

# La Recuperación de la Codependencia: Breve Introducción



Para informes sobre reuniones de CoDA en español, favor de escribir a [espanol@codas.org](mailto:espanol@codas.org) o marque

888-444.2359 (línea sin costo, en inglés)

888-444.2379 (línea sin costo, en español)

**Co-Dependientes Anónimos**

**codas.org**

**PO Box 33577**

**Phoenix, AZ 85067-3577**

## PREÁMBULO DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Codependientes Anónimos es una confraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

## Información de Copyright

Versión aprobada por la Conferencia septiembre de 2002

Prohibida la reproducción en total o en parte del Preámbulo, la Bienvenida, los Patrones y Características y las Doce Promesas de Codependientes Anónimos, sin permiso escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento se puede reimprimir del sitio Web [www.codas.org](http://www.codas.org) (CoDA) para el uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. CoDA es una fraternidad de hombres y mujeres cuya intención común es de desarrollar relaciones sanas. No es afiliado con ningún otro programa de los Doce Pasos.

Propiedad literaria © 2013 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus licenciadores. Derechos reservados.

## BIENVENIDO A CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubieron ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia.

En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto-derrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.

## LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. esté de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

## LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. 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.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros Centros de Servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de to nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## PATRONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

La siguiente lista ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los principiantes. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación, para determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

### **PATRONES DE NEGACIÓN – Los codependientes:**

- Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
- Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.

### **PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA - Los codependientes:**

- Tienen dificultad para tomar decisiones.
- Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
- Valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.

### **PATRONES DE CONFORMIDAD – Los codependientes:**

- Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
- Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.

### **PATRONES DE CONTROL – Los codependientes:**

- Creen que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
- Despilfarran regalos y favores a los que desean influir.
- Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.

## LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Codependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco que existe un nuevo sentimiento de pertenencia y que mi sensación de vacío y soledad va a desaparecer.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Existe en mí una nueva libertad.
4. Me libero de toda preocupación, culpa y remordimiento sobre el pasado y el presente. Estoy lo suficientemente consciente para no permitir que se repita.
5. Reconozco que existe un nuevo amor y una nueva aceptación de los demás y de mí mismo. Yo siento verdaderamente que merezco ser amado, que soy una persona afectuosa y que me quieren.
6. Aprendo a verme a mí mismo como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de forjar y mantener relaciones saludables y basadas en el amor. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que yo aprenda a confiar en las personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible mejorarme y convertirme en una persona más afectuosa, capaz de ofrecer apoyo y de establecer relaciones más sólidas. Tengo la opción de comunicarme con mi familia en una forma que es segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única e importante.
10. Ya no dependo únicamente de los demás para poder sentirme una persona valiosa.
11. Tengo confianza en la orientación que me brinda mi Poder Superior y llego a creer en mi propia capacidad.
12. Gradualmente siento que la SERENIDAD, la FORTALEZA INTERIOR y el CRECIMIENTO ESPIRITUAL empiezan a formar parte de mi vida diaria.