

Boletín EFER



EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACION

Primera edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Noviembre 1 de 2021
www.codacolombia.org

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

TEMA GENERAL: NUESTRO DILEMA ESPIRITUAL

Sacado del Libro Azul CoDA, Capítulo 2.

La codependencia provoca un dilema que se agita en nuestro interior.

Para muchos de nosotros, el dolor y la desesperanza son síntomas de una profunda necesidad interior. Esta necesidad, esta hambre o este deseo, corroen lo más íntimo de nuestro ser. Podría tratarse de un llamado en busca de amor incondicional, respeto, fortalecimiento, aceptación o alegría. Muchos de nosotros nos dirigimos hacia otras personas, hacia las drogas, el alcohol u otras adicciones para intentar satisfacer esta necesidad de obtener alguna sensación de seguridad, de autoestima y de bienestar.

Lo que respondamos a las siguientes preguntas puede ayudarnos a determinar de qué manera hemos buscado en otras personas o en diversas adicciones un bienestar emocional:

*¿Tiendo a controlar a los demás para aliviar mis temores?

*¿Permito que los demás me controlen por miedo a que me maltraten o abandonen?

*¿Adapto o cambio mi comportamiento en función de los demás?

*¿El valor e importancia que me concedo como persona depende del que me conceden los demás?

*¿Evito a los demás para sentirme seguro?

En CoDA aprendemos que nuestro valor como personas y nuestro bienestar vienen de nuestro Poder Superior. Cuando tratamos de controlar o de manipular a los demás con tácticas codependientes, nos transformamos en un Poder Superior para mantener nuestra sensación de seguridad y bienestar. Cuando evitamos a los demás por razones codependientes y cuando adaptamos o modificamos nuestro comportamiento al de otros, les otorgamos a ellos, en lugar de a nuestro Poder Superior, ese control y esa fuerza.

Si nos transformamos a nosotros mismos en un Poder Superior o bien a otros les damos este poder, dejamos muy poco espacio para que nuestro Poder Superior trabaje en nuestras vidas. Este es nuestro dilema espiritual.

Primer Milagro, regalo de CoDA para mi vida.

Durante muchos años de mi vida en el matrimonio pensé que estaba haciendo las cosas bien, porque nos veían como una pareja digna de admirar, que nos complementábamos de maravilla. Sin embargo, en Coda me di cuenta que yo siempre hacía lo que él quería y me dejaba siempre manipular. Mis opiniones y gustos no eran tenidos en cuenta y sumisamente aceptaba todo porque la relación estuviera bien, a pesar de mí. A pesar de estar totalmente anulada como persona, no me llamaban con mi nombre, sino como la esposa de... perdí mi identidad.

Durante mucho tiempo me sentí cómoda con eso, pero no feliz. Los demás nos admiraban, porque yo hacía lo que debía hacer como esposa perfecta, apoyando en todo a mi marido, secundándolo en sus mentiras. Todo esto me bajo mi autoestima y mi seguridad ya que pensaba que todo lo que podía hacer era porque estaba con él, no me imaginaba sola cuando nadie me reconocía. No pensaba que podía salir sola adelante y más con un hijo tan pequeño, al que definitivamente le tocó soportar muchas peleas porque al final del día yo tenía que ceder.

Al estar en mi camino Coda a lo que yo llamo que fue una Diosidencia ya que me llevo el mensaje a través de una psicóloga que estaba recomendándole a una amiga que fuera a Coda porque lo necesitaba y me sentí identificada y resultamos yendo las dos. Por mucho tiempo estuve asistiendo, escuchando y compartiendo con temor, cada día con menos temor, al ver que no estaba sola y que lo que a mí me pasaba le pasaba a varias

compañeras, curiosamente la mayoría éramos mujeres, a lo que expresaba claro ellos no sufren por amor, para ellos es fácil separarse y buscar remplazo, ellos no se amarran.

Después de muchas reuniones, surgió el Milagro sin proponérselo, sin pensarlo, sin intención de reaccionar de forma diferente. Él sabía que debía hacer y decir para sacarme de mis casillas y claro siempre respondía con peleas y gritos. Ese día milagroso no me enganche, simplemente respondí diferente y con tranquilidad y claro él se descontroló porque no era lo que esperaba y me dijo: Claro estás ahí tranquila porque ya tienes a alguien y no te importa la relación. Entonces conteste con una sonrisa en los labios, al ver la serenidad que no conocía en mí. No tengo a nadie, y en mi cabeza pensaba, tengo a Coda que me ha enseñado y ayudado con tantos compartires y reuniones lo que debo hacer es usar todas las herramientas de Coda para lograr una vida tranquila y en paz.

ANÓNIMO

Mis relaciones

Habiendo comenzado mi recuperación en Coda, he tenido la oportunidad de contar con las herramientas que el programa ofrece.

Este proceso me ha llevado a descubrir que me encontraba en un lugar oscuro del cual de repente se ha quitado la cortina que cubría mis ojos y mi mente. Empiezo a ver todo diferente y darme cuenta de situaciones y personas que estaban a mi lado siempre y nunca las había visto, observado o asimilado. Personas a las que nunca les vi su gran valor y esencia. También aquellas personas que me tallaban y aun así me mantenía aferrada a ellas por miedo a estar sola.

La ventaja de mí Solo por hoy, es que en Coda no estoy sola y tengo un grupo de personas que están conmigo por el mismo camino, tenemos un lenguaje que nos permite entendernos y apoyarnos en todo momento y puedo contar siempre con herramientas para trabajar en mi recuperación.

Las relaciones más difíciles de manejar para mí han sido las de mi padre, la de mi ex esposo y con mi madre y mis hijos.

Quiero resaltar mi relación con mi papá, por ser la más relevante ya que toda la vida ha sido una persona autoritaria, distante, frío, iracundo con un resentimiento hacia todo y todas las personas que lo rodean. Yo siempre buscaba que me quisiera y fuera afectivo conmigo, pero eso nunca pasó. Toda mi

familia se alejó de él por su irascibilidad y por ser muy dado a los conflictos especialmente cuando no se hacía lo que decía.

Acepto a el padre que me tocó, ya que siempre anhelé un padre amoroso y entendí como es y que no va a cambiar, aprendí a no engancharme en sus conflictos y eso implico alejarme de el con respeto, tranquilidad y en paz.

En mi trabajo de pasos hice un proceso de sanación con mi padre, le pedí perdón por las veces que le falté al respeto, el decirle que era un padre irresponsable etc. También lo perdone por su falta de afecto y apoyo emocional y económico. Hoy en día no me afectan sus acciones y tampoco mendigo su cariño, vivo con lo que es él y solamente cuando podemos hablar. Aun hoy me escribe o me manda mensajes agresivos sin que exista ningún motivo y pareciera que su felicidad es el conflicto permanente con la vida, lo tomo de forma diferente ya lo he perdonado.

Aprendí que en estas circunstancias de conflicto en mis relaciones trabajo el programa a través de los pasos me conecto espiritualmente con mi Poder Superior a través de la oración y meditación, dedico un tiempo a escribir y con estas tres herramientas sin duda hacen de mi día un espacio más equilibrado.

Mi experiencia en el grupo, definitivamente ha sido un antes y un después porque me ha ayudado a ser más tranquila, objetiva, práctica, paciente, solidaria y lo más importante que he aprendido es el cómo aplicar los principios de

Fe, humildad, honestidad, disciplina y servicio en mi vida.

He aprendido a ponerme en los zapatos del otro para entender y no juzgar, a valorarme, hoy ya hago mi proceso amorosamente conmigo, me tengo paciencia, me corrijo y trabajo en que vaya siendo mejor cada día, las actividades del programa me ayudan muchísimo, me guían y me hacen ver que no estoy sola y aunque físicamente este en soledad, mi Poder Superior está conmigo siempre.

Frente a la familia y las personas que he amado y amo. Entiendo que tienen una vida propia, como codependiente me he encargado de transmitirles especialmente a los hijos (amparados en la educación, religión y formación), nuestros miedos, creencias, tabúes, etc.

En el programa he aprendido que cuando nos enfrentamos a cambios radicales que nos sacan de nuestra zona de confort sentimos un miedo intenso, y que cuando me pongo en manos de Dios con la certeza que no estoy

sola porque él está acompañándome en esos cambios, que serán para nuevos descubrimientos. Ahí empiezo a disipar el miedo porque no estoy sola, mi Poder Superior me cuida me protege, está en mi interior. Así me empodero y me doy cuenta que él puede fortalecerme en cada uno de los aspectos de mi vida.

Creo que uno de los logros sobre los cuales más debo trabajar permanentemente es en dejar las expectativas, es de lo más difícil de lograr, pero lo trabajo constantemente y si recaigo, me levanto con firmeza y sobre todo con conciencia que es lo importante ya que mi tendencia era actuar en automático y justificar todo cuanto hacía.

De este modo, he querido dejar mi experiencia a través de este compartir y dar gracias al programa de Coda por el milagro de mi recuperación

ANÓNIMO