

¿Qué es CoDA?

Una introducción a Codependientes Anónimos

Este folleto contiene los cuatro documentos fundamentales que se leen en cada reunión de CoDA.

¿Qué es CoDA?

Codependientes Anónimos, CoDA, es una fraternidad de personas cuyo propósito común es desarrollar relaciones sanas y amorosas.

CoDA fue fundada a mediados de la década de 1980 en Phoenix, AZ, por personas de Alcohólicos Anónimos, AA, quienes vieron la necesidad de un programa de recuperación para personas con relaciones disfuncionales. Con el propósito de fundar CoDA, los miembros adaptaron, con permiso, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de AA y escribieron el Preámbulo y la Bienvenida. Los fundadores escribieron el texto básico de CoDA, **Codependientes Anónimos**, también conocido como “el libro azul” y “el gran libro”.

La Fraternidad de CoDA continúa creciendo y se compone de reuniones en todas partes del mundo.

Otros Programas de Doce Pasos

Muchos miembros de CoDA asisten a otras fraternidades de doce pasos. CoDA no reemplaza a otros programas de doce pasos, así como otros programas no reemplazan a CoDA.

Nuestros Documentos Fundamentales:

El Preámbulo de CoDA

Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas cuyo propósito común es desarrollar relaciones saludables. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para apoyarnos y compartir unos con otros en un viaje de auto descubrimiento: aprender a

amarse a uno mismo. Vivir el programa nos permite a cada uno de nosotros ser cada vez más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros propios comportamientos codependientes. Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones para el conocimiento y sabiduría. Estos son los principios de nuestro programa y las guías para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente hacia un Poder Superior de nuestra propia comprensión, y les damos a otros el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de recuperación para nosotros. Al trabajar activamente en el programa de Codependientes Anónimos, cada uno de nosotros puede realizar una nueva alegría, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

Bienvenida 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 la libertad donde hubo 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 son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.*

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 ante la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

**Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones están adaptados e impresos con permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc.*

Para obtener más información sobre el programa de recuperación de CoDA:

- **Codependientes Anónimos** (“El libro azul”)
- Asistiendo a Reuniones
- Bienvenida a CoDA 2.0
- ¿Soy Codependiente?
- Manual de Instrucciones para Participantes Nuevos
- Construir la Comunidad de CoDA: Es Importante Celebrar Las Reuniones Saludables



Esta es la literatura avalada por la Conferencia de CoDA Copyright © 1989
Revisado en mayo de 2019
Segunda Edición
Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin permiso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Para más información acerca de CoDA:
www.divulgacioncoda.org
espanol@coda.org
Codependientes Anónimos, Inc.
Teléfono: +1 602 277-7991
Llamada gratuita en inglés: +1 888 444-2359
Llamada gratuita en español: +1 888 444-2379

Para copias adicionales de este folleto
y otra literatura de CoDA:
CoRe Publications Inc.
www.corepublications.org
info@corepublications.org