

Padrinazgo y Madrinazgo en CoDA

Codependientes Anónimos

Algunos de nosotros en Codependientes Anónimos que nos hemos beneficiado al trabajar los Doce Pasos con un padrino o madrina, deseamos compartir algunas reflexiones, basadas en nuestra experiencia en CoDA. Nuestras sugerencias no se consideran reglas. Le sugerimos probar lo que se adapte mejor a su situación.

El propósito del padrinazgo o madrinazgo es desarrollar una relación de uno a uno con un miembro más experimentado en CoDA. Un padrino o madrina está dispuesto a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza para apoyarle en su recuperación continua y al mismo tiempo en la propia.

¿Qué es un Padrino o Madrina?

Un padrino o madrina es alguien que:

- Le guiará a través de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.
- Es un modelo de recuperación.
- Es una fuente de apoyo amoroso.
- Respetará su anonimato.

¿Cuáles son algunas de las características a buscar en un padrino o madrina?

Busque a alguien...

- que aplique los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en su propia vida.
- que sea respetuoso de la manera y ritmo en que usted trabaja el programa.
- que esté dispuesto y sea capaz de ayudarlo a identificar sus conductas codependientes con paciencia y tolerancia.
- que escuche y responda con paciencia y tolerancia.
- con quien no surjan asuntos de romance o atracción sexual.

¿Qué *no* hace un padrino o madrina?

Un padrino o madrina efectivo:

- No da consejos.
- No le rescata ni resuelve su situación.
- No le critica severamente ni le avergüenza.
- No usa la relación para aprovecharse inapropiadamente (por ejemplo, de forma romántica, sexual, profesional o financiera).
- No actúa como su terapeuta.
- No comparte sus confidencias con otros.
- No descuida su propia recuperación en el programa para ocuparse de usted.

¿Cómo consigo un padrino o madrina de CoDA?

Después de asistir al menos a seis reuniones de CoDA, escuche a los miembros que comparten consistentemente su recuperación en una forma que le es entendible. Hable con estas personas por teléfono o directo, para ayudarse a decidir si se siente seguro de confiar en ellos. Entonces pregunte a una de esas personas si estaría dispuesto a ser su padrino o madrina.

Si su prospecto de padrino o madrina no está disponible a tomar el compromiso, se lo dirá. **Por favor no considere esta negativa como rechazo personal.** Los miembros en recuperación ponen límites en el número de los miembros de CoDA que apadrinan o amadrinan. Otros pueden considerarse no estar listos en su propia recuperación para guiar a alguien más. Siga buscando y preguntando. El padrino o madrina "correcto" surgirá.

¿Cómo puedo cambiar padrino o madrina si me siento incómodo con el que he escogido?

Pida la guía de su Poder Superior. Comparta sus sentimientos con su padrino o madrina actual y déjele saber por qué no se siente cómodo. Si no se siente a gusto para compartir sus sentimientos de frente, podría mandarle una nota expresando lo que pueda y declarando su intención de poner fin a la relación de padrino – ahijado o madrina – ahijada.

Si tiene problemas para encontrar un padrino o madrina de CoDA porque hay pocos ‘veteranos’, he aquí unas sugerencias...

- 1) En los nuevos grupos de CoDA usualmente hay miembros con experiencia en otros programas de los Doce Pasos, como miembros y como padrinos o madrinas. Si no están experimentados en la aplicación de CoDA de los Pasos, sí entienden lo que significa trabajar los Pasos en la vida diaria. Tal persona podría ser un candidato para apadrinarle o amadrinarle.
- 2) Hay una forma de apadrinamiento/amadrinamiento que surge en tal situación. Se llama “el co-padrinazgo.” Si escoge este método, usted y otro miembro de CoDA se apadrinarán o amadrinarán mutuamente. Se pueden reunir regularmente para compartir lo que van aprendiendo acerca de los Pasos a partir de otra gente y de la lectura de la literatura de CoDA. Al ir considerando varios aspectos del programa, es posible que se vuelva más consciente de que cada uno lleva dentro sus propias respuestas.

- 3) Algunos miembros de CoDA han iniciado un grupo de apadrinamiento/amadrinamiento que se reúne semanalmente o quincenalmente. Este grupo consiste en un padrino o madrina que guía a varios ahijados que se comprometen a trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. La discusión se enfoca en aplicar los Pasos y las Tradiciones a asuntos específicos relacionados a la recuperación de la codependencia.
- 4) Algunos grupos de CoDA utilizan una forma de apadrinamiento o amadrinamiento de corto plazo para los nuevos miembros. Un “Padrino o Madrina Temporal de Recién Llegados” es una persona que:
 - Acuerda apadrinarle o amadrinarle en sus primeras seis reuniones y que le acompaña a una o más de esas reuniones.
 - Comparte su historia con usted en profundidad.
 - Proporciona información sobre la estructura y el servicio de CoDA.
 - Describe las herramientas, los propósitos y principios de CoDA.
 - Puntualiza la importancia de encontrar un padrino o madrina permanente.

Una Nota Final...

Como un recién llegado que desea empezar el proceso de recuperación, se le instará a aprender cómo trabajar los Doce Pasos. Muchos de nosotros – que hemos llegado a Codependientes Anónimos antes que usted – hemos encontrado que para alcanzar esta meta no hay mejor camino que un padrino o madrina.

Para los veteranos, apadrinar o amadrinar a alguien es una forma gratificante de trabajar el Doceavo Paso: *“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”* Al llevar el mensaje por apadrinar a otros, muchos de nosotros encontramos que crecemos espiritualmente. Para ambas partes, el apadrinamiento es una herramienta útil a través de una vida de la recuperación gradual.

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



Para información general acerca de CoDA,
favor de escribir o llamar a:
Co-Dependents Anonymous, Inc.
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577 EE.UU.
Teléfono: +1 (602) 277-7991
Número telefónico sin costo: +1 888-444-2359
Número telefónico sin costo en español: +1 888-444-2379
www.divulgacioncoda.org

Esta es literatura aprobada por
la Conferencia de Servicio de CoDA
Copyright©2007
Co-Dependents Anonymous, Inc.
Todos los derechos reservados.

Para obtener copias adicionales de este tríptico, escriba a:
CoRe Publications (Editorial CoRe)
P.O. Box 1004
Denver, NC 28037-1004 EE.UU.
Teléfono: +1 (704) 483-3038
Fax: +1 (704) 483-3088
Correo electrónico: corepublications@gmail.com Pedidos
en línea: <http://litstore.coda.org>