

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

## ¿De dónde viene la codependencia?

En algún momento, aprendimos a dudar de nuestras percepciones, desconocer nuestros sentimientos y pasar por alto nuestras necesidades. Decirle a la gente lo que pensábamos o sentíamos a menudo nos llevó a ser ignorados, se rieron de nosotros, o fuimos castigados. Buscamos a los demás para que nos dijeran qué pensar, qué sentir y cómo comportarnos. De esta forma, otras personas nos dijeron quiénes éramos y que debíamos ser.

Ellos definieron nuestra visión del mundo y nosotros la aceptamos como la realidad. Se volvió más importante ser complaciente que auténtico y adoptamos creencias rígidas sobre lo que "debíamos ser". Creíamos que, si "hacíamos las cosas bien", las cosas estarían bien. Miramos a los demás a través de las reglas que nos definían y con la seguridad de que "estábamos haciendo las cosas correctamente". Nuestra autoestima dependía de la aprobación de los demás. Cuando "nos equivocamos" nuestro sentido de seguridad y autoestima se evaporó.

Nos vemos a nosotros mismos como defectuosos. Para muchos de nosotros, esto nos ha llevado a la vergüenza, el miedo, los secretos, la deshonestidad, la manipulación, el control, la depresión y el aislamiento. Algunos nos revelamos en contra de la autoridad y las reglas y nos convertimos en personas toscas, arrogantes o a la defensiva. Como resultado de cargar estas creencias erróneas, frecuentemente pasamos por encima de los otros. Cuando no se ajustaban, los juzgábamos con dureza, cultivando la culpa y el resentimiento, perpetuando así el

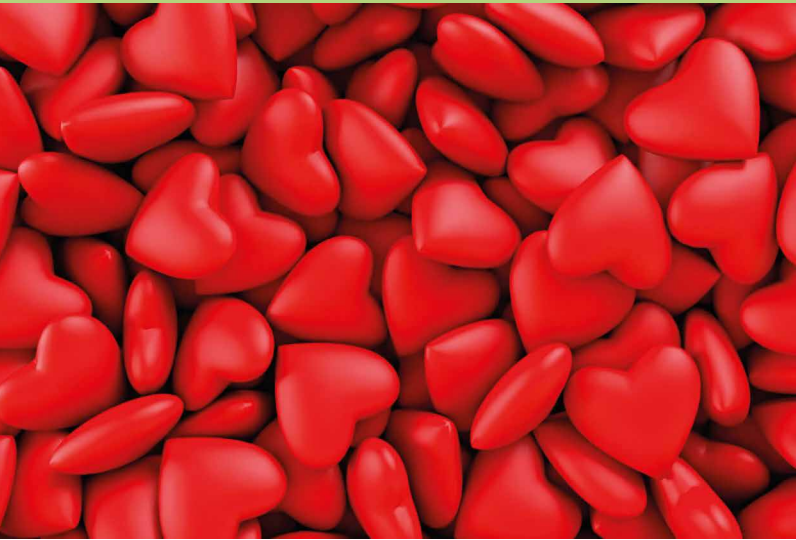
ciclo de la codependencia.

Nosotros realmente no conocimos a las otras personas. Nuestras vidas se convirtieron en un complejo juego donde actuábamos un rol. Nosotros interactuábamos con otras personas basados en cómo percibimos sus vidas de acuerdo a la nuestra. Sin un efectivo sentido interno de seguridad o de bienestar éramos incapaces de mantener relaciones funcionales. No podíamos identificar a otras personas como seres humanos integrales. Para nosotros eran solo personajes de nuestra historia de vida.

Tratar de hacer las "cosas bien" nos ha costado muy caro. Nosotros no nos pertenecemos a nosotros mismos, ni conocemos ni confiamos en nuestros propios pensamientos ni sentimientos. Nosotros no éramos conscientes de nuestra contribución a los eventos en nuestras vidas. Ocultamos nuestro verdadero ser con el fin de encajar, esto nos mantuvo aislados e incapaces de pedir ayuda. La constante negación de nuestros verdaderos sentimientos y pensamientos fue estresante y agotadora. Podemos haber consumido alcohol, drogas, comida, nicotina, actividades, sexo o preocupación por los demás para escapar.

Estando en negación, nos quedamos con una sensación de vacío. Nuestras relaciones se volvieron cada vez más decepcionantes. Al final nos encontramos atrapados en un patrón compulsivo de creencias y comportamientos que en definitiva no nos pueden satisfacer.

### Tomado de Rasgos Comunes de la Codependencia



## Cambiando la lujuria por la castidad

En el cuarto paso pude hacer el inventario de todas las relaciones que tuve con el sexo masculino desde muy temprana edad. A los siete años tuve mi primer contacto sexual con un vecino y una hermana, nos mostramos los genitales. A los doce años tuve mi segundo novio a escondidas de mamá. Mi padre murió cuando Yo tenía 7 años. Desde ahí siempre tuve novios. Mi primera relación sexual fue a los 18 años, estaba muy enamorada de un hombre mayor. Seguí teniendo relaciones sexuales con todos mis novios y con compañeros de trabajo, del grupo de danzas y con cualquier hombre que me encontrara cuando bebía.

Me sentía muy orgullosa porque muchos hombres se querían acostar conmigo. Ahora entiendo el patrón de codependencia: "los codependientes

sustituyen el sexo por amor", yo creía que la única forma de conquistar a un hombre era a través del sexo, no me sentía merecedora de que alguien me amara por mi forma de ser. Este comportamiento continuó, aun estando casada le fui infiel a mi esposo. Cuando toqué fondo y mi matrimonio se fue a pique, un divorcio y quiebra financiera, me quedé sola sin mis dos hijas, deprimida y sin ninguna motivación para vivir, un hermano me llevo a un grupo de doce pasos para salir de la depresión. Allí estuve por más de cinco años, pero no hice el programa. Luego de una relación de noviazgo de seis años, llegué a Coda para recuperar a mi novio. Allí pude aceptar que esa relación ya no existía.

Empecé a trabajar una parte del programa haciendo servicio y asistiendo a una reunión diaria, haciendo catarsis. Fue hasta dos años más tarde que encontré una madrina e hice el cuarto y quinto paso. Mi relación con Dios se consolidó y fue real, pude sanar mi lujuria a través de la práctica del programa, fue mágico y revelador el amor incondicional de Dios, lo que me hizo entender que no necesitaba de un hombre en mi vida para estar feliz, el sexo paso a un segundo plano y fue reemplazado por una bonita amistad primero.

Estoy sola sin pareja hace más de ocho años, estoy tranquila, mi deseo sexual se fue, al punto de que le tengo pereza,

aún no he conocido a un hombre que me interese. Sé que el sexo es una parte importante en una relación, pero no lo prioritario. Ahora disfruto de la compañía de los hombres sin pensar solo en sexo.

Me amo, me valoro, me gusta mi cuerpo, me satisfago cuando lo siento. Gracias mi Dios por quitarme ese defecto de carácter. Ahora soy casta, solo por hoy, sigo practicando el programa, es mi estilo de vida.

Anónimo

## Dudas y falta de fe

¿Porque me quiero ir a vivir sola? sin nadie por dos cosas inicialmente, estoy cansada de compartir el espacio con el ex. ¿Ya me sané del apego hacia él y me estorba y porque más? porque la manera de vivir de otro integrante me deprime, me enferma me llena de impotencia rabia y tristeza y muchos sentimientos encontrados no quiero hacer nada para mí ni para ellos. Y creo que no es ese el sitio donde voy a estar, tengo que hacer cosas y atenderme yo misma.

También me da miedo de independizarme de que se me acaben los recursos, sé que esto es falta de fe, y más que escuche un compartir de una persona donde cuenta que no tiene



nada de recurso económico y eso me da mucho miedo.

Y yo nunca he pasado por eso, estaba sufriendo anticipado. reconozco que es mucha falta de fe en el PS. Entrego a Dios mi deseo y mi indecisión. Y el programa me dice que no me deje afectar de la manera de vivir de los otros. y me enfoque solo en mí.

Anónimo





# Feliz Aniversario!

Mayo 3 Milagro de Amor - Bogotá

Mayo 5 Oasis de Recuperación - Bucaramanga

Mayo 19 Ahora no Estamos Solos - Bogotá

Mayo 20 La Visitación - Medellín