está correcto, cada vez son más frecuente mentiras mas permanezco trabajando el programa.

Desde luego debo extender la misma cortesía a otros. Algunas veces juzgo a la gente demasiado superficial, demasiado insensible, demasiado materialista, demasiado decepcionante o demasiado negativa, cuando en realidad también pueden estar en lo correcto. Un árbol de maple no es un cactus y no es un olmo. Una rosa no es una violeta y no es una lila del valle. ¡Qué maravilloso!. La vida no es perfecta y yo tampoco yo lo soy. Tengo una carrera confortante y no estoy obsesionada con hacerlo por perder el tiempo. Tengo una familia en la que podemos decir lo que necesitamos y ser quien realmente somos. Tengo buenos amigos, y estoy aprendiendo como ser mejor amiga. Solo por hoy sé que tengo suficiente. ¡Yo soy suficiente!.

HOMOSEXUAL, CATOLICO Y CODEPENDIENTE

“Codependiente, ¿Qué significa?, pregunte a mi terapeuta hace ocho años. Había escuchado antes esa palabra pero no la entendí, olvidé qué me contesto pero lo que dijo no se aplicaba a mí, eso pensé. En ese momento poco hice por conocer la palabra codependencia, y conforme avanzó el tiempo me di cuenta que significaba mucho para mí. Aprendí que

codependencia significa una docena de cosas diferentes para una docena de personas diferentes y cada persona tiene razón en su interpretación.

He asistido a juntas de ACOA algunos años. La siguiente ocasión que escuché codependencia fue pocos años después en una revista de Adultos Niños, leí acerca de una nueva junta llamada Codependientes Anónimos. A principios del otoño de 1988, me encontraba en un Centro Comunitario Homosexual en Mahnattan. Frecuentemente viajaba de mi casa, ubicada en los suburbios, a Greenwich Village para asistir al servicio católico de la iglesia de San Juan. La siguiente vez que vi la palabra fue en un póster que anunciaba que las nuevas juntas de Codependientes Anónimos se estaban celebrando en esa iglesia. La misma estaba programada a las 7 de la tarde y la junta comenzaría a las ocho y media, así que estaba disponible para asistir a ambos eventos.

He asistido a AA, NA y otros programas de Doce Pasos durante un año y la primera junta de CODA a la que asistí fue la del segundo domingo de octubre de 1988. las juntas de CODA habían comenzado pocos meses y en ese tiempo no había mas de una docena de grupos en la ciudad de Nueva York. Regresé varios domingos a un tercer piso, donde nos reuníamos, mientras un equipo de lucha entrenaba arriba. Muchos éramos homosexuales con el autoestima perdida y constantemente nos sentíamos como arrojados al piso igual que los luchadores del piso de arriba.

Estoy segura que a algunos adultos-niños el ruido que provocan los entrenamientos les recordaba las batallas hogareñas de papá y mamá.

Durante las siguientes semanas llevé a las juntas a algunos amigos recuperados y poco después iniciamos nuestras reuniones en los suburbios. Mi recuperación de las adicciones ----drogas y alcohol---- empezó un año antes. El verano anterior, durante una noche ordinaria mas, había compartido mi pipa para fumar crack con un joven que acababa de asesinar a su compañero de cuarto y me había utilizado como coartada. Mi pequeño mundo de sexo y drogas se vio separado y expuesto. El lunes 19 de octubre de 1987, el abogado de ese muchacho vino a mi oficina y me dijo que se iba a llevar a cabo un juicio por asesinato y que yo sería la coartada para su cliente. Esa noche pensé que sería asesinado y arrojado de una cima.

Dos días mas tarde me rendí y acudí a mi primera junta de Narcóticos Anónimos, durante la sesión me drogué con marihuana que ocultaba en mi bolsillo, no sabía qué esperar. Tenía la esperanza de que me dieran cocaína, pero los bastardos me dijeron que no debía fumar marihuana o beber

alcohol. Hice la danza de la negación por un mes o más y para año nuevo estaba libre de alcohol y drogas. Participé activamente en NA y AA, incluso fui anfitrión de un baile seco. Asistiendo casi a diario a las juntas de NA, AA y Cocainómanos anónimos, encontré una nueva vida. Mirando mis últimos cinco años de vida puedo decir que el Alcohol fue simple u la cocaína un pedazo de pastel comparados con mi codependencia.

Soy el hijo mayor de una familia alcohólica. Mi primer recuerdo tiene una gran carga de miedo, todos mis recuerdos contienen miedo. CODA me ha dado un lugar seguro para compartir esas memorias tempranas. En las juntas de AA solo se habla acerca del alcohol y no me siento rechazado; sin embargo cuando comparto en CODA las personas asienten son sus cabezas y sé que ellos entienden. Muchos de los asistentes a CODA no se ha dado cuenta que también voy a AA. Mi primer recuerdo es acerca de un incidente que sucedió hace cincuenta años y si cierro los ojos puedo verlo claramente. Yo tenía dieciséis meses de edad y mi madre me abandonó. Ahora sé a dónde fue, pero a esa edad no lo sabía, me sentí abandonado por Dios.

Es 1942 y estamos en el techo de nuestro edificio de apartamentos, mi abuela me está sostenido en sus brazos y yo tengo un globo azul en mi mano. Papá está con mi tío del otro lado y se aproxima a mí, yo siento que él está diferente y me asusto. Él trata de arrancarme de la seguridad que representan los brazos de mi abuela y forcejeo para aferrarme a ella, pierdo un globo, aún ahora puedo verlo alejarse. Fue un breve forcejeo, yo era un bebé de dieciséis meses temeroso de que su padre alcohólico lo aventara desde el techo. Ahora, cuando pienso en el suicidio, siempre considero saltar de un techo, nunca en dispararme o colgarme. La gente se sorprende que recuerde este hecho lejano. No recuerdo a mi mamá regresando a casa, pero lo hizo unos días mas tarde con un nuevo bebé. A principios de los cuarenta, las mujeres eran hospitalizadas diez días para dar a luz. Diez días es un periodo largo para un bebe de dieciséis meses, especialmente en las manos de un borracho.

Mi segundo recuerdo ocurrió años mas tarde, yo tenia cinco años y caminaba hacia la recámara de mis padres. Mamá estaba descansando en la cama cuidando a su cuarto bebé.

Mi tercer recuerdo es de mi primer día de clases, también tenía cinco años y mis padres me conducían hacia un edificio grande donde había varias mujeres usando vestidos largos negros. Mis padres me dejaron ahí y regresaron para llevarme a casa a almorzar. Por la tarde me regresaron a la

escuela y me negué a salir del coche. ¿Cómo sabía que ellos regresarían de nuevo por mí? En el coche estaban mis tres hermanos y recuerdo especialmente el recién nacido descansando en el asiento. No complete mi primer día de clases y las señoras en sus vestidos negros nunca supieron por qué.

Todos estos eventos exaltaron mis sentimientos de abandono emocional, estos sentimientos los he experimentado toda la vida. La única vez que abracé a papá fue hace siete años, yo tenía 45 y él estaba en el ataúd. Era mi última oportunidad.

En las juntas de CODA estoy dispuesto a hablar acerca de las defensas que he usado para evitar el vacío que siento, tales como el alcohol y las drogas, pero también la comida, el sexo, el prestigio y mi favorita: la ansiedad.

Gasté los primeros años en CODA y ACOA platicando de la ira que me provocó el alcoholismo de mi padre. Cuando acudí al cementerio este año, en el aniversario de su muerte, las lágrimas me lastimaban conforme rodaban por mis mejillas, puede sentir el dolor mientras lloré. Me ahogué con mi llanto y necesité aire, mucho aire. Mi dolor viene de muy adentro y es profundo, duele demasiado. Llorar es mucho más fácil que estar enojado conmigo y destruirme, como lo había venido haciendo.

Empecé a visitar la tumba de mi padre hace siete años, acostumbraba tirar sobre su lápida rocas y latas de cerveza vacías. Recuerdo que todas las Navidades, llegó borracho y peleó con mamá, yo deseaba que muriera. Una de mis peores visitas a su tumba fue la Navidad de 1985, él había muerto unos meses antes y me di cuenta que se había cumplido mi deseo, fue uno de los días más dolorosos de mi vida. Todavía, cuando visito la tumba, puedo sentir dolor, viene de la parte del cuerpo que incluye el estómago y los intestinos, es el mismo dolor que me trague durante los años que vi a mis padres pelear.

Recuerdo una Navidad que lo tiré sobre el árbol de Navidad, tenía como veintiún años. Toda la tarde había atacado a mamá mientras decoraba el árbol. ¡Qué mirada tenía cuando aterrizó en el piso con el árbol y los adornos! Siempre tuve que proteger a mamá, si ella moría yo no sobreviviría. Cuando pienso en esos episodios violentos y visualizo a papá pegándole a mamá, me dan ganas de matarlo con mis manos. Cuando el hombre es tu papá solo entierras el dolor.

Lo que siempre me confundió en mi niñez fue que a la mañana siguiente se comportaban como si nada hubiera pasado. Mamá preparaba el desayuno de papá y yo miraba cuidadosamente para asegurarme que era mermelada y no sangre, lo que había en el cuchillo que se utilizaba para untar.

Cuando comento estos eventos en las juntas de CODA las cabezas asienten.

El dilema más grande en mi niñez, como hijo mayor, fue tratar de encontrar la manera de arreglar la situación. Pensaba que la razón por la cual él bebía era yo, que todo era mi culpa. Nunca pude dilucidar por qué. Recuerdo un día cuando tenía nueve o diez años y mi tía trajo borracho a papá. Ella estaba manejando por el parque y de pronto vio a su hermano durmiendo en la banca, “Mira lo que le has echo a tu padre” me grito.

Ya era suficiente malo vivir con ello para que ahora resultara que también yo lo había causado. Bonita combinación de vergüenza y culpa para que un chico de diez años lidiara con ella.

Solía mortificarme cuando papá se tambaleaba borracho en la calle a plena luz del día; era una esplendida postal para que todos los vecinos la vieran. No podía creer lo que nos estaba sucediendo como familia. Cuando papá llegaba a casa cerraba todas las ventanas para que los vecinos no lo oyeran pelear con mamá. Yo siempre estaba ahí, el fiel perro guardián cuidando a su madre. No podía dejarla sola. Mi mayor temor era que en una borrachera la asesinaran y a nosotros también. Muchos de sus argumentos eran verbales y ocasionalmente tiraba un puñetazo.

“¿Qué vamos a hacer con tu padre?” me preguntó una vez mi mamá. Qué difícil decisión para un niño de diez años. Mi padre era bebedor social y después de algunas semanas no volvía a beber por meses. Sus épocas sin beber eran tan temibles como las ocasiones en que bebía. Yo caminaba sobre cascarones de huevo. Un día, cuando tenía doce años, trajo a casa un rifle para matar a mamá y a su novio, que era producto de su imaginación. “¿Cómo puedo arreglar esto?” pense. ¿Cómo puedo pararlo antes de que nos mate a todos? En una ocasión lo detuve cuando venía atrás de mamá con un cuchillo, entonces se volvió hacia mí. ¿Saben lo que es permanecer paralizado en una esquina con tu padre moviendo un cuchillo hacia ti? Es uno de mis más tristes recuerdos. Es como película de terror. La mayoría de los adolescentes tienen a su padre como héroe; yo lo tenía como terrorista. Sobrevivir fue el nombre del juego.

En mis años adolescentes encontré placer en la masturbación. Así alejaba todo de mi mente. En mi segundo año de preparatoria encontré algunos compañeros que también les gustaba masturbarse. Ocasionalmente decíamos a nuestros padres que después de clase iríamos a casa de algún amigo para hacer la tarea. No había adultos en casa, nunca abríamos un libro. En realidad estábamos aprendiendo a abrir los clóset de nuestra

homosexualidad. Realmente no sé por qué soy homosexual, simplemente a sido parte de mi vida. Cuando la gente me pregunta “¿por qué eres homosexual?” contesto honestamente que no lo sé. “¿Tu por que eres homosexual?” Empecé a descubrir mi sexualidad a mediados de los cincuenta, los derechos de los homosexuales aún no existían. De hecho la palabra gay no era un término común. En ese tiempo estaba totalmente confundido, necesitaba a otros del mismo sexo y eso me sonaba correcto, sin embargo era un homosexual que iba directo al infierno según mi Iglesia. No se mencionaba a los homosexuales en la radio o televisión, no había nada escrito acerca de nosotros excepto cosas malas. Recuerdo haber visto Milton Berle vestido de mujer en sus programas de televisión y me asustaba ese destino. El tío Miltie era una horrible mujer que personificaba Jack Benny en su show en la televisión, donde los homosexuales siempre eran ridiculizados. Nunca escuché una cosa buena acerca de un homosexual, inclusive llegué a pensar era el único. Mi más grande conflicto interno era ser homosexual y católico. En una ocasión hablé con un sacerdote acerca de mi homosexualidad, en ese entonces, al principio de mis veinte, me citaba con una amiga. El sacerdote me dijo que orara y de esa forma desaparecería. Recé y lo único que se marchó fue la amiga. Seguro iba directo al infierno. Cuando el muchacho que se supone ama a todos ya no te ama, estás en un verdadero problema. Entonces hablas de abandono emocional.

Dentro del servicio militar conocí algunos como yo. Cuando iba a marchar me ponía mi uniforme y salía a pasear alrededor de la ciudad. Eventualmente algunos hombres empezaron a mirarme y sonreírme. Recuerdo la primera vez que fui a mi primer bar. de homosexual. Estaba impactado de ver tantos otros hombres como yo que lucían totalmente normales, no como Milton Berle. Me gustó y volví sexualmente activo.

Ahora creo que todo aquello que le llamé amor, en realidad era lo que ahora llamo validación. En los cincuenta y sesenta la única persona que podía validar a un homosexual era otro homosexual, y usualmente esto sucedía en la cama a a través del sexo. En ese momento no podía validarme por mí mismo, no compartía mi secreto con mi familia. Desarrollé un pequeño círculo de amistades homosexuales a principios y mediados de mis veinte, hoy solo dos estamos vivos.

Este último marzo Frank me llamó llorando para decirme que Sal había muerto de SIDA. “Estoy mirando una fotografía del cumpleaños cuarenta de Sal y todos en la foto están muertos”. El SIDA se llevó algunos, otros murieron por alcohol o drogas pero todos murieron tratando de encontrar

validación. Tuvimos buenos ratos juntos y festejamos mucho. Ahora Frank y yo estamos como las sillas musicales, solo queda una silla y alguno de los dos tiene que ganarla. Resulté negativo en la prueba VIH, Fran no se tomará la muestra. “No quiero saber “ me dijo.

“El SIDA es la forma en que Dios poda su jardín”, dijo un reverendo. Mi propia Iglesia católica hace eco de ese mensaje. Crecí sintiéndome emocionalmente abandonado por mis padres y ahora el gran padre de todos, Dios, también me abandona. Para sobrevivir me tuve que convertir en un cascarón de hombre, tuve que cuidarme emocionalmente. Esta fue mi técnica de sobré vivencia, no estar conscientemente preocupado del tiempo.

A través de las juntas de CODA puedo retroceder a los endebles patrones de mi vida. Cuando digo en la tribuna que soy homosexual, me siento seguro, en mi juventud la gente era asesinada solo por ser homosexual. Conozco homosexuales que se han suicidado debido al vacío y al rechazo de la familia, la sociedad, la Iglesia y Dios. Sobreviví porque me detuve un momento. En 1969 las cosas empezaron a cambiar para la comunidad homosexual. El Movimiento de Derechos Homosexuales empezó en Greenwich Village, Maniatan.

La noche del funeral de Judy Garland, peleamos con la policía, las imágenes en televisión mostraban a la policía montada golpeado homosexuales afuera de los bares, y cada vez que veía

Cómo golpeaban a alguno, yo sentía el mismo dolor. ¿Cómo puede la gente homosexual validarse a sí misma cuando ha sido golpeada por los héroes de la ley y el orden?.

A través de los maltratos y el dolor, los miembros de la comunidad homosexual fueron encontrando su propia fuerza y validación. Cada año asisto al desfile del Orgullo Homosexual que se efectúa en la Quinta Avenida de Manhattan, cuando marchó siento una especie de orgullo. Antes de la marcha, camino entre los asientos de la Iglesia católica romana de la ciudad de Nueva York. Cada año la Catedral es rodeada por barricadas de policías que simbolizan la actitud que la Iglesia tiene hacia los homosexuales: no puedes entrar y Dios tampoco va a salir. Con este mensaje es imaginable que pensara en suicidarme.

Mi vida secreta de drogas y sexo se hizo pública. El periódico se refería a mí como “amante homosexual de un asesino convicto”. Al principio las

drogas me dieron el coraje para matar mis miedos. Ahora CODA hace lo mismo, calma mis miedos. Estaba listo para lidiar con mis adicciones al alcohol y a las drogas dentro del programa de Doce Pasos, de lo que no me di cuenta en el principio de mi recuperación fue que estaba destruyendo mis defensas y que, eventualmente, mis sentimientos enterrados emergían. Igual que se dice en AA “soy impotente ante el alcohol”, en CODA digo “soy impotente ante mis miedos”. Escuchando a otras personas puedo detectar e identificar miedos y vacíos. En una junta de CODA alguien dijo que deshacerte de tus miedos es como separar la carne del hueso.

Hoy, en las reuniones de CODA y a través de los Doce Pasos, puedo verbalizar mis miedos. Mucha gente sufre de homofobia, miedo a la homosexualidad. Yo sufro homofobia interna, me asusto de mí, me da miedo de quien soy. Necesito que otra persona me diga que está bien que sea yo. Soy dependiente de la validación de otras personas. En las juntas de CODA a nadie le preocupa si soy homosexual. Su amor, aceptación y validación me ayudaran muchísimo ya que nunca me sentí validado como niño. Se me calificaba de buen niño si hacia algo o cuidaba a mis hermanos menores. Hoy trabajo como asistente infantil y tengo muchos años de experiencia. Pensé que para que sobreviviera mi familia tenía que cuidarlos, me convertí en el esposo sustituto de mamá y en padre sustituto de mis hermanos. Tenía casi cuarenta años cuando me sentí seguro de cuidar de mí. Nunca había sido un ser humano, yo era un hecho humano. Siempre haciendo para otros.

Gracias a CODA hoy hago cosas para mí. El proceso de recuperación es doloroso. Tengo miedos y estos sentimientos los percibo en mi estómago. Sé que pasará y esto es mi gracia salvadora. Aprendí a regresarle a la Iglesia toda la vergüenza y culpa que me dio, me condenó por algo que no tengo control: mi sexual. Invito a los que conforman la comunidad eclesíástica a mirar dentro de sus propios clósets y aceptar al gran número de sacerdotes homosexuales. Cuando aprendan a aceptarse a ellos mismos, entonces podrán aceptarme, Cuando escucho que un sacerdote abusó de un niño, me siento triste. A través de CODA puedo compartir cincuenta años de miedo. Debajo del miedo espero encontrar fe en mí, llenar con fe donde antes hubo vacío.

Algunas veces el vacío me asusta, puede llegar a ser paralizante, esas ocasiones corro a una junta de CODA.

Cuando el dolor es intenso pido humildemente a Dios que remueva mi viejo sistema de creencias, de sentimientos que son habituales en mí y que se han convertido en parte de mi ser. No puedo cambiarlos yo solo, no puedo deseárselo y hacer que se vayan. Para mí, los primeros tres pasos son simples: “Yo no puedo, él si puede, se lo dejo a él”

Comparo a los Codependientes con juguetes de Navidad. Camiones, muñecas, soldados y juegos, todos bellísimos en los escaparates, pero inútiles cuando los llevas a casa pues no tienen pilas. Hoy sé que no necesitamos tener baterías y no tenemos que buscar a otros para satisfacer nuestras necesidades.

Todavía no soy Codependiente de mí mismo, continuo trabajando en ello. Me doy cuenta que nadie puede darme nada para que deje de trabajar conmigo mismo. No me conozco profundamente pero debo descubrirme y dejárselo a mi Poder Superior. Todo lo que pido en CODA es que haya alguien que me escuche mientras descargo el dolor que he cargado todos estos años.

Sé que soy un hijo de Dios, sé que Dios no es católico. Agradezco a Dios que Dios no sea católico.

Este es mi tercer paso.

En apariencia luzco de maravilla, por dentro estoy dañado. CODA me ha dado la esperanza de sanar emocionalmente, si me aventuro a ir tras el dolor la herida aún se abre cuando visito la tumba de papá. No estaba listo para llorar cuando mi padre murió, ahora si lo estoy. Sufrí por él y sufrí por lo que tuve. Deseo que aún anduviera por ahí. Hoy sé que hizo lo mejor que pudo y nos dio todas las cosas materiales que pudo. No fue perfecto y tenía necesidades emocionales.

¿Quién de nosotros es perfecto?.

Si acepto a mis padres como son, no tengo que buscarlos en otras personas. Pienso que hemos resuelto los problemas y conflictos y con nuestros padres en las relaciones cotidianas. Es sorprendente cómo podemos buscar a nuestros padres en otros. Sostengo una relación inadecuada por esta razón. Él es una perfecta combinación de ambos: mamá y papá, y de esta forma recreo los sentimientos que necesito. Mis patrones de pensamiento todavía me indican: “Todo lo que él necesita es una pequeña arregladita”.

Lo conocí hace doce años. Él vive en Chicago y estuvo en Nueva York visitando a su familia. Nació y se educó en Manhattan, nos conocimos bajo la luna llena una noche de verano en un área reservada a homosexuales. Tomamos un par de tragos, nos dimos uno o dos toques e hicimos el amor

en la playa. Esa noche fue uno de los más grandes momentos en mi vida, inclusive se han hecho películas acerca de noches como esa. Estaba enamorado y ni siquiera sabía su nombre. Él me validó como nadie lo había hecho en años y sentí que podía amar por ambos. Su relación el Chicago se estaba debilitando y quería mudarse Nueva York con su familia. Era divertido ¡un diablo de muchacho! Tiene un gran sentido del humor, disfrutamos y la pasamos muy bien juntos. Es lo más cercano a mi concepto de amar. Mis parejas anteriores no le hacen competencia, si me hubiera cantado al oído lo hubiera seguido a cualquier parte. Aquella noche en la playa platicamos hasta el amanecer. Me comentó que había crecido en un orfanato. Cuando lo dijo pensé: pobre bebé, nunca te dejaré. Ni siquiera tenía que pedirlo, yo era tan bueno.

Un año mas tarde decidió que no podía abandonar Chicago –aún está allá—La distancia entre Chicago y Nueva Cork recrea la distancia emocional en mi niñez. Temía amarlo porque me iría al infierno vía Vaticano y temía dejarlo porque me quedaría solo. Otra vez estaba atrapado en medio del miedo. Tenia miedo de ir a la escuela y dejar a mamá y tenía miedo de regresar a casa y averiguar qué había sucedido. Los días en la escuela transcurrían mientras yo estaba absorto contemplando el cielo a través de la ventana del salón de clases y preguntándome si ella estaría viva. No he visto a mi amigo de Chicago en cinco años. Él está sosteniendo una relación con otro hombre, pero eso no importa, él solo necesita mas tiempo para decidirte. Su amante es alcohólico activo, al igual que mi padre. Yo quería resolverle la vida y hacerlo regresar a Nueva Cork para que poder vivir felizmente. Ni él ni mi madre siguieron sus sentidos. No sé que pasa con la gente que no me escucha.

En la primavera de 1989 asistí a mi primera conferencia de CODA. Los oradores anfitriones fueron Ken G. y Maria R, fundadores de este grupo. El detalle que más recuerdo fue cuando Ken habló de sus matrimonios: “siempre creí que yo escogía a mis esposas, ahora sé que mi niño interior las selecciono a ellas”. Mi niño interior todavía busca al padre perfecto. La recuperación en CODA me esta enseñando a ser mi propio padre, nadie mas sabe qué necesito. Si me vuelvo Codependiente de ti para validarme y darme lo que necesito, siempre me quedare corto. Empecé a asistir regularmente a las juntas de CODA en octubre de 1988. Celebré mi cuarto aniversario el Día de la Raza de 1992, que casualmente fue el quinto centenario del descubrimiento del mundo nuevo por Cristóbal Colón. CODA me ha dado el mismo descubrimiento en mi mismo.

NO MAS SECRETOS

Fuerte, controladora, calculadora, perfeccionista, voluntariosa, sería, súper responsable, heroica, sobreviviente. Estas palabras describen muy bien quién era y cómo funcionó mi crecimiento para convertirme en una buena codependiente. Ocasionalmente ese perfeccionismo todavía se acerca silenciosamente. Estoy tan agradecida por estar en recuperación. Mi familia probablemente se podría describir como normal, clase media trabajadora. Nos mudamos alrededor del país como consecuencia del trabajo de mi padre. Debido a esta faceta de vida familiar, y otras que compartiré mas adelante, no aprendí a desarrollar la amistad. Tan pronto como tenía algunos amigos, nos mudábamos y los dejábamos detrás. Así la familia se convirtió en lo único con lo que podía contar verdaderamente. Dependí de su atención y sus creencias. Mis padres venían de familias que no eran unidas. Aprendieron a sobrevivir y cargaron con estos comportamientos dentro de su matrimonio y familia. Ahora me doy cuenta que hicieron su mejor esfuerzo para desarrollar, en sus seis hijos, herramientas, comportamientos y creencias.

La primera experiencia codependiente que recuerdo se desarrolla cuando tenía cinco años. En ese momento era la mayor de cuatro hermanos, y mamá estaba por dar a luz al quinto. Como la mayor tenía la responsabilidad de ayudar en el cuidado de sus hermanos y las actividades diarias. Pensaba que era una gran diversión, me sentía grande. Conforme transcurrieron los días, empecé a desarrollar un problema de bloqueo cuando estaba sentada viendo caricaturas en televisión. Mi madre se dio cuenta y pensando que algo estaba mal, me llevó con el doctor de la familia.

Afortunadamente, el doctor efectuó las preguntas correctas y llegó a la conclusión que tenía mucha responsabilidad en la familia. Mi madre gentil y lentamente decremento mi carga y mi bloqueo desapareció.

Conforme crecí, me fueron dando más responsabilidades de las que podía manejar. Cuando mi madre tenía siete meses de embarazo de mi hermana menor, sucedió algo que afectaría mi crecimiento como ninguna otra cosa. Papá estaba iniciando una compañía de hoteles. Y como resultado pasaba muchas horas trabajando lejos de la familia. Mamá estaba en el hospital en una condición que amenaza su vida, y nosotros fuimos dejados en manos de una casera abusiva que nos colocaba alrededor de la mesa del comedor cuando nos portábamos mal, exclamando que si no éramos buenos, nuestra madre nunca regresaría a casa. Dos veces fui objeto de abuso sexual por

parte del esposo de nuestra casera, tenía nueve años y empezaba a desarrollar algún conocimiento acerca de quien era, mi anatomía y mi identidad sexual. La primera vez sentí mucha vergüenza y lo deje pasar. La segunda vez no solo sentí excitación de esta nueva parte de mí que apenas empezaba a descubrir. Entonces sentí vergüenza por la excitación.

¡Sabía que estaba equivocada, pero estaba siendo traicionada por mi cuerpo!. Este hombre me dijo que si alguna vez le contaba a alguien lo sucedido, mi mamá moriría. Guarde este secreto por veinticinco años. Creí que tenía el control total del destino de mi madre, y no quería que mamá me dejara a consecuencia de lo que había hecho. Como consecuencia de lo que había hecho. Como consecuencia de haber sido abusada, creí que hacer el amor era un acto vil y una contradicción de términos.

Después de que mi hermana mas joven nació, mamá se tornó progresiva y finalmente dependiente de las drogas y el alcohol. Mientras esto sucedía, termine tomando muchas mas responsabilidades dentro de la familia. Fui la esposa sustituta de papá (quien estaba hundido en la adicción al trabajo), la cuidadora de mamá y del resto de los niños. Debo admitir que tomé esta responsabilidad muy seriamente y me deslumbro la admiración que todos los amigos de papá y sus socios de negocios me profesaban, También creí que los seis niños de la familia eran los responsables de que nuestra madre bebiera y nuestro padre estuviera lejos de casa con frecuencia. Hubo ocasiones que puse a los niños juntos y les hice prometer, escribiendo, que serían buenos, que se comportarían y no harían nada que hiciera que nuestros padres bebieran o permanecieran lejos. Una vez di a nuestros padres una carta con todas estas promesas expuestas de manera clara y fácil de entender. Otra ocasión realmente creí que nosotros determinamos su destino. El problema era que no importaba qué tan duro tratáramos o qué hiciéramos que nunca cambiaba nada. Comencé a sentirme mala persona porque no podía cambiar lo que sucedía con nuestra familia. Sin embargo continuaba tratando. No sabía qué hacer.

Nunca platicamos acerca de qué acontecería con nuestra familia fuera de casa. Recuerdo el sentimiento de desesperación por hacer todo lo posible para parecer la familia perfecta. Después de todo cualquiera nos veía como si todo se estuviera haciendo bien. Cada noche escuchaba los partidos de béisbol con la radio bajo mi almohada. Había un locutor que tenía una suave y agradable forma de narrar, describiendo las jugadas y los

jugadores. Yo fantaseaba acerca de cómo sería ser su hija, estar en su familia. Era idílico.

Cuando fui a la preparatoria, la familia se fue deteriorando de tal forma que mi único respiro era la escuela. No pude desarrollar amistades cercanas porque no quería invitarlas a casa, podrían ver lo que sucedía con mi familia. Raramente les decía a mis papás acerca de las funciones en la escuela, sentía tal vergüenza de mí y de ellos que no quería que nadie más viera lo que yo veía. Me involucré en muchas actividades extracurriculares, de tal suerte que podía permanecer más tiempo en la escuela. Hice bien las actividades debido al comportamiento perfeccionista que había desarrollado. Yo estaba bien en la escuela. Había una chica en mi clase que podía hacerlo todo: era capitana de las porristas, presidenta de la asociación de alumnos, era linda, tenía liderazgo, era agradable, podía cantar. La envidiaba y pensaba que sería perfecto ser como ella y estar en su familia. La escuela tenía un desayuno anual el cual uno de los padres podía venir y dirigir un discurso a los estudiantes. El papá de esta chica acudió a hablar durante mi primer año. Me imaginé que era el locutor que había escuchado tantas veces en la radio. Todo se ajustaba dentro de mi idea de un sistema familiar perfecto.

Durante mi segundo año de preparatoria, mis padres alcanzaron un punto donde algo tenía que darse o ellos reventarían. Yo estaba temerosa de esa posibilidad y luché como tigre para conservar a mi familia. No fueran con un consejero matrimonial, podía decirles que su matrimonio no tenía esperanza. Creía que podíamos manejarlo nosotros y redoblaría mis esfuerzos por alinear a los niños. Sentía que estaba haciendo agua y perdía la batalla. Mi madre, después de muchos consejos, decidió dejar de beber. Pensé qué maravilloso sería conseguir que mamá regresara. Pero pronto descubrí que al principio había perdido a mi madre en el alcoholismo, ahora la había perdido AA. Reconocí que lo que estaba haciendo era para ella y su sobriedad. Conforme crecí entendí que los resultados de lo que hizo nos han llevado a la maravillosa relación que tenemos hoy. Mi padre la apoyó en su decisión y asistió a grupos de pareja con ella. Yo percibí que cuando él fue a las juntas empezó a pasar más tiempo con nosotros en casa. Estaba empezando a echar una mirada a su participación en la disfunción familiar.

Después de graduarme de la preparatoria, ingresé a la carrera perfecta para un cuidador. Me convertí en enfermera. Fue mucho más fácil cuidar de otra gente. No tenía que cuidar de mí y recibía toda la admiración cuando

estaba ayudando a otros. Fue después de entrar en recuperación que me percaté de que no había un día que fuera a trabajar muerta de miedo y cometer un error que costara una vida. Como consecuencia me convertí en una excelente enfermera. Después de nueve años en la profesión, me cansé de manejar los problemas de cualquier persona.

Ingresé a otra profesión de servicio la posibilidad de viajar, de salir de todo esto y estar disponible para decir a otros dónde ir, me pareció ideal. Fue como agente de viajes que el principio de mi fondo comenzó a presentarse. Empecé a beber más de lo apropiado y me aislé de otros. Mi autoestima era tan negativa que no tuve consideración para la gente que dijo que me cuidara. Los comportamientos que había aprendido para sobrevivir ya no estaban trabajando bien. Perdí el control sobre otros. No pude hacer que ellos hicieran lo que yo quería que hicieran. Siempre había sido una gran oyente y tenía un hombro para cualquiera forzar a usarlo. Ahora estaba empezando a preguntar, “¿quién escucha a un oyente cuando tiene algo que decir?”. No podía creer que no tenía nada que compartir que no fuera lo escuchado a alguien. Me sentí sola.

Una amiga, a quien siempre le agradeceré, finalmente me comentó algunas de sus preocupaciones y observación acerca de mí. Me dijo que estaba temerosa por mí y esperaba que consiguiera algo de ayuda. Eso fue todo lo que necesitaba para observar qué estaba sucediendo realmente. En el intermedio, mis padres trabajaron mucho en su recuperación, tanto que mi mamá comenzó una profesión en salud mental. Me sentí bien de acudir a ellos y platicar acerca de lo que pasaba conmigo, pedir ayuda y apoyo. Fue una de las experiencias más liberadoras de mi vida, finalmente estuve dispuesta a compartir mi dolor, a admitir que tenía un problema, que no importa qué tan duro me esforzara, no podía resolverlo sola.

Fui afortunada y participé en un programa para tratar la codependencia. Ahí comencé mi necesita empezar a dirigir algunos de los comportamientos aprendidos. Tuve la oportunidad de mirar el secreto que había cargado por tantos años. Conseguí decirle a mamá lo que sucedió con el esposo de la casara y, debido a esta escritura, ella esta viva aún. Ella comprendió por qué no podía decirle a nadie. Aprendí que estaba bien no tener que arreglar todo y a todos. Aquí un ejemplo: Hay una comfortable silla en el hospital que tiene un brazo suelto. Sería totalmente entendible alcanzarlo y colocarlo en su lugar. Sin embargo por veintiocho días. Hice la elección de no hacerlo. Fue un triunfo silencioso. Dejé el tratamiento lista para practicar lo que había aprendido en la prueba.

Regresé a casa, con la convicción de usar mi codependencia para recuperarme de ella. Me volví fanática de la recuperación. He obtenido caricias y amor en el tratamiento, qué más quería. Parece que lo que más hice por mi recuperación, fue lo que más que recibí. Averigüé acerca de Codependientes Anónimos dentro del mes siguiente a mi partida del tratamiento. Cuando caminé dentro de ese cuarto, sentí que estaba en casa. Había gente hablando de los mismos compartimientos que había aprendido, qué estaban haciendo algo para aprender nuevos comportamientos, para manejar situaciones difíciles y la familia de elecciones que estaban desarrollando. Estas eran todas las cosas que necesitaba y quería escuchar. Agregue CODA como una de mis herramientas de recuperación.

Conforme aprendí mas acerca de este proceso de recuperación. Dolorosamente me volví consciente de todos los aspectos de mi vida que esos comportamientos habían manejado. Me di cuenta que tenía que sufrir la pérdida de esos comportamientos. Después de todo ellos me habían ayudado a sobrevivir a tiempos dolorosos. Algunos comportamientos fueron fáciles de remover, los que estaban en la superficie. Los mas duros fueron aquellos que estaban ocultos, lo que anidaron durante los tiempos particularmente estresantes. El control, la perfección y los juicios fueron primarios para mí. Había creído esto tanto como pude: controlar la situación, persona o lugar, todo debía ser perfecto y todos se despojarían de su coraza para manejarlos de cualquier manera. En la recuperación tuve que dejar ir estos intentos porque ellos nunca se materializarían en la forma que yo soñaba. A veces me veo pateando y gritando acerca de ello. Como dije antes, en los primeros meses, use mi codependencia para recuperarme de ella. Pensé que si trabajaba mi programa veinticuatro horas al día (a través de la escritura, lectura, terapia, Trabajo de Servicio y acudiendo a las juntas) y lo hacía perfectamente, entonces estaría libre de mi enfermedad y podría vivir sin tener que preocuparme otra vez. De nuevo me encontré aislada, solitaria y destruida. Después de seis meses dentro del programa alcancé una planicie en la que no tuve fuerza para moverme hacia delante y estaba mortalmente temerosa de regresar a la forma que acostumbraba hacerlo. A través de las juntas, encontré el coraje para darme cuenta que no me había dado permiso de empezar a vivir la vida. Con mi familia de elección, empecé a divertirme. Eso fue un nuevo concepto. Había escuchado un poquito acerca del negocio de la diversión y quería encontrar cómo hacerlo. Me di cuenta qué divertido era reír y dejar a mi niña pequeña disfrutar de los buenos tiempos que no había experimentado más temprano en mi vida. Una vez logré ir a un parque de diversiones y me subí

a los juegos que quise, comí lo que quise cuando lo quise y compré lo que quise. Eso, en sí mismo, fue curativo.

Así sin haberlo considerado aún, estaba trabajando mi programa sin realmente estar trabajando en él. Dándome el descanso que merezco, capacitándome para atender mas cosas como el tiempo ido. Encontré que era correcto ser yo, no importando quien fui en algún tiempo y que no tenía que ser la imagen de alguien que fuera el perfecto codependiente recuperado.

Uno de los conceptos equivocados que tuve cuando empecé mi programa de recuperación fue que desaparecería el estrés. Estaba lista para culpar de todo el estrés de mi vida, pensé que conforme me recuperara, desaparecería. En un grado fue verdad. Pero más en el lado reactivo de los problemas. Los problemas normales todavía emergen de vez en vez; sin embargo he aprendido nuevos comportamientos para lidiar con ellos y me han prevenido de caer dentro de pesadillas emocionales. Uno de estos comportamientos es platicar con gente de CODA acerca de mis problemas y escuchar su experiencia, fortaleza y esperanza acerca de cómo ha lidiado con situaciones similares. Ya no me siento terminalmente única. Yo no tengo que montarme en la montaña rusa de las emociones que el estrés causó. Puedo dejar ir un poco más fácil el viejo problema del control que me mantiene en situaciones estresantes y sus consecuencias. Me doy cuenta que no tengo control sobre todas aquellas situaciones que me causan estrés. También me doy cuenta que solo puedo ser responsable de mí y cómo manejo mi recuperación. Sé que puedo tener sentimientos acerca de la vida, sus sobresaltos y sus logros.

Hay tiempos en que consigo otras planicies en mi recuperación. Encontré que si me doy permiso de experimentarlos como tiempos de reposo, puedo volverme más consciente de mi fuerza y defectos de carácter y que no tengo que sentirme comprometida de hacer algo acerca de ellos. Puedo confiar que no estaré sumida por siempre en un estado de conciencia. Que no importa qué suceda conmigo y mi recuperación, nunca regresaré a ser la misma persona que solía ser. Este concepto es paradójico y temeroso, pero también es liberador.

Cada día trae nuevas conciencias acerca de mi vida. Cada junta de CODA me da la oportunidad de compartir aquellas conciencias y escuchar experiencias similares de otros. Cada noche antes de irme a dormir, agradezco a mi Poder Superior por confiar en mí y permitirme aprender

mas acerca de mí y por hacer lo mejor con todo aquello que he aprendido. Estoy agradecida por las herramientas que tengo para continuar mi recuperación. Y finalmente estoy agradecida por estar dispuesta a cuidarme y crecer, esta bien ser vulnerable, honesta, confiable, divertida, responsable, confidente, dispuesta a ayudar y libre.

LA ESPERANZA DE BOBBY

Me encontré a mediados de mis cuarenta lleno de miedo y sin saber por qué incapacitado para tener relaciones sanas y sin saber por qué. Temía discutirlo con alguien porque yo sabía que era mi culpa. Sentía que no cabía en ningún lado, que era menos que todo el mundo. Había trabajado con éxito el programa de Alcohólicos Anónimos, pero no disfrutaba la vida, no era feliz. Un amigo que se había unido a CODA mencionó que ahí podría encontrar algo. En ese tiempo estaba en uno de mis periodos de ¿qué tan bueno es esto?. He hecho todo lo que me han dicho y no parece haber algún progreso. Estoy deprimido por la vida y no se porqué. Así que seguí el consejo y asistí a tres juntas de CODA ese verano. Hoy sé que entonces no estaba suficientemente herido y era muy juicioso acerca de las juntas. Yo decía: “hay demasiada culpa aquí y pocos dueños de su propia historia” así que no asistiría a ninguna junta más.

Mas tarde, durante en el otoño de ese año comencé una relación que duro algunas semanas, fue increíblemente doloroso cuando terminamos. Empecé a culparme y recriminarme por la ruptura: “si solo hubiera sido mejor persona, o si solo...” me fui hasta el infinito. Dolía y no sabía por qué. Peor aun, no sabía cómo lidiar con el dolor. Así que el viernes después del Día de Gracias, fui a mi primera junta de CODA. Ese fue el inicio de mi recuperación.

La primera cosa que hice fue aprender las verdades de mi historia. Comencé platicando de mi familia de origen. Soy el cuarto hijo y me llamaron el bebé de la familia. Mis hermanos mayores y yo nacimos con dos años de diferencia. Mi familia era católica irlandesa, mis padres emigraron de Irlanda a temprana edad. Los únicos parientes que teníamos en Estados Unidos era unos tíos que también tenían cuatro hijos (tres varones y una mujer). Mi tía era la hermana mayor de mi mamá. Mis padres venían de familias grandes que permanecieron en las Islas Británicas. De esta manera nunca me encontré con mis abuelos. Tuve encuentros con tías y tíos por parte de mi papá en una ocasión.

A mi educación la caracteriza un fuerte abuso físico, sexual y espiritual. Mi familia tenía reglas extremadamente estrictas y cualquier desviación era castigada con palizas físicas. Cepillos de pelo, sacudidores y cinturones eran algunas armas. Cachetadas y nalgadas eran castigos comunes.

Aprendí cómo evitar el mismo destino observando y escuchando a mis hermanos ser abofeteados y golpeados. No siempre fui exitoso evitando castigos. Miraba a los adultos y su estado de ánimo me decía cómo actuar. Me enseñaron a no llorar. Si lloraba mamá me decía que realmente me daría una razón para hacerlo. Aprendí a no sentir, porque cualquiera de mis hermanos que tuviera sentimientos, era castigado por ellos. Aprendí a mirar fuera de mí mismo y ver cómo querían que comportara. Aprendí a odiar el conflicto y la confrontación, en mi experiencia, cualquiera que se presentara, el resultado siempre era un castigo. El único sentimiento apropiado era la alegría y la felicidad. De esta manera llegué a creer que sí no estaba feliz algo estaba equivocado. Mamá fue la principal agresora con los castigos, papá solo se involucraba cuando un golpe con el cinturón era requerido. Mamá solía decir: “espera a que llegue tu padre a casa”

Fui educado cómo católico practicante. Mi familia asistía a misa cada domingo por la mañana. No se toleraba el menor ruido o travesura. Si yo hacía un ruido en la iglesia, era abofeteado. Fui a escuelas católicas e instruido por enfermeras. Cualquier conflicto o problemas en la escuela era resuelto a favor de las enfermeras. Sabía eso de observar a mis hermanos. En una ocasión uno de ellos fue forzado a arrodillarse y disculparse por algo que había dicho. Así que cuando llego el tiempo de ir a la escuela, temía hacer cualquier cosa porque sería juzgado y sujeto a un castigo como resultado final. Al principio no quería responder a las preguntas en la clase, podía tener la respuesta incorrecta. Eventualmente me volví temeroso de lo que otros pensarán de mí, así que trabajé en tratar de complacerlos y ser quien pensaba que ellos querían que fuera, en lugar de ser quién soy.

Mamá trato de convencer a cada uno de mis hermanos y eventualmente a mí, de convertirnos en sacerdotes. Mi hermano mayor luchó y lucho, y acabo por entrar al seminario. Mis siguientes dos hermanos fueron al seminario, uno de ellos se convirtió en sacerdote. Hoy en día creo que mamá tuvo un severo trauma en su niñez y su forma de limpiar la culpa que cargaba era ofreciendo a Dios a sus hijos. Cuando cursaba secundaria estaba decidido y determinado a no asistir al Seminario. Mirando atrás esta fue la primera vez en mi vida que defendí algo para mí. Tomé la decisión de no hacer lo que mamá me dijera que hiciera. La tenacidad y rebeldía

surgieron por primera vez. Desde luego hubo un precio que pagar. Mi hermano seminarista, después sacerdote, Se convirtió en le favorito. El asunto de la justicia se volvió algo grande y yo no entendía por qué.

Mi padre era bebedor y se liberó cuando yo entré a secundaria. No se unió a Alcohólicos Anónimos, pero asistió a un grupo religioso irlandés llamado “Los Pioneros”. Durante mi niñez, él trabajó para mantener a la familia. Generalmente trabajaba turnos continuos durante el día o la noche. Cuando llegaba a casa y dormía todo el día. En realidad sólo lo veía un par de días a la semana. Los días que dormía. Si hacías ruido era absurdo, pero así era. Papá tuvo oportunidad de moverse del turno normal, pero él prefirió no estar en casa y en conflicto con las reglas de acero de mi madre. Él no estaba ahí cuando yo lo necesitaba.

Mamá se unió a la fuerza de trabajo cuando yo estaba en secundaria, entonces me volví un niño encerrado. A mis hermanos les permitían salir a jugar después de la escuela, pero yo tenía que ir a casa y permanecer ahí. Desarrollé un juego de béisbol en la sala de mi casa, los libros con las portadas hacia arriba eran los límites del campo. Usaba cartas como jugadores de béisbol con una pequeña pelota de vidrio como bola y un lápiz como bate. En quinto grado, me inicié en la venta de periódicos en el puesto de la esquina. En séptimo grado comencé a trabajar los viernes después de la escuela, y los sábados en una tienda de abarrotes como empacador, esta labor la continué en octavo grado y durante toda la preparatoria trabajé en este lugar tiempo completo después de la escuela y así como los sábados.

Con dos hermanos en el seminario, las citas no estaban permitidas. Asistí a una preparatoria católica para varones y a una universidad similar. Aprendí a manejar hasta los veinte años. No me gustaba llevar amigos a casa cuando mis padres estaban ahí, y no sabía por qué sufría ataques de ansiedad de manera regular. La mayor parte de lo que aprendí a hacer o no hacer fue de observar a mis hermanos.

Lo peor de todo es que desarrollé una relación con Dios basada en el miedo. Mi Dios era castigador y llevaba un libro de registros de mis conductas. Él abría un nuevo registro cuando hacía cualquier cosa equivocada. La única manera de vivir la vida era hacer todo correctamente. Mientras crecí estuve temeroso de hacer cualquier cosa que se convirtiera

en pecado ya que tendría que decírselo al sacerdote cuando hiciera mi primera comunión y mi primera confesión. Este sentimiento continuó desde que fuimos impuestos a ir a confesarnos cada dos semanas.

Después de la universidad me uní al servicio militar un par de años, después regresé y conseguí un empleo. Recuerdo a mamá empujándome para ir a trabajar, no entendía las ramificaciones de sus acciones. Me mudé a la parte trasera de la casa de mis padres. En los años siguientes mi hermano sacerdote dejó el seminario. Poco tiempo después murió mi padre. Cuando tuve treinta y unos años me mude a una ciudad diferente para aceptar una oferta de trabajo. Creo que entonces recuperación realmente comenzó. Me tomó cinco años llegar a mi programa de Doce Pasos. Ese movimiento fue el que comenzó mi rompimiento con la enfermedad familiar. Finalmente había hecho algo para mí.

Empezar a trabajar mi familia de origen me permitió ver el papel que había representado en mi familia. Fui el niño perdido y fui culpado o castigado por los errores o faltas de otros. Fui muy unido a mi madre. Fui extremadamente usando los valores de otras personas para validarme, busqué calcular o imaginar lo que otros necesitaban que hiciera por ellos para gustarles.

Cargué una gran cantidad de miedos y vergüenzas de mi madre. También cargué con los miedos de mi padre. Creía estar en control de mis emociones, pero la verdad estaba lleno de ira que emergía cuando la bolsa estaba llena. Brincaba a través de mis emociones y siempre la ira aterrizzaba, entonces negaba estar enojado: ¿Enojado? ¿Quien? ¿Yo?..... !Yo no!.

Estaba solo pero no estaba en soledad. No podía relacionarme pero no sabía por qué. Tenía miedo a los juicios y a la vergüenza. Finalmente empecé a entender mi miedo. Tenía muchas fantasías acerca de la vida, similar a aquel niño pequeño en la alfombra jugando un partido de béisbol en la sala. Intempestivamente todo empezó a cuadrar. Comencé a ver cómo mi historia controlaba mi vida. Empecé a ver que repetía comportamientos de mis padres que fueron similares a sus padres. Empecé a ver cómo corría de mis sentimientos porque eran malos, igual que lo había aprendido en mi niñez. Comencé a ver lo temeroso que me volvía si era ignorado, cómo me asustaba un juicio negativo de parte de otro, cómo necesitaba aprobación y amor porque no me amaba a mí mismo.

Empecé a ver qué le había sucedido a aquel niño Bobby. Empecé a ver cuan miedoso era. Juntos, Bobby y yo, brincamos de la niñez a la adolescencia y nos convertimos en adultos. Extrañamos la alegría de ser niños, las pruebas seguras para cometer errores, el empuje adolescente en el encontrar nuestra independencia y nuestra sexualidad, de aprender herramientas sociales de interdependencia. Vine a ver que el verdadero secreto de mi continua recuperación era la sanación de mi niño interno.

El penoso proceso por todo lo que nunca fue, comenzó con mucho dolor físico, emocional, sexual y espiritual. De algún modo, aquí en el papel, parece simple, honesto y claro. Pero no lo fue. Fue el periodo más doloroso de mi vida adulta. Memorias físicas dolorosas regresaron. El negro dolor del pasado regresó y duró semanas. Las lágrimas vinieron cuando vi una película donde alguien estaba ahí por otra persona. Yo sé que estoy aquí ahora por lo hecho en esta área, pero el dolor no parece tan malo, y no parece durar tanto como la primera vez.

Empecé a hacer contacto con Bobby y su confianza en mi empezó a crecer, así también la frecuencia de su contacto. Su leoncito Ozzle, tiene el lugar más prominente en casa, como uno más de la familia. Ponemos en papel los sucesos del día de forma casi diaria, Nos sentamos y platicamos con más frecuencia. Bailamos, cantamos y jugamos como si nunca lo hubiéramos hecho. Y ahí esta un quinceañero que ha venido recientemente. Él es una duda enojada quien algún día me dirá exactamente quién es él. Hoy sé que es poderoso y muy independiente. La palabra amor es usada a menudo en casa, en contraste con la casa en la que crecí, donde esta palabra estaba ausente.

Finalmente entendiendo mi historia y cuanto la ha afectado todo lo que he hecho en mi vida, el real cambio llegó cuando comencé a trabajar los pasos de CODA. Vi cuan impotente era sobre los otros. Revisé mi historia año tras año y vi lo ingobernable de mi vida en mis relaciones.

Empecé a confiar en mi Poder Superior, a quien escogí llamar Dios, para que me lleve donde necesito estar. Hoy creo que Dios me da sabiduría y fuerza diaria, mi parte es estar dispuesto.

Creo que el Segundo Paso es el paso de la esperanza, y es el niño dentro de mí quien siempre tiene esperanza de que todo se resolverá. Fue el niño quien siempre quiso permanecer ahí, y lo trabajamos porque el es quien

deseaba ser amado. Todavía hoy tiene esa esperanza basada en el Poder Superior. Hoy mi Dios es un amado Poder Superior que cuida de mí, me ama por lo que soy y no por otra razón. El me ama no importa lo que haga o diga. No soy perfecto y nunca lo seré, pero mi Dios me ama incondicionalmente.

El inventario del Cuarto Paso de CODA ha sido un ojo abierto para mí. Me ha enseñado cual ha sido mi parte en todo esto. Fui descuidado cuando estaba creciendo y fui recogido en esa distracción de cuidar de mí mismo. En mi relación con otros, y principalmente en mi relación conmigo, descuide mis necesidades físicas, emocionales, sexuales, intelectuales, espirituales. Finalmente he tomado la responsabilidad de mí y he dejado de culpar a mi pasado por lo que hago hoy. Todavía me asigno responsabilidades por lo que la gente hace o no hace, pero mi vida ya no es controlada por mi pasado. Las cosas todavía vienen, pero ahora trabajo para separar qué es acerca de mi pasado y qué es acerca de hoy. Hoy no tengo que poner mi pasado fuera y agradezco a mi Poder Superior por poner gente amorosa en mi vida que me ayuda a ver esas cosas. Yo pongo la voluntad, él me da sabiduría y fuerza.

Finalmente la alegría real en mi vida ha sido la recuperación de ese niño pequeño, mi niño interior, Bobby. Cada día marca un crecimiento donde el comparte una nueva experiencia y emerge como un niño más confiado y más amado. Hoy existe un quinceañero ahí también. Entregar el control que usaba como mecanismo para permanecer indeciso, hace emerger la originalidad y la espontaneidad de mi niño interior. La obsesiva soberbia ha comenzado a alejarse. La energía ha cambiado, gente nueva y maravillosa está entrando a mi vida. Cada día algo nuevo sucede que envuelve a mi niño interior, algunas veces son cosas divertidas y otras veces terroríficas, pero siempre diferente. Hoy me conduzco con la renovada esperanza de ese niño pequeño.

FINALMENTE SE DETUVO EL ABUSO

La familia estaba reunida en la funeraria. Habíamos venido a presentar nuestros últimos saludos al hombre que acababa de morir unos cuantos días antes. Era una fría tarde de diciembre. Al día siguiente este hombre sería incinerado y cada uno de nosotros se iría a continuar con su vida. La persona en el ataúd parecía serena. Se veía como se estuviera en un sueño profundo.

Tuve que pellizcarme para mantener todo en perspectiva. Ese hombre nunca despertaría. Se había ido de la tierra y desde ahora todo lo que tendría serían memorias de este hombre. Permanecí ahí, mirándolo, nadie sabría o sospecharía todos los abusos, conflictos y confusiones que fueron parte de la larga vida de este hombre. No pude estar con él cuando amigos y otros parientes vinieron a presentar sus últimos saludos. Sabía que perdería mi compostura, y siendo el codependiente en recuperación que soy, no pude dejar que nadie me viera llorar.

La regla no llores había sido establecida en nuestra familia hacía mucho tiempo. El cielo ayudaría a cualquier hombre que se atreviera a romperla. Ellos se fueron y entonces fue mi turno. Finalmente las lágrimas rodaron por mis mejillas. Sollozaba fuera de control, gracias a Dios nadie más que mis hermanas estaban ahí para ver esto. Lloré por la pérdida de una vida que pudimos haber tenido juntos, y lloré por la vida de los dos que nunca pudo ser compartida. Este hombre era mi padre.

Dos semanas antes, Dios fue bueno con los dos. Por primera vez en su vida, mi papá supo que yo lo amaba. Yo siempre lo amé. Este mensaje, el mensaje de amor incondicional es el más grande regalo que una persona abusada puede compartir con su abusador. Es un regalo que me dice; “te tal como eres, perdono todo lo que me sucedió a mí”. En algunos casos, este regalo de amor incondicional puede tomar toda una vida darlo. En otros casos, este regalo nunca consigue una oportunidad de presentarse. Dios nos sonrió a ambos con ese importante regalo: “Papi, te amo y siempre te he amado”, finalmente fue otorgado por mi niño interior al niño interior de mi papá. Ahora el abuso finalmente pudo detenerse para los dos. Papá está en paz y yo también. Pero no fue siempre se esta manera y aquí es donde empieza mi historia.

Mi nombre es Bobby soy un codependiente agradecido y en recuperación. Soy el mayor de seis hermanos. Estoy ciego y esto no me ha detenido para trabajar en una carrera profesional y tener una familia. Antes de ir mas lejos déjenme decir que siento que mis padres hicieron lo mejor que pudieron. Cometieron muchos errores que tomaron forma como abusos continuos. También fueron muy amorosos. Mi recuperación de la codependencia es como una parte del amor que mis padres tuvieron para mí, así como el reconocimiento de sus abusos para mí. La verdad es que amo a mis padres, a los dos. Ellos trataron, lo mejor que pudieron, de proveerme una buena vida. Creo que lo hicieron.

Para empezar, debo establecer que mis padres fueron gente pionera. Mamá contó que ella y papá gastaron parte de su luna de miel poniendo la cabina donde vivían sobre una casa móvil. En ese tiempo sus planes eran construir la casa de sus sueños donde esta pequeña cabina está ahora establecida. Mi madre era ingeniero electrónica, y papá impresor. A menudo me maravilla de los logros de mamá. Ingreso al cambio de la ingeniería electrónica en la mitad de los cuarenta. Para una mujer no era tarea pequeña convertirse en algo más que lo esperado tradicionalmente durante ese tiempo: ama de casa. Mamá ingresó al mundo de los hombres y lo hizo exitosamente.

Los primeros años de su matrimonio todo marcha de acuerdo a sus planes; estaban construyendo la casa de sus sueños y entonces, yo nací. Para lograr construir la casa, ambos tenían que trabajar. Esto significaba que tenían que llevarme a una guardería. Un día, la propietaria de la guardería descubrió que yo no podía ver. En este punto, la vida de mis padres cambió dramáticamente. Yo era pequeño y ciertamente incapacitado para cuidar de mi mismo. Solo puedo revelar lo que mis padres me han dicho. Puedo agregar algo de los sentimientos de mis padres acerca de mi ceguera. Mis padres reaccionaron a la situación como la mayoría lo hubiera hecho, primero con asombro y desaliento, después con un plan de acción.

Siempre me he preguntado como cada uno lidió con el hecho de que su hijo primogénito fuera ciego. Me parece que la respuesta realmente no importa, lo que realmente importa es que ellos actuaron para darme la mejor vida que pudieron. En realidad, supongo, eso es lo que todos los padres hacen. Así es como siento acerca de mis hijos.

En una entrevista que publicó el periódico de la ciudad, mi madre habló del inmenso miedo que ella y mi padre tenían acerca de mi futuro. Hablaron de la dureza de algunos bien intencionados profesionales que le aconsejaron me enviaran a una institución. Mis padres tuvieron la presencia mental de ver más allá de este consejo y seguir sus corazones. Con toda honestidad, creo que no estaría compartiendo esta historia con ustedes si mis padres no me hubieran enviado al Colegio estatal de Ohio para la ceguera. Mis padres hicieron lo que tenían que hacer. A través de sus esfuerzos y de una cirugía, logre conseguir la visión limitada que ahora atengo. La vida no había terminado de darnos letales tragedias. Mi siguiente hermana tuvo problemas de audición, la siguiente casi muere de meningitis, y si estas

catástrofes no fueron suficientes , una tragedia devastadora ocurrió cuando mi mamá se quemó con la radiación de unos tubos de radio que explotaron en su área de trabajo. El resultado de toda esta tragedia es predecible.

Cada miembro de la familia se volvió extremadamente codependiente y disfuncional. Mi padre hizo lo que hacia mejor: provee financieramente a su joven familia. Mientras tanto la extrema disfunción en nuestra familia tomó un camino trágico. Nosotros, los niños, perdimos un padre y ganamos un robot. Papá hizo lo que tenía que hacer por nosotros, por sobrevivir. Mas allá de esta herramienta básica, que estaba compuesta por nuestras aficiones, él no pudo hacer nada más.

Esta sobre vivencia forzada trajo el abuso que todos sufrimos. Papá fue el perpetrador de un inmenso abuso físico sobre nosotros, los niños. Sin embargo, creo que es justo decir que él solo respondía a los abusos masivos que le cayeron encima en ese tiempo. Recuerdo una época de mi vida cuando mi padre tomo el rol de ser mi papito. Recuerdo asistir a la iglesia con él, y la forma en que trató de enseñarme cómo amar a Jesús, quien ahora es mi Poder Superior.

También recuerdo nuestra primera discusión sobre sexo. Mis padres me sentaron enfrente y me platicaron de los problemas del sexo. Papá dijo que todo lo que creo Dios es hermoso. Hablo de las relaciones sexuales entre esposo y esposa, como bien amadas y hermosas. Este es el acercamiento que quiero tomar con mi hijo. Mis padres hablaron abiertamente acerca de los problemas raciales.

Papá dejó claro que no toleraría que el termino negro fuera usado en su casa por ninguno de sus hijos. Mis padres nos enseñaron respeto para todos. Todo el mundo era igual a sus ojos. Entonces algo sucedió. Mis padres nos enseñaron respeto para todos. Todo el mundo era igual a sus ojos. Entonces algo sucedió. Mis padres cambiaron. El papito amoroso se convirtió en padre abusivo, y mamá de repente ya no estaba disponible para sus hijos. No hubo advertencia de este cambio. Sucedió rápidamente.

Necesito ser claro aquí. Papá no se convirtió de repente en un padre abusivo. Antes del cambio hubo ocasiones que fue extremadamente abusivo. Sin embargo, esos tiempos fueron menos frecuentes comparados con los futuros episodios abusivos. Sin embargo, esos tiempos fueron menos frecuentes comparados con los futuros episodios abusivos. Seguro hubo abuso. Recuerdo cuando tenía alrededor de tres años y mi papá me pego con un cinturón. Este fue el primero de muchos castigos semejantes.

El problema por el cual se detonó este primer abuso fue el primero de muchos castigos semejantes. El problema por el cual se detonó este primer abuso fue como sigue: le había dado un carrito a mi mejor amigo. Todavía no puedo comprender como un hombre maduro pudo golpear a un niño pequeño por un detalle tan insignificante como regalar un juguete. Hubo otra ocasión en que aparentemente me comporte mal. Papá llegó del trabajo y me subió a su automóvil. Fui enterado, al principio del viaje, que me estaba llevando a un orfanato. Estaba asustado y hablamos de lo que sucedería ahí. Finalmente arribamos. Papá detuvo el auto y me hizo salir del coche y caminar por la colina hacia la gran cerca de malla ciclónica que se encontraba adelante. Me dijo que mirara dentro del jardín, más allá de la cerca. Tuve que presionar mi nariz por arriba de la barda de malla y mirar. Estaba asustado. No sabía que hacer. Entonces me dijo que regresara al coche. Mire colina abajo. El auto se veía tan pequeño. Mi padre me dijo que un orfanato es un lugar donde van niños y niñas malas. Si no comenzaba a comportarme, me llevaría ahí.

Estoy consiente que en esos días los padres disciplinaban a sus hijos con el conocimiento disponible. No entiendo aún cómo cualquier padre podía amenazar abiertamente con el abandono si sus hijos no se portaban bien. La escuela resulto ser una interesante situación. En mis primeros grados, mis padres tenían que llevarme a una escuela especial para salvar la vista. Mi día comenzaba alrededor de las 5:30 a.m. Papá tenía que llevarme a la escuela, porque no estaba en nuestro distrito. Él tenía que estar en el trabajo a las 7:00 a.m. y eso significaba arribar a la escuela a las 6:30 de la mañana. Permanecía sentado en el interior del edificio hasta que las clases comenzaban a las 8:30. No podía asistir a la escuela de mi distrito por que no estaba equipada para enseñar a un niño ciego. Mis papás entendieron que esta escuela estaba haciéndome retroceder. También entendieron que la asociación con gente ciega me hacía actuar como ciego. Se dieron cuenta que tenía que funcionar en sociedad como individuo normal que tiene una condición ilimitada en lugar de un hombre ciego que está totalmente limitado, por su pérdida de vista.

Mamá hizo investigaciones extensivas en el laboratorio Aero Medical ubicado en la base de la fuerza aérea de Wright –Patterson Air. Gracias a sus consistentes esfuerzos pude asistir a una escuela regular en el cuarto grado. Este no fue un logro pequeño. Yo quería ser tratado normalmente tanto como mis padres querían ese tratamiento para mí. El cuarto grado fue posible el mejor grado de mi vida. Hice amigos fácilmente y amé la

escuela. Era una pequeña escuela provinciana y en esos tiempos los salones eran chicos y todos nos conocíamos. Sin embargo, con la expansión masiva de las actividades de la base aérea a finales de los cincuenta y principios de los sesenta, todo cambiaría. No hubo manera de prepararse adecuadamente para la expansión masiva que sufrió el lugar dentro de sus fronteras durante ese periodo. El resultado fue que de la noche a la mañana nuestros pequeños salones se convirtieron en enormes salones. La comunidad rural se convirtió instantáneamente en una pequeña ciudad que estaba explotando en sus costuras. En algún momento de todo esto, me las arreglé para perderme en la confusión.

No me ajusté. Fue mas duro hacer y conservar amigos. Mi estilo de vida era diferente de los estilos de mi vida de los nuevos chicos que venían a la comunidad. Las diferencias entre los otros niños y yo eran notables durante los grados primarios. Sin embargo, como niños, manejamos bastante bien las situaciones difíciles que se presentaban. Conforme crecimos y entramos a la adolescencia. Las diferencias se volvieron inaceptables. Definitivamente era diferente. Tenía una discapacidad. Para algunos estudiantes, esto significaba que yo era inaceptable. El problema era que también me estaba volviendo inaceptable para mis papás. Nada de lo que hacia era correcto. Los abusos de mi padre fueron mas frecuentes. Aprendí que no podía confiar en papá cuando él hacia una promesa porque siempre trataría de encontrar la manera de escaparse para no cumplirla. A pesar de todo esto, él entendió algunos de mis sentimientos. Yo era un hombre fresco en la preparatoria. Papá de algún modo se las arregló para aprender los nuevos avances hechos en lentes de contacto. Se dio cuenta de la inmensa humillación en la que estaba sumergido por los gruesos lentes para las cataratas que tenia que usar. Lo recuerdo diciéndome que los lentes de contacto podían ayudarme con la situación. Recuerdo el día que los tuve. Me dolió usarlos, pero no me iba a quejar. Tenía catorce años en ese tiempo y en el fondo sabia que usar lentes de contacto podía ayudar con la posición que estaba tomando. Los lentes de contacto me harían sentir normal, eso esperaba.

No podía entender entonces que el problema no era mío, no pertenecía a aquellos pocos estudiantes que estaban divirtiéndose a mis expensas. Esta lección sería aprendida muchos, muchos años mas tarde. Pero ese día, disfrutaría una verdadera liberación. Ahora no tendría que usar aquellos vidrios gruesos. Llegué a casa esa tarde y mamá había horneado mi pastel favorito para celebrar la ocasión. Mas allá de esto, las situaciones fueron de

mal en peor. Los lentes de contacto no detuvieron el dolor que sentía por los abusos de mi padre. Los lentes no pararían el dolor que sentiría cuando mi madre permaneció y observó todo lo sucedido. Los lentes de contacto no ayudarían a justificar mi necesidad de comunicar a mis padres mi amor por ellos. Estaba esperanzado que si era exitoso haciendo esto, los abusos finalmente se detendrían. No hubo nada que pudiera hacer para detener los abusos en casa y de parte de unos pocos estudiantes en la escuela.

Dios fue bueno conmigo. Durante mis días de preparatoria. Dios me dio la amistad de tres personas que me dieron lecciones valiosas y que me ayudarían tremendamente mas tarde. Estas personas fueron tres estudiantes mujeres: Paula G, Kathy P. y Kathy L. Ahora, antes de compartir los buenos tiempos que tuve durante mis días de preparatoria, permítanme compartirlas una observación. Todo el ridículo y los traumas que tuve que enfrentar parecían estar en las manos de los adultos y adolescentes varones, Raramente puedo apuntar alguna ocasión en que una niña joven o una mujer joven trata de dañarme. Pienso que mis instintos de sobre vivencia me guiaron a creer que mi vida sería mucho más segura si evitaba a los varones y compartía mi vida con las mujeres.

Una de estas estudiantes es Paula G. He admirado su coraje los pasados veinticinco años. En preparatoria un día ella vino a mi y me dijo que yo tenía algo de valor que compartir con la gente. Los dos tomamos el mismo curso en la plática. Un sábado afuera de la escuela, Paola me dijo: “Bob, tu tienes fabulosas cualidades y realmente debes desarrollarlas”. Como. Pueden ver, he llevado conmigo este mensaje de valor la mayor parte de mí vida. Paola fue la única persona en mí clase que se tomó el tiempo para decirme una cualidad que tenia que compartir. Este cumplido ha sido importante para mí. En una vida consumida con continuos abusos y descuidados, esta brillante marca compartida con Paula me dio valor para esperar por algo mejor. La vida en la preparatoria estaba tomando su rumbo. No importaba qué tan duro tratara, no podía mantener el paso establecido por mis maestros. Fue difícil leer. Tengo que decir que la escuela hizo lo mejor que pudo. Mi consejera me consiguió libros de texto impresos en formato grande, pero el material obsoleto antes de que yo empezara a leerlos.

Hubo una segunda marca brillante en mi vida. Una dama joven llamada Kathy P. tomó bajo sus riendas empezar a leerme y cuidarme en la preparatoria. La idea de tener una lectora y una tutora no fue nueva. Esta

idea había estado alrededor muchos años, con éxitos resultados. Sin embargo tener una estudiante que me leyera y me cuidara, fue una nueva idea. Durante este tiempo Kathy nunca me hizo parecer inferior o tonto en público. Me dio respeto como persona, que, hasta ese momento, había estado perdido en mi vida. La idea de no ser rechazado por cualquier corazón era nueva para mí. Para ser honesto, estaba temeroso que en cualquier momento Kathy me rechazara como otros estudiantes lo habían echo en el pasado. Para su crédito, nunca lo hizo. Su aceptación de mí, por lo que yo era, me ayudo en muchas situaciones mas tarde en mi vida.

Entonces la tercera marca brillante fue Kathy L. fue mi primer amor. Me trato con respecto y dignidad. Estos sentimientos me eran extraños. Fue un tiempo especial. A través de amar a Kathy aprendí lo que podía compartir mi vida con Kathy y en ella podía compartir la suya conmigo. La idea del compartimiento mutuo me hacía sentir bien. Mientras el lado bueno la relación, debo también comentar el lado adictivo. mi primer amor fue adictivo. Estoy hablando solo por mi, No por Kathy. Esta relación me dio un significado de escape. Con Kathy en mi vida pude, temporalmente, dejar de sentir el dolor del abuso extensivo que estaba sufriendo en esta relación

También trajo el intenso sentimiento de vergüenza por quien era, la familia que tenía, y la vida que estaba viviendo en ese tiempo. Constante tenía miedo. Mi miedo me dijo que si Kathy averiguaba que había sido abusado, o si se enteraba qué tan mala había sido mi familia, la única opción que le quedaría a Kathy sería abandonarme

Junto con el miedo y la alegría de este primer amor, vino el dolor cuando la vida indicó que cada cual tenía que moverse. El dolor del rompimiento fue sorprendente. No puedo describir lo mal que me sentí. Amaba a Kathy y no quería perderla. Ese fue mi pensamiento generoso o eso parecía. Entonces surgió mi lado egoísta. Amar a Kathy era mi boleto para salir del infierno. Durante el tiempo en que tuvimos la relación, tuve la esperanza de algún día escapar del infierno que estaba viviendo. Afortunadamente kathy era mucho mas lista que yo. No recuerdo por qué rompimos, pero ahora puedo agradecerle por haber tenido la sabiduría de ver en el pasado su situación presente y dentro de su futuro. Ese futuro no podía incluirme.

La pérdida de un primer amor es traumática para cualquiera. Es un tiempo cuando la necesidad de un verdadero amigo se vuelve prominente en tu

vida. Ahora, los padres de un adolescente pueden convertirse en ese amigo que ayuda al joven con la pena está sintiendo. Tristemente esto nunca me sucedió. Mis padres nunca tuvieron el tiempo que necesité para compartir conmigo y ayudarme a superar esta pérdida. Ahora que me doy cuenta, no se me permitió sufrir por ello.

Ningún adulto me dijo que entendía cómo me estaba sintiendo. Ningún adulto se tomó el tiempo para escuchar. Estos problemas me ayudan a ver cómo se encaminó mi vida a la adultez. Fueron problemas con los que nunca pude lidiar. Francamente dudo que cualquiera supiera cómo resolverlos a finales de los sesenta y en los setenta. Problemas de abusos físicos y mentales, la pérdida de confianza de mis padres y mi avergonzante miedo al abandono, fueron problemas que me forzaron a moverme dentro y fuera de las relaciones los siguientes veinticinco años. Algo necesitaba ser resuelto, pero en ese tiempo no sabía qué era.

Esta es mi historia. Aquí estoy, años más tarde, revisando las lecciones que he aprendido. Una lección que aprendí es que puedo parar el ciclo de abuso que ha molestado a mi familia por generaciones. Si fuera interrogado para establecer la más importante lección en mi vida, esta sería la primera. A diferencia de mis padres, puedo prometer a mis hijos un futuro más brillante con la sabiduría que he adquirido y con el amor de mi Poder Superior. Puedo entregar esta promesa. Puedo realmente dar a mis hijos un futuro más brillante. Más tarde, pero no al final, están mis hijos, Christopher y Jennifer, Cuando no había otra razón, ellos fueron razón suficiente para buscar la recuperación. Mi viaje a través de mi niñez y mi deseo de enfrentar y conquistar los miedos y los abusos de mi pasado, fueron inspirados por mi deseo de proveer una mejor vida para estos niños. Chris y Jen siempre tendrán un lugar especial en mi vida por su contribución a ella. Verdaderamente, estos niños son un precioso regalo de parte de un amoroso Poder Superior.

Puedo decir sin cuestionar, que Jesús me ha bendecido con dos hermosas expresiones de su amor.

Todo esto me ha enseñado a mirar la vida como un precioso regalo. Ciertamente está en contraste con la forma en que mis padres vieron la vida u a sus hijos. Mis padres nos vieron como una propiedad. Esto no deja un buen sentimiento en el corazón y el alma de un niño. Yo veo a mis niños como preciosos regalos. Yo siento que amo a mis niños de la misma manera que siento que Jesús me ama. Ha tomado mucho tiempo, amor y paciencia para mi familia y para mí llegar al lugar que estamos. Estoy en

un buen punto en mi recuperación, sin embargo, hay mucho mas trabajo de recuperación que debo hacer para arribar al punto que necesito estar para tener una vida normal, saludable y feliz. A través de CODA y el amor de Jesús, y toda la gente que él ha puesto dentro de mi vida, este es solo el principio. Lo mejor esta aún por venir.

ESCUCHA EL VIENTO

El dolor que sentí fue más fuerte y más profundo que cualquiera que pudiera recordar. Mi esposa acababa de decirme que se iba de casa. No podía creer que realmente se fuera. Nos hemos separado antes, pero siempre hemos vuelto a nuestra relación. Esta vez era claramente diferente. Era verdad esta ocasión, no como las promesas rotas que había hecho en el pasado. Sin embargo ella no estaba dispuesta a ser disidida. Se mudaría al final del día. Durante los siguientes días llore como nunca había llorado. No podía concentrarme en el trabajo. Enjuagué mis lágrimas y pretendí estar bien. Cuando llegué a casa y noté que se había ido, lloré nuevamente. Algunas veces descansaba en el piso y me arrullaba dentro de la alfombra. Pensé que seguramente moriría de dolor. Unos días después de que ella se fue, estuve llorando y sintiendo un gran miedo. De repente recordé que había estado en un orfanato cuando era niño. Hace mucho mis padres me contaron de eso pero lo había olvidado completamente. Me dijeron que mi mamá había tenido una crisis nerviosa meses después de que nació y había tenido que ir al hospital por largo tiempo. Mi papá me puso dentro de un orfanato para que estuviera cuidado mientras mi mamá estaba fuera. De repente estaba recordando imágenes y sentimiento que tuve mientras estaba en ese orfanato. Estas memorias trajeron nuevos flujos de dolor y lágrimas.

En un esfuerzo por ganar de nuevo a mi esposa, empecé a ir a una junta CODA que le había escuchado mencionar. Pensé que podía cambiar lo suficiente para hacer que me quisiera de nuevo. Me esperance en aprender a negociar con ella y mantenerla feliz. Nunca la vi en la junta, pero continué asistiendo con la esperanza de encontrarnos algún día. Las juntas parecieron extrañas al principio, pero pronto comencé a darme cuenta que esta gente era como yo, y algunos tenían experiencias similares a las mías. Empecé a sentir alivio platicando de mi dolor. Después de un rato le pedí a una mujer que me atraía que fuera mi madrina. Sabiamente declinó y sugirió que se lo pidiera a un hombre. Lo hice y él me orientó para empezar a trabajar los Doce Pasos. El primer paso parecía fácil. Sabía que no podía

forzar a mi esposa a regresar y que era absolutamente miserable sin ella. El segundo paso parecía imposible porque tenía problemas en creer en un poder más grande que yo. Fui educado para creer en una filosofía particular de la iglesia, pero mis padres parecían ser hipócritas y arrojé a Dios fuera de la ventana cuando asistí a una escuela pública. Un día un separador de libros cruzó por mi escritorio. Tenía una oración india que iniciaba así:

OH! GRAN ESPÍRITU,
CUYA VOZ ESCUCHÉ EN EL VIENTO
Y CUYO ALIENTO DA VIDA EN LA TIERRA.
ESCUCHAME,
SOY UNO DE TUS NIÑOS,
NECESITO TU GUÍA Y APOYO.

Conforme leí esta oración mi pelo empezó a mecerse y sentí escalofríos en todo el cuerpo. Toda mi vida me he maravillado de la complejidad de la naturaleza. Mis mas rejuvenecedoras y pacíficas experiencias han ocurrido al aire libre. Esta oración la guarde dentro de estas experiencias. Pude decir estas palabras y creer en ellas, en realidad pude sentirlas. Este fue el camino forzado que me permitió trabajar el Segundo y Tercer Paso. Cuando enfrenté el Cuarto Paso, un deseo me condujo para hacer enmiendas con mi esposa, de tal suerte que ella regresaría. Con la ayuda de mi padrino y otros, busqué mi historial de bajezas e inmoralidades. Navegué del Quinto al Octavo Paso en pocas semanas para hacer enmiendas con mi esposa y ganar de nuevo su regreso conmigo. Pero mi esposa no regresó, para mi sorpresa dijo que estaba involucrada con otro hombre y que nunca regresaría. Me hundí en un profundo dolor otra vez.

Sin embargo, por esa época experimenté suficiente alivio producto de haber asistido a mis juntas.

Así que continué asistiendo y platicando de mis sentimientos. Trabajando el Tercer Paso de manera diaria, a menudo varias veces al día, y con el apoyo que recibí de otros compañeros de CODA, logré dejar ir a mi esposa. Nos divorciamos y acordamos un arreglo de las propiedades de una manera pacífica. Después de todo, aprendí cómo vivir en calidad de soltero. Han transcurrido quince años desde que vivo como persona intachable. Tenía diecisiete en ese tiempo. Aprendí acerca de qué necesitaba realmente y cómo conseguirlo. No me sentía incompleto porque estaba soltero. Con esta nueva perspectiva, hice un nuevo y más comprensible inventario del Cuarto Paso.

Hacer las enmiendas del Cuarto Paso, basado en mi nuevo inventario, fue mucho más duro que antes, pero fue recompensarte. Tenía miedo que si iba a las tiendas y pagaba por lo que había robado, sería conducido a la cárcel. Si reparaba a la compañía de seguros que había defraudado, Seguramente perdería mi empleo. Y estaba convencido que algunas personas a quienes había maltratado en el pasado abusarían de mi verbalmente y usarían mis admisiones para dañar mi reputación. Mi padrino me urgió a tener fe en el poder sanador del trabajo de los pasos, sin embargo yo oré por la voluntad para continuar. La buena voluntad llegó y mis miedos se convirtieron, como era usual, en exagerados. Sin darme cuenta creí que siempre estaría feliz

Después de hacer enmiendas completas. Pero desde luego eso no se convirtió en realidad. Mientras yo ciertamente sentía mas alegría, no estaba libre de culpa, duda y crítica que dominaban mis pensamientos. Conforme escuché mas conscientemente estas dudas y criticas en mi cabeza, me atemorizó no lograr terminar con ellas.

Así fue como aprendí la diferencia entre culpa y vergüenza. Esto clarificó que lo que estaba experimentando no era culpa, porque había hecho enmiendas por todo lo que yo podía recordar haber hecho. Mi inventario había sido minucioso y sincero. Los hechos fueron descubiertos, enfrentados y fueron hechas enmiendas completas. Las dudas y criticas las escuché por dentro, por lo tanto no fueron acerca de mi comportamiento. Fueron acerca de mi y mi valor como persona. Fueron ecos de las voces de otras personas de mi pasado. Conforme explore la conexión entre mis sentimientos de vergüenza y mi educación de niño, aprendí de las razones detrás de mi comportamiento adulto. Vine a entender que el dolor que sentí en la separación con mi esposa estaba conectado al dolor que sentí cuando fui un bebé abandonado en un orfanato. Sanando las experiencias dolorosas de mi niñez y reemplazando los mensajes negativos y abusivos que recibí cuando niño, esto se convirtió en un proceso importante para mí. Trabajar los pasos me llevo a esta sanación y una nueva vida fue posible por ello.

Leer sobre abuso infantil y paternidad saludable, me ayudó a encontrar y comenzar a sanar mi niñez marcada. Al principio fue mi entendimiento intelectual de lo que me sucedió lo que me guió a mis sentimientos. Mas tarde aprendí a identificar y expresar mis sentimientos. Últimamente he empezado a dejar que los sentimientos vengan primero. A través de reconocer y experimentar los sentimientos me dirijo a un nuevo

entendimiento. No necesito esperar por el libro correcto, solo necesito dejar aflorar los sentimientos de manera natural. Aquellos sentimientos trajeron la sanación que yo necesito; regalos que provienen de mi Poder Superior. Los pasos se han vuelto una parte importante de mi vida. Cada mañana refresco la verdad del Primero y Segundo Paso en mi vida y digo la oración del Tercer y Séptimo paso. Mi oración de Tercer paso empieza con la oración india que aprendí en mi recuperación temprana. Durante el día trato de escuchar la guía de Dios. A menudo la oigo, aunque en ocasiones parece imposible de seguir y actuar. Hago enmiendas del Décimo Paso a través del día y son tantas como necesito; pero si no estoy listo, las pongo en una lista para otro día y oro por la voluntad. Cada tarde, reviso mi día. Pongo especial atención en recordar la guía que recibí de mi Poder Superior durante el día. Le agradezco por las lecciones que aprendí y le pido apoyo para incorporar estas lecciones dentro de mi vida.

El servicio es una parte especialmente importante de mi vida. Me recuerda en donde he estado y cómo conseguí llegar a donde estoy. Me recuerda apreciar la jornada. Me ayuda a ser gentil conmigo mismo. Mis relaciones han cambiado drásticamente. Mi padre vive cerca y depende de mí para manejar sus cuentas, tener a la mano su medicina y dirigir a su casera. Papá es un hombre mayor y enfermo y no puede hacer esas cosas por él mismo. Antes de la recuperación acostumbraba criticarlo por sus inhabilidades. Yo lo molestaba y torturaba para que cuidara de sí mismo. Me volvía sordo o irónico a sus historias de dolor. Incluso lo amenacé con dejar de ayudarlo sino seguía mis consejos. Gracias a la recuperación estoy siendo capaz de aceptarlo tal como es. Estoy aprendiendo a dar lo que realmente necesita, sin resentimientos o descuidos conmigo mismo. Puedo ver sus esfuerzos para manipularme y me protejo sin abusar de él. Cuando recaigo en viejos comportamientos, me disculpo. Mas importante, he llegado a aceptar que él nunca será el hombre claridoso, valeroso, heroico y amoroso que yo quería que fuera cuando era niño. He penado un buen tiempo. Algunas ocasiones todavía lloro por eso. No es culpa de nadie y estoy sanado.

Mi mamá esta en una casa de asistencia, a menudo me culpa por haberla recluido ahí. Olvida que ella me pidió que lo hiciera. La llamo ahora y entonces. Se queja de ser una victima de la administración de la casa y de otros pacientes. Rechaza las sugerencias que hago acerca de cómo puede mejorar sus condiciones y yo me rehusó a satisfacer requerimientos irrazonables. Como con mi padre, he aprendido ha dejarla tomar sus

propias decisiones. Yo puedo dejarlos ser, sabiendo que no es mi empleo salvarlos o vivir su vida. Los apoyo de forma saludable.

Me casé otra vez. Es muy diferente de mi primer matrimonio. Hay mucha más comunicación de sentimientos, necesidades y requerimientos. Yo me expreso a más claramente y tengo mucho más entendimiento de lo que realmente necesito y quiero de mi esposa. Con mucho más respeto y compasión, que es la manera como he aprendido a tratarme a mí mismo. Recientemente mi esposa tuvo una emergencia médica menor. Permanecí junto a ella y escuché sus sentimientos. La consolé y la ayudé a tomar sus decisiones. La sostuve y le di valor. Ella me dijo más tarde que apreciaba cómo la había apoyado. Dijo que nunca dudo que yo estaría ahí. Lloré al escuchar esto. He cambiado desde que mi primera esposa me dejó hace tres años.

Ahora tengo un nuevo padrino. Tengo nuevas necesidades con las que mi padrino anterior no puede ayudarme. Sé que los próximos tres años traerán más cambios. Más importante, sé y puedo sentir en mi corazón que estoy siendo guiado y cuidado a cada paso del camino. Nunca estaré verdaderamente solo, no importa quién esté o no conmigo. Mi Poder Superior nunca me abandonará. El Poder Superior nunca lo hará. He estado escuchando su voz en el viento toda mi vida.

ENCONTRANDO A MI NIÑO INTERIOR

Aprendí a ser codependiente por un sinnúmero de personas y varias razones. Entre otras, la sobre vivencia. Tenía miedo que si no me comportaba adecuadamente o no hacía las cosas correctas o completas, la gente me rechazaría, me avergonzaría o me abandonaría de alguna forma. Si lo hacían seguro no sobreviviría. Esto lo aprendí a muy temprana edad. Todo lo que quería de mis padres era que me amaran y me aceptaran. Yo quería amarlos y aceptarlos, pero algo parecía bloquearlo. Me tomó tiempo averiguarlo. Ahora sé que mis padres fueron heridos. También sé que crecieron en familias disfuncionales y fueron adultos/niños sin recuperación. Creciendo en ese medio ambiente ¿cómo podía aprender a ser saludable y feliz? ¿Cómo podía tener relaciones satisfactorias?.

Vale la pena mencionar que crecí en un vecindario de clase media disfuncional. De hecho, la mayor parte de mi desarrollo no fue saludable: las escuelas, las iglesias, el sistema político, etcétera. Me enseñaron que la

respuesta para funcionar y ser feliz era estar fuera de mí, y para conseguirlo tenía que ser agradable, agresivo, inteligente, pero no presumido.

Recuerdo haberme sentido muy avergonzado, especialmente por mis padres, y particularmente cuando papá estaba ahí. A sus ojos no nunca hacía bien las cosas. Repetidamente fue reprimida mi inquietud acerca de las reglas, las relaciones y el sexo. Nadie respondía a mis preguntas de lo que enseñaban en la escuela y la iglesia.

Aunque he llegado a la sanación y la recuperación a través de los años, todavía es doloroso escribir esto. Adicionalmente a la vergüenza, la emoción más eminente que sentí fue cuando creció la tristeza, la ira y la confusión.

Fui el mayor de cuatro hermanos. Mis padres me pusieron la carga de dar buen ejemplo a mi hermana y hermanos menores, pero nunca fueron claros de qué se suponía que tenía que ser. Mientras tanto ¿quien era buen ejemplo para mí? ¿Cómo iba a aprender? Nunca pareció que hiciera bien las cosas y no parecía conseguir su amor y aceptación. Pensé que había algo equivocado en mí. Pensé que yo era el problema.

Cuando el dolor no era tan incomodo, dentro de mí se contenían energía, creatividad y alegría, ese niño podía salir, relacionarse, crear, celebrar y ser. A pocas personas amé y acepté (mi madre, mi abuela y un tío abuelo). La mayor del tiempo no me sentía aceptado y amado, entonces volvía a esconderme. Mucha gente, especialmente mi padre, no me permitía ser. Me avergonzaban, rechazaban o criticaban de alguna manera. Esto no funciona. No se lleno mi vacío porque todo lo que quería era ser amado y aceptado por que realmente era.

Al mismo tiempo transité por la codependencia religiosa. Dependí de otros que me dijeron cómo debía conocer y relacionarme con Dios. Recuerdo que me forzaban a asistir a los servicios cuando tenía once y doce años. En ese tiempo me metí en mi mismo. Ahora sé por qué estaba tan motivado, buscaba una figura paterna saludable y la encontré en un profesor de escuela de dada clase los domingos. Antes la hallé en mi tío abuelo y más tarde en un vecino. Pero a la edad de diecisiete dejé de asistir a la iglesia.

Lo que aprendí los siguientes treinta años fue que tenía que encontrar mi propia espiritualidad, no la de alguien más. Tomo largo tiempo. Fui

agnóstico y ateo por dieciséis años y fui feliz. Entonces encontré los Doce Pasos y empecé a trabajarlos y a meditar una o dos veces al día.

Recuerdo a un profesor de meditación tratando de explicar qué era la conciencia cósmica, no sabía a qué es la serenidad, satisfacción y paz interior. Comentó que mucha gente comenzó a darse cuenta de la serenidad, satisfacción y paz interior. Comentó que mucha gente comenzó a darse cuenta de la conciencia cósmica después de años de meditación diaria, generalmente después de siete años. Yo comencé a meditar en 1973 y me percaté del inicio de mi serenidad alrededor de 1979. En ese tiempo no necesitaba creer en Dios en mi corazón y a través de los años he conseguido conocer más profundamente al Dios de mi entendimiento.

Pero todavía algo estaba extraviado. Mi niño interior. Lo que yo era realmente. Lo busqué de 1977 a 1988. Fue lento y doloroso. Dejé ir mi falsedad y mi Codependencia, fue doloroso porque estaba acostumbrado a ellas. Mi codependencia protegió y al mismo tiempo reprimió a mi niño interior.

Tuve que aprender quien era y quien no era. Aprendí de mis necesidades saludables y de los límites saludables para proteger a mi niño interior. Aprendí acerca de sentimientos: lo que significaban, lo que no significaban, cómo podían, y como no podían ayudarme.

Mi sanación inició cuando comencé a meditar diariamente, yo contaba con treinta y cinco años de edad y dos años más tarde integré los Doce Pasos a mi vida. Varias cosas me han ayudado, entre ellas la psicoterapia individual y de grupo, lectura y asistencia a la juntas de Codependientes Anónimos. Cada uno agregó una dimensión importante a mi recuperación.

Me involucré en el movimiento adultos/Niños cuando comenzó, a principios de los ochenta. Antes de eso yo era trabajador social sin recuperación y pensaba que debía saber cómo ayudar perfectamente a otros. No hacerlo. Así que traté de controlarlos y a todo aquel que se involucran con ellos. Manipulé y negué mi dolor. Estaba frustrado en mi trabajo como profesor de una escuela médica, donde todo lo que había aprendido sobre la recuperación era rechazado por la mayoría de mis colegas. Después de doce años de intentar controlar y arreglar dos escuelas. Me rendí. Este probablemente fue mi fondo.

En la medida que continué sanando descubrí mi impotencia en tratar de controlar o arreglar mi familia de origen. Mi padre me maltrató desde que llegué a este mundo. Inclusive ahora cuando trato de expresar mi fortaleza o mi creatividad hacia él, todavía me rechaza, me niega, me invalida, me avergüenza o me amenaza. Me lo ha hecho toda la vida y también a otros de la familia, pero cuando se trata de alguien que no forma parte de mí familia, se convierte en un encanto de persona. Así que a mis 52, tengo un padre de 82 con quien estoy todavía tratando de comunicarme. He aprendido a no esperar mucho.

Agradezco que el resto de mi familia de origen esté en alguna clase de recuperación, de esta manera nos validamos y nos apoyamos uno al otro y tenemos relaciones más saludables. No tuve que arreglarlos, ellos lo hicieron por si mismos. Mi madre ama asistir a CoDA, y mis hermanos lo disfrutaban también, aunque rara vez van. Desde que estamos en recuperación y asistimos a las juntas, he visto una gran diferencia en cómo apreciamos la compañía unos de otros. El primer esposo de mi hermana fue alcohólico violento y el segundo un adicto al sexo. Las dos esposas de mi hermano fueron alcohólicas.

Mientras yo elijo permanecer distanciado de mi padre, disfruto la relación con mis hermanos, mi madre y mi hija, además tengo una relación satisfactoria y de largo término con una mujer. También tengo una nutrie y amorosa relación con mi Poder Superior. La vida es alegría ahora que continúo aprendiendo y creciendo. La mayor parte de mi recuperación se la debo a mi Poder Superior y a la confraternidad Codependientes Anónimos.

La historia de Ken

Mary me llamó al trabajo y dijo que no podía con la ira y los otros problemas de nuestro matrimonio. Se marchaba. El pánico, el dolor, la vergüenza y la ira que sentí eran tan grandes que abandoné inmediatamente el trabajo y fui a un hotel. En medio del dolor y el miedo al abandono, pensé “Algo debe estar fundamentalmente equivocado conmigo”. No estoy capacitado como otras personas para tener relaciones, una casa, una familia o un matrimonio. Muchas veces he tratado de ser amoroso. Este es mi cuarto matrimonio y de nuevo fallé, una vez más. Esto me lastimó más de lo que he lastimado en mi vida. Gemí. Lloré. Me deprimí y finalmente consideré el suicidio como único camino para finalizar el dolor y ardiente vacío.

No quiero morir, pero tampoco quiero vivir con este dolor más tiempo. Tengo treinta y siete años y desde los diecisiete he fallado al hacer el amor y el trabajo de matrimonio. Tengo nueve años sobrio gracias a Alcohólicos Anónimos, durante estos nueve años he visto a un terapeuta especialista en recuperación. Soy conocedor de las adicciones: la codependencia, los sistemas de familia y la recuperación. Superviso un conjunto de veinte personas en un programa de tratamiento de adicciones ¿Por qué demonios no puedo vivir en paz con otra persona? Realmente debo estar defectuoso. Me enojé y lloré más.

Dos días estuve en ese cuarto. Finalmente decidí divorciarme de Mary, abandonar a mi hijo con su madre e irme a dónde nadie me conociera. El dolor, la vergüenza y el miedo emergían, finalmente me quedé dormido por primera vez. Cuando desperté decidí ver a nuestra terapeuta matrimonial. Estaba seguro que Mary había platicado con ella antes de marcharse. Le diría lo que pensaba de ella y de Mary, le comentaría de mi decisión de divorciarme y moverme lejos.

La terapeuta apoyaba la decisión de Mary, le parecía buena idea que tuviéramos una separación temporal ya que estábamos completamente envueltos y obsesionados el uno con el otro. Sugirió que yo empezara mi recuperación de la codependencia, y si Mary estaba dispuesta, podríamos salvar nuestro matrimonio. También comentó que si queríamos que funcionara tendríamos que prometer hacer cualquier cosa que fuera necesaria – individual o conjuntamente – para hacer saludable, maduro, amoroso y seguro nuestro matrimonio. Los dos estuvimos de acuerdo.

Por primera vez, sentí la esperanza real de que era posible tener un matrimonio amoroso que se sostuviera en un grado saludable de confianza, respeto, alegría y serenidad, uno en el cual las peleas no fueran la norma; y el miedo, la ira y la vergüenza no fueran constantes. Mi alivio fue incomodo. Finalmente había tocado fondo y estaba listo para cambiar. Había estado limpio y sobrio casi nueve años, pero todavía usaba la ira pasiva, la ira agresiva y la adicción al sexo para anestesiar los sentimientos incómodos de mi codependencia. Empecé mi recuperación de estos problemas con la ayuda de los Doce Pasos, los padrinos, amigos y nuestra terapeuta. De otra manea se hubiera obstaculizado y bloqueado mi recuperación de la codependencia. Empecé a lidiar con estos problemas y pronto comencé a trabajar en mi codependencia como tal. Con nuestra terapeuta comencé a trabajar los pasos como si no existiera programa de Doce Pasos para la codependencia.

Mi primer paso cubrió mis relaciones con miembros de la familia, amigos, compañeros, niños, conmigo mismo y otras personas significativas. Tomó cerca de nueve meses completarlo. Comencé a ver cómo la codependencia se desarrollo en mí, y cómo mis relaciones de amistad, familia y trabajo, y mis matrimonios se había vuelto progresivamente ingobernables y finalmente acabaron destruidos.

Mi codependencia comenzó cuando nací. Mi papá fue un buen hombre consumido por su alcoholismo, se convirtió en borracho iracundo, violento y adicto al sexo. Murió de alcoholismo a los cuarenta y dos, quince meses después de mi nacimiento. No lo recuerdo, mi mamá cuidadora que sufrió un severo desorden alimenticio. Pasó de treinta y cinco a pesa más de ciento cincuenta. Era adicta a las drogas prescritas y a pasivas fantasías sexuales. Era cuidadora de su crecimiento, pero a menudo estaba enmascarada, enojada o indispuesta.

Después de educar dos hijas, mi madre deseó desesperadamente tener un hijo que alejara a papá de su bebida, *acordó* conmigo ser su esposo y ayudar a educar a nuestra familia. Tenía que ser el héroe y salvador de su matrimonio. Cuando mi padre murió me convertí en *esposo postizo* y víctima de mi madre. Tuve poca influencia masculina para aprender, y fui tratado como el bebé de la familia. Mamá alternaba entre castigarme, enojarse conmigo o amenazarme con enviarme lejos. Socialmente

necesitaba mantener una imagen de unidad, calor y amor que escondiera nuestras heridas y secretos.

Los únicos sentimientos permitidos en la familia eran felicidad y, ocasionalmente, miedo o dolor. De mi madre aprendí que la ira era el modo de expresar mis sentimientos y los de mi familia. Expresé enojo por todos. Conforme avanzó mi adolescencia, continuaba el rol de víctima. Me designaron el problema emocional de la familia. Yo no encajaba en la escuela, el vecindario y los grupos sociales. A menudo era rechazado, solitario y mis ideas avergonzadas y consideradas idiotas o estúpidas. Tenía baja autoestima y un sobrepeso de entre nueve y dieciocho kilos a los trece años. Fui molestado y burlado, y no me incluían en grupos y actividades. Ni siquiera mi madre o mi familia me animaba a participar en algún deporte.

Para llamar la atención hacía payasadas y expresaba mi ira. Le mentía a los niños, empezaba peleas o me aislaba. Engañaba y usaba a mis amigos. La mayor parte del tiempo me sentía solitario, avergonzado, asustado y enojado. Nadie lo sabía. Debido a mis mentiras, expresiones, pleitos y robos, fui expulsado de la escuela a los ocho años. Me enviaron a la escuela militar. En ese tiempo mi mamá se casó de nuevo. Mi padrastro, un cantinero, rara vez estuvo en casa y no mostró el más mínimo interés en mí. Cuatro años más tarde, también murió de alcoholismo.

Por ese tiempo no creía en mí. La vida no era segura o justa. Para sobrevivir, abandoné a Tim, el pequeño niño que había en mí, y se llevó mis esperanzas y sueños. Me volví iracundo, temeroso, precavido y controlador. Permanecí seis años en la escuela militar, excepto un breve intento en una escuela preparatoria pública – Fui invitado a salir por una pelea y por asustar a una niña a la que le pregunté si quería ser mi novia – nadie se preguntó que hacía mal. Simplemente me enviaron de regreso a la escuela militar donde periódicamente era abusado física y sexualmente. También era avergonzado verbal y emocionalmente, a menudo en nombre de la disciplina. Mi papel de víctima continuaba.

Fui etiquetado como homosexual, pero simplemente estaba confundido porque nadie me ayudaba a entender mi desarrollo de mi sexualidad. Solicitaron que saliera de la escuela por pelear, fumar y tener comportamientos sexuales inapropiados con otro estudiante. Me sentí aliviado y aterrorizado. Me enviaron a una escuela para niños

emocionalmente perturbados y fui expulsado un año después por atacar violentamente a un estudiante homosexual que se aprovechó sexualmente de mí. Fui enviado a escuelas de mínima y máxima seguridad en Texas. En ambas escuelas fui abusado y descuidado. En una ocasión estuve totalmente aislado cuatro o cinco días. En Texas fui asistido por un psicólogo que parecía genuinamente interesado en mí. Con su ayuda desarrollé suficiente autoestima para regresar a casa completar mi año escolar en una escuela preparatoria pública

Había cambiado pero mi madre no lo había hecho. Pronto regresé a mis roles de esposo postizo, víctima y problema de mi familia. Mi pequeño grado de confianza y autoestima, pronto fue reemplazado por viejos comportamientos para manejar satisfactoriamente situaciones difíciles como el dolor, la soledad, el miedo y la vergüenza. En la escuela, una vez más, fui rechazado y solitario. Mi novia vino de Texas a Santa Mónica mientras completaba mis estudios. Cuando quedó embarazada, con mucha vergüenza nos casamos, a pesar de que nuestros familiares nos presionaron para no hacerlo y aborta al bebé. Nos mudamos a Phoenix. Yo era un adulto. Estaba casado, esperando un niño y viviendo con mi esposa en nuestra propiedad. El matrimonio significaba libertad una opción fuera de la insanidad de mi casa.

A decir verdad, estaba yo en una prisión. Tenía diecisiete años y era una víctima de abuso emocional, físico y sexual; de descuido espiritual, complicaciones con mi madre y severo abandono. Era alcohólico, drogadicto, iracundo, fumador, sexo adicto y codependiente. Tenía mínima comunicación emocional, herramientas heredadas por mis padres. Fui corrido de la preparatoria, y no tenía idea de cómo satisfacer mis necesidades o las de otros. Pero, estaba listo para los retos como del matrimonio, la paternidad y la vida.

Mi primer matrimonio duró casi seis años, mi segundo matrimonio duró cuatro. A pesar de que amé y desee a cada uno de mis hijos, ambos matrimonios empezaron con embarazos no planeados. A mis ojos, sería héroe y salvador una vez más. Crearía un hogar y una familia y finalmente, pertenecería. Sin embargo en ambos matrimonios me convertí en lo que en mi infancia habían entrenado por ser: primero héroe y salvador, después el problema.

Durante estos matrimonios viví a lo largo de las costas sudoeste y oeste del país, siempre buscando un nuevo comienzo. Me moví de empleo en empleo, compré y vendí drogas, corrí caros, traté de ser ciclista, tuve rompimiento sicótico debido al LSD, inicié y fracasé tres negocios, obtuve un grado educacional, abandoné el colegio, intenté numerosos cambios de carrera, usé el pelo largo, luego corto y traté de convertirme en diferentes personas con estilo de vida completamente variados. Siempre estaba corriendo lejos de mi mismo hacia algo más. A menudo, sin intención, usé, lastimé a muchas personas en el proceso. Ambos matrimonios fueron consumidos por mi severo alcoholismo, mi abuso de las drogas, mis aventuras sexuales y mi irresponsabilidad. Mi ira y mi violencia progresaron. El dolor profundo, la vergüenza, el miedo y la soledad estaban encendidos debajo de todos ellos.

Estaba temeroso del abandono, de estar equivocado y de ser juzgado y criticado. Me odiaba y odiaba como me sentía menos que otros. Cubrí mis sentimientos con alcohol, drogas, sexo e ira. Cuando estos fallaron, perseguí fantasías acerca de mi próximo empleo o de la próxima conquista sexual. Las cosas que más temía eventualmente se convirtieron en realidad. Mi cuerpo y mi espíritu lentamente fueron muriendo frente al alcoholismo y las drogas, pensé que solo era como cualquier otro.

