

"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.16

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima sexta edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Febrero 1 de 2023

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general

Establecemos límites que aseguran nuestro bienestar.

Cuando mi novio dejó de pagar su parte de los gastos, le sugerí un segundo trabajo. Hice un intento a medias, pero no lo conseguí. Puse fecha para que él se mudara, porque yo no estaba dispuesta a apoyarlo por más tiempo.

Usando las herramientas y trabajando el programa de CoDA, aprendí a poner límites y fronteras en mi propio comportamiento.

Ya no tomo más rehenes.

En recuperación, ya no dejo que nadie abuse de mi física, espiritual o emocionalmente.

Mi hermana quería abrazarme cuando estaba borracha. Me enfadaba diciendo que me recordaba demasiado a mama cuando bebía.

Límites, Limites, Limites

Tuve mi primera experiencia sexual cuando tenía cuatro años. En una visita a la hacienda de mis abuelos, mi tío me tocó la vagina con su pene. Yo no entendía lo que estaba pasando. Me sentí muy confundida. No le dije nada a mis padres. Me mantuve lejos de mi tío, pero pensé mucho sobre este incidente sexual. Durante la confesión semanal, frecuentemente compartía que tenía pensamientos impuros sobre el sexo.

Tuve mi primer novio a los diecisiete años. Durante los siguientes dos años me enamoré y quería pasar el resto de mi vida con él. Nos besábamos y abrazábamos mucho pero no teníamos coito. La relación se acabó y yo quede devastada. Cuando cumplí veintiún años conocí a un



hombre me presionó a tener sexo. Temía que si me rehusaba le perdería, de modo que me entregué. Disfrutaba del placentero acto sexual, pero inmediatamente iba a la confesión porque me sentía avergonzada. Estaba confundida. Yo entendía el mensaje sobre el no tener sexo premarital, pero no sabía cómo tener amistades. Para mí los sentimientos de éxtasis sexual equivalían a estar enamorada.

Viví dos matrimonios, uno con un jugador compulsivo y otro con un alcohólico. Cuando el segundo matrimonio terminó, caí en una profunda depresión. Fui a ver una terapeuta que me recomendó asistir a reuniones de Doce Pasos. Fue entonces que empecé a cambiar. Con ayuda de mi Poder Superior, asistiendo a reuniones de Co-Dependientes Anónimos, haciendo labor de servicio, trabajando con mi madrina y leyendo literatura de recuperación, estaba encaminada hacia la recuperación.

Recientemente recaí cuando me sentí atraída a un hombre y pensé que estaba enamorada. Mis amigos de CoDA me advirtieron que iba muy rápido. Después de solo un mes, me di cuenta que no tenía límites con él. Termine la relación. Gracias a mi recuperación en CoDA fui capaz de volver al camino. Continúo asistiendo a reuniones de CoDA y realizando labores de servicio. Pongo atención al tema de límites en todo lo que hago. Estoy muy contenta de permitir a mi Poder Superior dirigir mi vida.

Pelando la Cebolla

Hoy pongo límites

Miro que no hay casualidades, todo hace parte del plan perfecto de Dios. Entre la reunión y meditación de ayer, le pedí a Dios que me quitara la terquedad y otros defectos de carácter, luego tomé decisiones radicales y puse límites con las personas y situaciones que me estaban haciendo perder el enfoque. Hoy en medio de un dolor sanador, releí el sexto paso... Luego leí el tema de la reunión de ayer, ya que puse límites. Descubrí hoy que en el capítulo de Pelando la Cebolla sobre los límites, todo se enfoca en los pasos sexto y tercero. Gracias Dios por tu perfección. Hoy pongo límites, estoy dispuesto a que me libres de mis defectos de carácter, de los cuales soy consciente y suelto, también suelto las expectativas y los resultados, dejo todo a la voluntad de Dios. Gracias CoDA.

Anónimo

De Mi experiencia en Coda

Mi experiencia en Coda ha sido muy beneficiosa porque aprendí a ser auténtica. Los grupos de Coda son muy amorosos, nos enseñan a trabajar en nosotros mismos para alcanzar un poco de sano juicio cada día, hay que trabajar las herramientas que el programa nos enseña, hacer los pasos y practicar día a día todo lo aprendido. No es fácil dejar un montón de cosas con las cuales estamos acomodados, pero paso a paso si se trabaja se ven los resultados,

Anónimo



Aniversarios Febrero de 2023

4 Fe y Acción

4 El Lenguaje del Amor

17 Ave Fénix

20 Una Nueva Libertad

