

**Construir La Comunidad De CoDA:
Es Importante Celebrar Reuniones Saludables**

Codependientes Anónimos

CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

**Construir La Comunidad De CoDA:
Es Importante Celebrar
Reuniones Saludables**

Abril 2009

Para información general acerca de CoDA, favor de escribir o llamar a:

Co-Dependents Anonymous, Inc.
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577 EEUU
Teléfono: 602-277-7991
Número telefónico sin costo: 1-888-444-2359
Número telefónico sin costo en español: 1-888-444-2379

O visítenos a:
<http://www.spanish.coda.org/>

Esta es literatura aprobada por la Conferencia de CoDA
Derechos de Autor 2009
Todos los Derechos Reservados
No se puede reproducir ni fotocopiar esta publicación
sin la previa autorización escrita de Co-Dependents, Anonymous, Inc.

Para copias adicionales de este librito, contacte:

CoRe Publications (Editorial CoRe)
P.O. Box 1004
Denver, North Carolina, EEUU 28037-1004
Teléfono: 704-483-3038
Fax: 704-483-3088
Email: orders@coda.org

Para ver la más reciente información sobre los pedidos, pase a:
<http://litstore.coda.org>

Índice

Introducción	1
Reuniones Saludables.	2
Literatura Aprobada por la Conferencia de CoDA.	4
Padrinazgo	4
Compartir	5
El Proceso de la Conciencia de Grupo.	7
Reuniones de Trabajo	8
Grupos Autofinanciados	9
Compañerismo	10
Nuevas Reuniones	10
Dificultades en las Reuniones	12
Invitación a Servir	13
La Estructura de Servicio en CoDA.	14
Las Doce Tradiciones	15
Cómo Resolver Dificultades con las Doce Tradiciones	19
Conclusión	20

Introducción

Mantener reuniones saludables constituye una parte integral de la Fraternidad de CoDA, ya que nos proporciona un espacio seguro en el que aprender sobre la recuperación. La recuperación no se produce en un ambiente de aislamiento. La Primera Tradición de CoDA reza, “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad en CoDA.”

Una reunión de CoDA consiste de un grupo de personas que se reúnen en torno a su deseo compartido de entablar relaciones saludables y amorosas. El grupo utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos como base para trabajar hacia la recuperación. Es un lugar donde encontrar el padrinzgo, el compañerismo, así como compartir experiencias, fuerzas y esperanzas. Un fuerte sentido de la aceptación y de la comunidad hace que las reuniones sean atractivas tanto para el recién llegado como para el veterano.

El sentido de la comunidad, de formar parte de un todo, un regalo de nuestro programa, empieza en las reuniones de grupo. Una reunión de CoDA es algo más que un lugar donde hablar de nuestras penas. Es un lugar donde podemos identificarnos con personas como nosotros y donde interactuar con aquellos con los que compartimos objetivos similares – desarrollar y mantener relaciones saludables y amorosas. Las reuniones además nos proporcionan la oportunidad de aprender más sobre nosotros mismos mediante la interacción con aquellos que son diferentes a nosotros.

Una reunión de CoDA depende de todos los asistentes. No pertenece ni a una persona en particular ni a un pequeño grupo. Debido a que el programa de CoDA constituye una práctica espiritual, aprendemos a confiar en que un Poder Superior amoroso guíe nuestro grupo. Llegamos a esta comprensión asistiendo con regularidad a las reuniones, pidiéndole orientación a nuestro Poder Superior y comprometiéndonos con nuestros compañeros en CoDA como iguales. El asistir a reuniones, escuchar a otros y el hablar de nuestra verdad son aspectos importantes de nuestro viaje espiritual. Cuando los miembros comparten de corazón este viaje, se producen reuniones de CoDA saludables.

Las reuniones de CoDA seguirán siendo fuertes si participan en ellas de forma continuada miembros veteranos que muestren las virtudes de la aceptación y el sentido de pertenencia a una comunidad. Se anima a los miembros a crear lazos de compañerismo fuera de las reuniones, por ejemplo, tomando café juntos o asistiendo a actividades de CoDA como picnics, meriendas o acampadas.

En este folleto, *Construir La Comunidad De CoDA: Es Importante Celebrar Reuniones Saludables*, tratamos las características de las reuniones saludables de CoDA, los obstáculos con los que se pueden topar las reuniones, las formas de abordarlos, así como lo fundamental que es contar con una estructura de servicio.

Reuniones Saludables

Hay muchos elementos que contribuyen a que las reuniones sean seguras, fuertes y saludables. Las siguientes recomendaciones se basan en la experiencia de reuniones con una larga trayectoria. Cada una de ellas es de una sencillez intrínseca. Juntas, ayudan a crear un espacio donde los codependientes puedan practicar la recuperación espiritual.

Recomendaciones:

- Registrad la reunión en CoDA Inc. en www.Spanish.coda.org. Las reuniones de CoDA constarán en una lista mundial de reuniones en coda.org. Con el fin de que la información sobre las reuniones se mantenga al día, actualizadla con carácter anual.
- Utilizad un formato habitual de reunión. Hay una sugerencia de formato de CoDA disponible en línea y en el Manual para Reuniones de CoDA.
- En cada reunión, leed de forma literal los cuatro documentos fundacionales de CoDA: los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, la Bienvenida y el Preámbulo.*
- Leed el ‘Guía de CoDA para Compartir Experiencias’ y ‘La Importancia de No Interferir’ o ‘¿Qué son las Conversaciones Cruzadas?’ en el Manual para Reuniones de CoDA (o del sitio Spanish.coda.org).
- Detectad y dad la bienvenida a los recién llegados e invítadlos a volver.
- Anunciad que los recién llegados pueden hacer preguntas después de la reunión.
- Pedid a aquellos miembros que estén dispuestos a ser padrinos/madrinas temporales que levanten la mano.
- Anunciad las próximas actividades de CoDA.
- Utilizad literatura aprobada por la Conferencia de Servicio de CoDA durante las reuniones.
- Tened disponible una muestra de literatura de CoDA, así como la “Forma de pedidos para materias de CoDA” del editorial CoRe **
- Tened disponible literatura de CoDA para su venta.
- Respetad a CoDA; abstenemos de fotocopiar material sujeto a derechos de autor.
- Tened a disposición listas actualizadas de las reuniones de CoDA.

- Mostrad el cartel “En Aras de la Seguridad” durante las reuniones. El cartel se encuentra en las páginas centrales de este folleto y en Spanish.coda.org. Puede copiarse para su uso en reuniones de CoDA.
- Mantened la continuidad en los lugares y horarios de reunión. Empezad y acabad puntualmente.
- Turnaos en el privilegio de presidir la reunión entre todos los asistentes habituales.
- Celebrad reuniones de trabajo con regularidad; se sugiere una reunión de trabajo por mes.
- Seleccionad servidores de confianza según vuestras necesidades (p. ej. tesorero, responsable de la llave, etc.) y alternaos de forma periódica en estas responsabilidades entre los miembros.
- Informaos sobre la comunidad de CoDA en un sentido más amplio y participad en ella.
- Apoyad a otros grupos de CoDA y sus actividades.
- Mantened a disposición copias del Manual de Servicio de la Fraternidad y del Manual para Reuniones de CoDA para consulta.
- Utilizad nuestra página web, www.Spanish.coda.org como un recurso.

***Estos puntos definen las reuniones oficiales de CoDA.**

****CoDA Resource Publishing, Inc. (CoRE) es el brazo editorial de CoDA.**

Estos son los requisitos que deben cumplir las reuniones oficiales de CoDA:

1. Leed de forma literal los cuatro documentos fundacionales.
2. Registrad la reunión en CoDA, Inc.

Literatura Aprobada Por La Conferencia De CoDA

La literatura aprobada por la Conferencia de CoDA ha sido escrita por miembros de CoDA para miembros de CoDA. Incluye cualquier material escrito o de audio creado por miembros de Codependientes Anónimos aprobado por la Conferencia de Servicio de CoDA (CSC) mediante el proceso de la conciencia de grupo. Ya que “el anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones” (Duodécima Tradición), toda la literatura de CoDA se publica de forma anónima. El uso de la literatura de CoDA apoya la Primera Tradición ya que une a la Fraternidad, así como la Quinta Tradición, al transmitir un mensaje coherente de esperanza a otras personas codependientes que aún sufren de codependencia.

El compartir basándonos en los Pasos, las Tradiciones y los temas que hallamos en la literatura de CoDA ayuda a los miembros a crecer juntos en el programa. Muchos grupos de CoDA usan nuestro texto básico, “Codependientes Anónimos”, conocido de manera informal como el “Libro Azul de CoDA” y/o “En Este Momento: el Libro de Meditaciones” durante las reuniones. Otras obras muy utilizadas son “El Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones”, el “Manual de Bolsillo de los Doce Pasos”, el “Manual de Instrucciones para Participantes Nuevos” y “Experiencias con Conversaciones Cruzadas.”

La literatura aprobada por la Conferencia de CoDA pone a disposición de todos los miembros nuestra experiencia, fuerza y esperanza colectivas y, de esta forma, beneficia a la Fraternidad. El leer literatura de CoDA entre reuniones nos ayuda a sentirnos conectados con el programa. Una mesa de literatura bien surtida es testimonio de la historia de CoDA y ofrece un amplio abanico de material para la recuperación sobre una gama de temas relacionados con CoDA.

La venta de literatura de CoDA ayuda a CoDA a autofinanciarse, tal y como reza la Séptima Tradición.

El Comité de Literatura de CoDA (CLC) fomenta nuevos proyectos que colmen una necesidad en el inventario de literatura de CoDA. Las sugerencias de nuevos temas se transmiten desde las reuniones individuales a la Conferencia de Servicio de CoDA (CSC) a través de su entidad de votación, o de forma directa a lit@coda.org.

Padrinazgo

El padrinazgo nos ofrece una relación en la que los codependientes aprendemos a integrar en sus vidas los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Un padrinazgo saludable en CoDA es la antítesis de una relación codependiente. Es una relación de igualdad en la que el padrino y el apadrinado pueden explorar y practicar comportamientos de recuperación. El padrinazgo proporciona un terreno abonado

para que ambas partes aprendan a compartir sin enredarse, sin imponer nada y sin tomarse las cosas de forma personal. Los padrinos transmiten la experiencia, fuerza y esperanza que han ganado trabajando y estudiando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Los padrinos escuchan con concentración y paciencia. Una relación de padrinazgo saludable ayuda a crear confianza.

Un aspecto importante del padrinazgo es la transmisión de la memoria institucional de nuestra Fraternidad. El padrino puede compartir información sobre las estructuras de las comunidades locales, regionales y mundiales de la Fraternidad de CoDA. Además, el padrino desempeña un papel importante cuando comparte sobre la cultura de CoDA, por ejemplo, sobre cómo se celebran las reuniones de CoDA, sobre las pautas de comportamiento para compartir en un grupo o sobre el efecto pernicioso de las conversaciones cruzadas.

Las relaciones de padrinazgo benefician al grupo, además de a las personas implicadas en ellas. Los apadrinados que dedican un tiempo a estar con sus padrinos entre reuniones de CoDA se benefician de esa relación. Los beneficios también son para el grupo. El compartir un tiempo a dos con el padrino al margen de las reuniones les proporciona a los apadrinados la oportunidad de trabajar los Pasos y de compartir sus sentimientos con mayor profundidad de la que permiten las reuniones. Esta experiencia ayuda a los apadrinados a compartir de forma más sucinta durante las reuniones. Las relaciones de padrinazgo fomentan el crecimiento de ambas partes y ayudan a mejorar la salud general del grupo. Los miembros que tienen padrinos tienen mayores probabilidades de convertirse a su vez en padrinos, con lo cual aumenta el nivel de padrinazgo en CoDA.

En el apadrinamiento nos concentramos en trabajar el programa de CoDA, lo cual incluye la realización de servicios. El grupo de CoDA se beneficia cuando sus miembros participan en el trabajo de servicio y cuando ellos, a su vez, se convierten en padrinos. Un elemento clave para convertirse en un buen padrino es tener un padrino. El participar en el padrinazgo nos ayuda a construir la comunidad de CoDA y fomenta la unidad. Un padrinazgo saludable crea reuniones saludables.

Para una información más detallada, por favor, consulten la literatura actual de CoDA sobre el padrinazgo.

Compartir

Los compartires saludables crean reuniones saludables; las reuniones saludables fomentan los compartires saludables. Compartir es una parte integral de las reuniones. El compartir les proporciona a los miembros de CoDA el tiempo y el espacio para ser escuchados y para escuchar a otros cuando hablan de su verdad. Cuando compartimos no es para educar, impresionar o influir en otros. El objetivo de compartir es que los miembros examinen su interior, que hablen de lo que llevan

en el corazón y que luego, se queden sentados tranquilamente mientras escuchan a otros hacer lo mismo.

La conciencia de grupo determina el orden en que se comparte en una reunión. Por ejemplo, en algunos grupos los miembros se sientan en círculo y comparten en el orden en que están sentados; en otros, los miembros hablan cuando se sienten listos, sin que haya un orden particular. Cuando las reuniones son nutridas, pueden decidir dividirse en grupos más pequeños para compartir. Independientemente del método elegido, compartir no es una obligación para los miembros. Basta con decir “paso”. Así se protege al miembro y se permite a los otros componentes del grupo avanzar en sus compartires. La autodisciplina de cada uno de los miembros a la hora de utilizar sólo una porción justa de tiempo contribuye al carácter saludable de la reunión.

A continuación se muestran algunas estrategias que les han parecido útiles a los grupos a la hora de fomentar un compartir saludable:

- Explicar y respetar la regla que prohíbe las conversaciones cruzadas. Las conversaciones cruzadas pueden consistir en dar consejos, interrumpir, responder o comentar directamente al compartir de otros, tocar a los demás u otros tipos de comportamiento tal y como los determine la conciencia de grupo. Se pueden gestionar de forma eficaz las conversaciones cruzadas en las reuniones con la ayuda del moderador o de miembros con experiencia. En cualquier caso, cualquiera puede intervenir en caso de conversaciones cruzadas, utilizando afirmaciones en primera persona, “yo”. Por ejemplo: “Me siento incómodo cuando se producen conversaciones al margen cuando alguien está compartiendo.” Para mayor información, se puede consultar el manual de CoDA, “Experiencias con Conversaciones Cruzadas.”
- Animar a que los miembros compartan con afirmaciones en primera persona, “yo”, por ejemplo, “me siento triste” o “estoy enfadado”.
- Mostrar carteles que recuerden a los miembros las pautas para compartir. Por ejemplo, se puede consultar el texto “En Aras de la Seguridad” en la página 7.
- Centrarse en compartir la experiencia, la fortaleza y la esperanza individuales.
- Si se decide compartir sobre un tema, los miembros intentarán en la medida de sus posibilidades atenerse a él.
- Para que todos aquellos que deseen compartir dispongan de suficiente tiempo, en algunas reuniones se establece un límite de tiempo.

EN ARAS DE LA SEGURIDAD

Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo).

Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.

Me abstengo de comentar lo que otros comparten.

Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.

Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.

Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.

El Proceso De La Conciencia De Grupo

CoDA está estructurado de acuerdo a las *Doce Tradiciones*. La Cuarta Tradición le confiere a cada grupo la libertad de elegir su propia estructura, determinada por la conciencia de grupo en las reuniones de trabajo del grupo. Entre las decisiones relativas a la estructura que se deben tomar están las siguientes: ¿Qué pautas se seguirán para compartir? ¿Cómo nos ocuparemos de las conversaciones cruzadas? ¿Cómo serían los recién llegados recibidos e integrados? ¿Cómo gestionaremos la recaudación de las aportaciones de la Séptima Tradición, el encargo de literatura y otras cuestiones relevantes? ¿Con qué regularidad tendrán lugar las reuniones de trabajo? ¿Cuáles son las necesidades de tesorería del grupo? ¿Cómo vamos a satisfacer esas necesidades? El Manual para Reuniones de CoDA proporciona un amplio abanico de información y de pautas sobre la estructura de las reuniones.

En CoDA las decisiones se toman mediante un proceso de debate reflexivo que se denomina conciencia de grupo. En este proceso, cada miembro presente tiene voz y voto. Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, los miembros abren sus mentes a todos los puntos de vista que se presentan, para después votar a favor de uno de ellos, en función de lo que se considere mejor para CoDA.

Una decisión de la conciencia de grupo surge de la sabiduría conjunta de todo el grupo. Si bien cada persona tiene el derecho de expresar sus opiniones, la conciencia de grupo determina las acciones concretas a emprender. Un debate de conciencia de grupo puede zanjarse con rapidez si todo el mundo está de acuerdo. En otros casos, los compartires pueden durar un tiempo más largo, mientras los miembros debaten el tema a la luz de varias Tradiciones diferentes. En algunos casos, los miembros del grupo quizás quieran anunciar con antelación que se van a tratar determinados temas en la próxima reunión de trabajo. En el mejor de los casos, los miembros

alcanzan un consenso durante el debate de la conciencia de grupo. Si no es así, se vota y es la mayoría la que refleja la conciencia de grupo.

La conciencia de grupo consiste en dejar de lado el “yo” y en dirigir la mirada hacia un Poder Superior amoroso en busca de orientación. Demostramos nuestra apertura hacia la voluntad de nuestro Poder Superior aceptando el resultado incluso cuando estemos en desacuerdo. Este es un proceso que nos llena de humildad – algo nuevo para muchos de nosotros. “Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.” (Segunda Tradición).

A través de la conciencia de grupo, establecemos formas más saludables de relacionarnos entre nosotros: creamos límites para el grupo, aprendemos a llegar a compromisos y a resolver conflictos. Hay más información sobre el proceso de conciencia de grupo en el Manual de Servicio de la Fraternidad, que se puede descargar de la página web de CoDA (www.Spanish.coda.org)

Reuniones De Trabajo

Los grupos saludables de CoDA celebran reuniones de trabajo periódicas. A muchos grupos les parece práctico organizar sus reuniones de trabajo con carácter mensual, antes o después de la reunión de CoDA. Las fechas y horarios de las reuniones de trabajo se anuncian con antelación para que los miembros puedan planificar su asistencia. Las reuniones de trabajo están abiertas a todos los miembros de CoDA y cualquier miembro de CoDA presente puede participar en la conciencia de grupo. Cuantas más intervenciones, tanto mejor reflejarán las decisiones las necesidades del grupo.

Las reuniones de trabajo tienen un moderador o presidente. Suele ser un miembro que ya tiene una cierta experiencia en el programa de CoDA y que conoce las Tradiciones de CoDA. Normalmente, se presentan los informes de tesorería y de secretaría, se pasa revista a las decisiones tomadas en la anterior reunión y se debaten cuestiones novedosas o que planteen dificultades.

Se puede abordar un amplio abanico de temas. Se puede tratar cualquier cuestión que afecte al funcionamiento de la reunión de CoDA. Quizás el grupo tenga necesidad de elegir a un servidor de confianza, como por ejemplo un nuevo tesorero o un representante de servicio de grupo en la intergrupala local o en la Entidad de Votación. O quizás desee debatir y decidir sobre la literatura que quiere comprar. Puede que se planteen preguntas sobre el formato de la reunión: “¿Estableceremos un límite de tiempo para los compartires?” “¿Entregaremos fichas de bienvenida a

los recién llegados?” En las reuniones de trabajo se pueden abordar a fondo dudas sobre las pautas que prohíben las conversaciones cruzadas u otras ideas, lo cual evita restarle tiempo a las reuniones de CoDA.

Las reuniones de trabajo proporcionan un entorno donde poder airear y resolver dificultades. En ocasiones es útil celebrar un debate inicial en el mes en el que surge determinado tema y esperar hasta la siguiente reunión de trabajo para llegar a la conciencia de grupo.

Las cuestiones relacionadas con el grupo las deciden los miembros tomando como referencia nuestra Cuarta Tradición: “Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.”

Grupos Autofinanciados

Nuestra Séptima Tradición nos exige que las reuniones de CoDA y sus grupos de servicio sean plenamente autofinanciados. Una de las maneras en que una reunión o un grupo se sostiene es autofinanciándose. Otra manera es a través del trabajo de servicio. Ambas son cruciales para la supervivencia y el crecimiento de CoDA. En aras del autofinanciarse, los grupos de CoDA solamente piden financiación a sus miembros. El aceptar aportaciones de personas u organizaciones ajenas a CoDA supondría una violación de la Séptima Tradición.

Los grupos se autofinancian cuando:

1. Recolectan las aportaciones de la Séptima Tradición durante la reunión.
2. Mantienen una reserva prudente en la tesorería del grupo.
3. Utilizan los fondos de la Séptima Tradición para pagar el alquiler o, en lugar de ello, hacen una donación.
4. Hacen donaciones regulares a las comunidades de CoDA más grandes, tal y como se recomienda en el Manual de Servicio de la Fraternidad.

Los grupos se autofinancian respecto al tiempo y la energía de los miembros, cuando:

1. Se cubren los puestos de servicio como la moderación, la tesorería y el representante de servicio de grupo (RSG).
2. Rotan los puestos de servicio.
3. Hay una nutrida asistencia a las reuniones de servicio, de tal forma que puedan escucharse todas las opiniones.

Si un grupo de CoDA adolece de falta de apoyo, ya sea debido a la falta de fondos o a la falta de servicio por parte de sus miembros, se puede hacer un inventario de grupo para explorar posibles soluciones. Consúltese el *Libro de Trabajo: Doce Pasos y Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos* para conocer una sugerencia de formato de inventario de grupo basado en las Tradiciones.

Compañerismo

El compañerismo es una de las piedras angulares de la recuperación en CoDA. Muchos recién llegados que asisten a su primera reunión se sienten solos y aislados. Quizás acaben de salir de una relación o se encuentren en una en la que no se están satisfaciendo sus necesidades emocionales. Llegan llenos de entusiasmo por encontrar respuestas a sus preguntas. Sin embargo, la regla contra las conversaciones cruzadas lo desincentiva. No obstante, si siguen yendo a las reuniones, se darán cuenta del compañerismo que existe y de cómo ayuda a crear la comunidad de CoDA. El socializar después de las reuniones propicia que se entablen conversaciones en las que los recién llegados pueden hacer preguntas, hablar con más detalle y conocer mejor a los demás miembros. Para que el ambiente sea acogedor, es importante que se anuncien las actividades sociales que vayan a tener lugar después de las reuniones e invitar a todo el mundo a que participe.

Las reuniones pueden fomentar el compañerismo en CoDA animando a los miembros a asistir a las convenciones, conferencias, talleres y aumentando la participación en las intergrupales y las entidades de votación.

Nuevas Reuniones

He aquí algunas razones para iniciar una nueva reunión:

- No hay reunión en un determinado día o a una hora que pueda convenir a varios miembros.
- No hay reuniones a una distancia conveniente.
- Existe la necesidad de crear una nueva reunión para dar cabida a grupos específicos de miembros (hispanohablantes, recién llegados, mujeres, hombres, gays/lesbianas, etc.)
- Algunos miembros quieren centrarse en determinadas cuestiones como por ejemplo el estudio de los Pasos, el libro de CoDA, algún tema en particular, etc.
- Una reunión creada anteriormente ha cerrado y sigue existiendo la necesidad de reunirse.
- Algunos miembros de CoDA tienen la necesidad de asistir a más de una reunión por semana.

Aunque en ocasiones los que inician una nueva reunión son personas nuevas en el programa, lo mejor es que participen miembros experimentados que conocen los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. En condiciones ideales, serían unas 3 o 4 personas las que compartirían el compromiso de iniciar una nueva reunión. Éstas se pueden celebrar prácticamente en cualquier lugar. Podéis intentarlo en las iglesias de vuestra zona, sinagogas, centros de orientación, hospitales o lugares donde ya se celebren otras reuniones de grupo. Aunque cada grupo es autónomo, por motivos de seguridad y anonimato, CoDA suele advertir contra la celebración de reuniones en casas particulares. Cuando elijáis un lugar para vuestra reunión, por favor tened en mente la seguridad personal.

CoDA recomienda que toda nueva reunión consiga un Manual para Reuniones de CoDA en www.Spanish.coda.org. Contiene todos los documentos básicos necesarios para celebrar una reunión de CoDA, así como información sobre cómo registrar la reunión. El Manual para Reuniones de CoDA contiene pautas sobre cómo dar a conocer la nueva reunión, siempre teniendo presente nuestra Undécima Tradición: “Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción.” Algunas formas de atraer el interés pueden consistir en repartir panfletos en otras reuniones, en las sedes de las intergrupales o en eventos de CoDA. También es útil incluir la información sobre la reunión en la sección de autoayuda o en el calendario de la comunidad en el periódico local. Se puede entablar contacto con agencias locales de salud mental, o de abuso de alcohol o sustancias, así como servicios de fuentes de referencia en la comunidad. Es importante ponerse en contacto periódicamente con organizaciones comunitarias y con medios de comunicación con el fin de que continúen publicando información sobre reuniones.

Puede llevar entre seis meses y un año hasta que la reunión esté establecida. Es fundamental ser constante en el día, la hora y el emplazamiento de la reunión.

Se creará un ambiente acogedor si se prepara la sala antes de la hora de la reunión y hay alguien para dar la bienvenida a los miembros, en especial a los recién llegados. La puntualidad al empezar y acabar la reunión es una muestra de respeto a los límites de los miembros.

Las nuevas reuniones necesitan desarrollar una familiaridad con las Doce Tradiciones como principios orientadores. Véase el capítulo final de este folleto: “Las Doce Tradiciones”.

Dificultades En Las Reuniones

De cuando en cuando todas las reuniones experimentan dificultades, sobre todo al principio. Las reuniones saludables abordan las dificultades a través del proceso de conciencia de grupo, basándose en la sabiduría de nuestras Tradiciones. Son de particular utilidad las Tradiciones Primera: “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.” y Duodécima: “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones; recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.”

El Treceavo Paso

Cuando uno está en recuperación, el manipular a otra persona para que entable una relación, ya sea emocional, económica o sexual, supone una violación de los valores fundamentales y de las Doce Tradiciones de nuestro programa. Este tipo de relación insana se denomina el “Treceavo Paso”. El Treceavo Paso es dañino para las dos personas implicadas y para la salud general de una reunión. Los recién llegados pueden ser especialmente vulnerables ante él.

Aunque la responsabilidad primordial para tratar este tema radica en los individuos involucrados y sus padrinos, cualquier miembro que esté enterado de que existe una situación del Treceavo Paso puede hablar en privado con la persona que se percibe ser la que se ha ocupado de este comportamiento. Otra opción es de llamar una conciencia de grupo en la próxima reunión de trabajo. La gente puede expresar su descontento hablando en primera persona (‘yo’) y sin nombrar a individuos ni señalarles. Una posible acción que pueda tomar un grupo es de corregir el formato de la reunión por incluir una definición del Treceavo Paso, quizás con la redacción del párrafo anterior.

Comportamiento Perjudicial

En raras ocasiones el comportamiento de una persona puede resultar perjudicial para el grupo. Puede manifestarse en gritos, juicios sobre el compartir de otros, monopolización del tiempo para compartir o el cotilleo. Las reuniones saludables de CoDA abordan el comportamiento perjudicial recurriendo a la conciencia de grupo que permite que los problemas puedan explorarse sin avergonzar a nadie y sin hablar en términos personales. Anteponemos los principios a las personalidades. El abordar juntos las dificultades conduce a la unidad del grupo.

Es preferible que los grupos resuelvan sus propios problemas. Cuando esto no sea posible, existen otros recursos en nuestra Fraternidad que pueden ser de utilidad. Para más información, consúltese el capítulo sobre el desacuerdo, la mediación y

la resolución en el proceso de conciencia de grupo, del Manual de Servicio de la Fraternidad.

Invitación A Servir

Nuestra recuperación depende de que las reuniones de CoDA sean viables. Desde el momento en que nos llevaron a nuestra primera reunión de Codependientes Anónimos y nos dimos cuenta del enorme potencial de ayuda que se nos ofrecía, dependimos de que CoDA estuviera disponible de forma continuada. ¿Qué pasaría con Codependientes Anónimos si nadie se ofreciera a prestar servicio? O, ¿Qué sucedería si sólo unos pocos miembros de CoDA hicieran todo el trabajo? La respuesta es evidente. O bien CoDA dejaría de existir, o bien solamente lo dirigirían unas cuantas personas que perseguirían sus propios objetivos. La rotación periódica en el servicio proporciona a todos los miembros la posibilidad de participar, y garantiza que la recuperación siga sirviendo a la Fraternidad mundial y que estará disponible para los que lleguen después. Por favor, considerad esto como una invitación a servir en vuestros grupos de CoDA.

El trabajo de servicio es positivo para ambas partes ya que beneficia tanto a la Fraternidad como a las personas que sirven. A través del trabajo de servicio, los codependientes en recuperación pueden aprender muchas cosas: a trabajar en equipo, a aceptar las decisiones de conciencia de grupo con cortesía, a ser más directos a la hora de comunicar sus necesidades, a negociar y a llegar a compromisos, a sentirse más cómodos en papeles de liderazgo, a poner límites sanos y a conocerse mejor a sí mismos. El trabajo de servicio proporciona un cauce natural en que las personas pueden utilizar sus talentos y creatividad, para encontrarse con y llegar a conocer con mayor profundidad a otros codependientes.

CoDA ha sobrevivido porque es más que un grupo de personas que se reúnen con un objetivo común: el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. CoDA es un programa espiritual que sigue una serie de Pasos y Tradiciones bien delimitados y que cuenta con la orientación de un Poder Superior amoroso. Los grupos y comités siguen llevando el mensaje de la recuperación a los codependientes que aún sufren a través del servicio.

La Estructura De Servicio En CoDA

Los grupos saludables se relacionan con la Fraternidad de CoDA más allá de las cuatro paredes de la sala de reuniones. Los grupos se unen para formar intergrupos o grupos de servicio a la comunidad para lograr aquellos objetivos que el grupo por sí sólo no puede alcanzar, como mantener directorios de reuniones actualizados, contestar a llamadas de solicitud de información u organizar eventos.



Una entidad de votación (EV) representa a un conjunto de grupos de CoDA en un estado, región o país. Las entidades de votación celebran reuniones periódicas a las que asisten los representantes de servicio de grupo (RSG), elegidos por sus grupos de CoDA locales. Las entidades de votación pueden tener representantes de votación, llamados delegados, que asisten a la Conferencia anual de Servicio de CoDA (CSC). Los delegados trasladan las preocupaciones de las Entidades de Votación a la Conferencia de Servicio de CoDA y, a su vez, transmiten la información de la Conferencia de Servicio de CoDA relacionada con la Fraternidad a su Entidad de Votación. Después, los Representantes de Servicio de Grupo llevan la información de las Entidades de Votación y la Conferencia de Servicio de CoDA a sus grupos locales de CoDA. Este flujo bidireccional de la información beneficia a toda la comunidad de CoDA, y en particular aumenta la calidad de las reuniones, llamando la atención de los miembros sobre nueva literatura, mejoras en la página web, eventos de CoDA o cambios que afectan a CoDA en su conjunto. Las reuniones saludables llevan el mensaje.

Las Doce Tradiciones

Las Doce Tradiciones son los principios espirituales que orientan nuestras reuniones. Nos proporcionan un marco para interactuar con los demás, para resolver dificultades y para que los grupos sean saludables.

La Primera Tradición

Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.

Nuestra Primera Tradición nos recuerda que no nos recuperamos solos. Dependemos de CoDA; la existencia de CoDA depende de la unidad en CoDA. Necesitamos preservar los vínculos que nos unen, como la literatura, el formato de las reuniones, los Pasos, las Tradiciones, así como las herramientas y los conceptos de recuperación. Nos reunimos en la unidad, para ayudarnos mutuamente a reconocer que no estamos solos en la recuperación. Valoramos la experiencia, fuerza y esperanza de cada uno de nosotros.

La Segunda Tradición

Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.

En CoDA nuestra autoridad suprema viene de un poder superior a nosotros mismos. En los grupos, llamamos a este poder nuestra “conciencia de grupo”. La conciencia de grupo es la expresión colectiva del amoroso Poder Superior de cada uno de los miembros. La conciencia de grupo proporciona orientación a todos los grupos de CoDA en un ambiente seguro donde reinan el respeto y la aceptación. Nadie puede erigirse en autoridad en un grupo de CoDA. Los miembros son responsables de ejecutar las decisiones tomadas a través del proceso de conciencia de grupo a todos los niveles de servicio.

La Tercera Tradición

El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.

Esta Tradición proporciona esperanza a todos los que sufren de codependencia. Nos convertimos en miembros de esta organización cuando decimos que lo somos. Cada cual decide sobre su entrada en CoDA, movido por un deseo personal de experimentar relaciones amorosas y saludables.

La Cuarta Tradición

Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.

Siempre que un grupo lea, tal y como están redactados, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, el Preámbulo y la Bienvenida en cada una de sus reuniones, podrá ser reconocido como parte de la Fraternidad de Codependientes Anónimos. Una vez cumplido este requisito, cada grupo es responsable ante sus miembros a través del proceso de conciencia de grupo. Todo grupo tiene la obligación de tomar decisiones responsables respecto de sus propios asuntos. En aras de la unidad, todo grupo de CoDA debe ser responsable de las decisiones o acciones que afecten a CoDA en su conjunto.

La Quinta Tradición

Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.

Llevamos el mensaje de la recuperación de la codependencia a aquellos que siguen sufriendo, compartiendo nuestra experiencia, fuerza y esperanza. Perseguimos este objetivo de forma diligente como nuestro fin espiritual primordial.

La Sexta Tradición

Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, bienes y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.

Los grupos de CoDA no usan el nombre de CoDA para promover o apoyar a autores, material escrito, organizaciones, terapias, religiones, grupos políticos, entidades benéficas, empresas o grupos financieros ajenos. Nos protegemos de forma activa de aquellas cuestiones que puedan desviarnos de nuestro objetivo espiritual primordial: la recuperación de la codependencia.

La Séptima Tradición

Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

Los grupos de CoDA fomentan la responsabilidad en asuntos financieros, como por ejemplo el pago del alquiler de la sala de reuniones, la literatura y los refrescos. La tesorería se alimenta solamente de las aportaciones voluntarias de sus miembros.

Una vez que el grupo ha satisfecho sus propias necesidades y obligaciones, se sugiere que los fondos que rebasen una reserva prudente se distribuyan entre las comunidades más amplias de CoDA a nivel local, estatal, regional, nacional o internacional. Codependientes Anónimos no acepta grandes aportaciones de nadie, ni de grupos, agencias u organizaciones ajenos. Se desaconseja que los grupos acepten dinero, salas de reuniones o servicios provenientes de fuentes ajenas a CoDA. Esto nos permite mantener nuestra responsabilidad e independencia.

La Octava Tradición

Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

En CoDA, nadie es remunerado por compartir su experiencia, fuerza y esperanza, ya sea en reuniones, como padrinos o en cualquier otra actividad relacionada con los Doce Pasos. Los profesionales que asisten a reuniones de CoDA lo hacen solo a título de miembros y no usan la Fraternidad para fomentar sus intereses profesionales. Nuestros centros de servicio pueden contratar a empleados (que pueden ser miembros de CoDA o no serlo) para cubrir necesidades comerciales. Siempre que sea posible desde el punto de vista financiero, se podrán reembolsar los gastos relacionados con el servicio a aquellos que sirven a la Fraternidad.

La Novena Tradición

CoDA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.

Se anima a los grupos de CoDA a minimizar la organización necesaria para realizar las responsabilidades del servicio. Nos organizamos a través de nuestra estructura de servicio. Dependemos del liderazgo espiritual de un amoroso Poder Superior que se expresa a través de la conciencia de grupo a todos los niveles de servicio. Los puestos de liderazgo deben rotar periódicamente para preservar el flujo activo de nuevas ideas y energía creativa. Los voluntarios de la Fraternidad actúan en el mejor interés de CoDA reflejando la conciencia de grupo de CoDA en su conjunto. Se anima a todos los miembros de CoDA a aprovechar la oportunidad de prestar servicio como parte fundamental de su recuperación.

La Décima Tradición

CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.

Nuestro único objetivo es la recuperación de la codependencia mediante el trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Los grupos y miembros de CoDA se abstienen de involucrar el nombre de CoDA en sus opiniones personales sobre cualquier cuestión u organización ajena. Esto incluye la política, la religión, otros grupos de autoayuda, conceptos terapéuticos, centros de recuperación, empresas, literatura u otras causas. No tenemos autoridad para hablar en nombre de CoDA como un todo.

La Undécima Tradición

Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine y todos los demás medios de comunicación.

Los grupos y miembros de CoDA no publicitan o promocionan la Fraternidad; la experiencia, fuerza y esperanza hablan por sí solas. Nuestros avisos de servicio público proporcionan la información necesaria relativa a las reuniones, como el horario, el día y el lugar de celebración. Las relaciones con los medios de comunicación se tramitan las entidades de servicio apropiadas, como los comités de información pública o los Servicios a la Fraternidad.

La Duodécima Tradición

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

En las reuniones nos identificamos solamente con el nombre de pila. Si hablamos de otro miembro, podemos utilizar su nombre de pila y la inicial de su apellido. Protegemos la identidad de los demás y nos abstenemos de cotillear sobre sus compañeros. El anonimato tiene un valor espiritual profundo en nuestra recuperación, ya que nos enseña a ser humildes, impotentes, tolerantes y pacientes, así como la virtud de la aceptación. Se nos desafía constantemente a mirar más allá de nuestros egos y personalidades y de tener en cuenta las cuestiones más importantes relacionadas con la recuperación. La práctica del anonimato nos recuerda que los principios del programa de CoDA trascienden los de cualquier persona.

Cómo Resolver Dificultades por medio de las Doce Tradiciones

Podemos hallar respuestas utilizando una lista de control de las Doce Tradiciones en caso de dudas o problemas en CoDA. Por ejemplo, a menudo los miembros de los grupos preguntan, “¿Por qué debemos utilizar literatura aprobada por la Conferencia de CoDA?” La respuesta radica en las Tradiciones:

- La Primera Tradición apoya el uso de literatura de CoDA como medio para unir a la Fraternidad. Una mesa de literatura bien surtida es testimonio de la historia de CoDA, refuerza la idea de Fraternidad y responde a muchas de las preguntas de los recién llegados.
- La Cuarta Tradición le da a cada grupo autonomía para tomar sus propias decisiones “excepto en aquellos asuntos que se relacionen con otros grupos o con CoDA como un todo”.
- La Quinta Tradición nos insta que llevemos el mensaje a los codependientes que aún sufren. Lo hacemos mediante el uso de nuestra propia literatura, escrita de forma anónima por codependientes para codependientes.
- La Sexta Tradición recomienda que no respaldemos, financiemos ni prestemos el nombre de CoDA a empresa ajena. Por ejemplo, utilizar el libro de un autor en una reunión equivale a promocionar las ideas de una persona ajena. Por lo tanto, las reuniones de CoDA no promocionan ni apoyan a autores ajenos.
- La Séptima Tradición insta a todo grupo a ser autosuficiente. La venta de literatura de CoDA ayuda a apoyar económicamente a CoDA. Si la mayoría de los grupos utilizaran literatura ajena, ello podría tener consecuencias negativas en la salud financiera, emocional y espiritual de la organización de Codependientes Anónimos.
- La Duodécima Tradición antepone “los principios a las personalidades”. Nuestra literatura se escribe de forma anónima para evitar aspiraciones personales de poder o prestigio.

Conclusión

La vida está llena de misterios. Quizás se pueda decir lo mismo de nuestra Fraternidad. Algunas reuniones se amplían y continúan a través de los años, mientras otras no. Las reuniones deben crecer y florecer para que esta práctica espiritual llamada recuperación siga disponible para los codependientes que ya son miembros de nuestra Fraternidad y para aquellos que aún no han encontrado a CoDA. Con la orientación de nuestro Poder Superior, integramos los Pasos y las Tradiciones en nuestras reuniones y nuestras vidas. El asistir a reuniones, ofrecerse para prestar servicio y caminar en la senda de la recuperación con otros viajeros refuerza nuestra comprensión de la recuperación. El compartir nuestro dolor y nuestros triunfos nos ayuda a darnos cuenta que no estamos solos y demuestra que la recuperación funciona. Las reuniones saludables apoyan la recuperación individual y a CoDA en su conjunto. Las reuniones saludables ayudan a que CoDA prospere. Es importante celebrar reuniones saludables.

- Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.
- Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.
- Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.
- Me abstengo de comentar lo que otros comparten.
- Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.
- Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo).

EN ARAS DE LA SEGURIDAD

EN ARAS DE LA SEGURIDAD

- Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo).
- Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.
- Me abstengo de comentar lo que otros comparten.
- Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.
- Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.
- Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.

(Demuestre esta carta de tienda 'En Aras de la Seguridad' durante las reuniones.
Se puede copiarla para usarla durante reuniones de CoDA.)

DIOS,
concédeme
la SERENIDAD
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
VALOR
para cambiar aquellas que puedo
y
SABIDURÍA
para reconocer la diferencia.

