

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

Boletín EFER



No.15

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima quinta edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Enero 1 de 2023

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general Cuarto Paso

Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos

Minucioso, sin miedo – Minucioso denotó inspección o búsqueda de algo o el curso que siguen estos procesos; enumerar, reseñar o registrar varias cosas; estudiar, comprobar o interpretar algo escrupulosamente. Sin miedo significó con valor, con audacia e invencible. Si “minucioso” significó investigar algo perdido u oculto, estábamos entonces al borde de una gran aventura, el descubrimiento de nuestra verdadera identidad. Pero estas palabras “sin miedo”, fueron otra historia. Muchos de nosotros aun 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 trabajar en él, una actitud exploratoria y sin miedo. La segunda parte del cuarto paso nos dio nuestro enfoque y dirección. Este inventario sería solo 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 cuarto paso estaba claro. Este inventario de nosotros mismos debería ser honesto y directo, no crítico o abusivo.

Si esto iba a ser 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 hacia 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 minucioso.

Tomado del Libro Azul



El Miedo

Crecí con mucho miedo y miedo casi a todo, este miedo permaneció y creció conmigo, siendo niña temblaba ante la gente, ante un problema, un conflicto. Ya de adolescente me sudaban las manos en todo momento, el rostro era rojo caliente de vergüenza, ya de adulta me enferme del colon debido a tanto miedo para enfrentar una situación, un problema, algo a resolver ante una persona.

Coda me fue llenando de valor para enfrentarme ante el miedo, al principio me lancé decidida hasta morir y superé el miedo, aunque este nunca se quita del todo, pero aprendí a actuar con miedo y todo lo resuelvo en las diferentes situaciones. Siendo más fuerte que el miedo aterrador que antes me manejaba, ahora lo manejo yo.

SOY LIBRE gracias a coda y al poder superior

Anónimo

Un alto a mi ansiedad

Un día, caminando por el andén en medio de una crisis depresiva, tomé una foto a un aviso de un grupo y pensé, sin poner mucha atención, que quizás tendría que ver conmigo. Cuando amplíé la foto, observé un letrero que estaba en una esquina del aviso, era de otro grupo, codependientes anónimos, al verificar en la internet qué era la codependencia, dije para mí mismo: "Aquí debo estar". Por supuesto, no me equivoqué. Gracias a mi Poder Superior por traerme a CoDA esa tarde de mayo.

Anónimo



Aniversarios Enero de 2023

Enero 14 La Esperanza de Bogotá
Enero 14 La Conciencia de Envigado
Enero 24 Renacer Suba de Bogotá

