

## Las siguientes sugerencias pueden ayudarnos a desarrollar patrones más sanos de comunicación:

- Escuchar cuidadosamente nuestros pensamientos y sentimientos.
- Algunas veces, posponer nuestras respuestas inmediatas a preguntas o comentarios para darnos tiempo de pensar y de sentir.
- Monitorearnos a nosotros mismos mientras hablamos a fin de evitar el uso de palabras evasivas.
- Prepararnos por adelantado para las conversaciones difíciles y sin embargo estar abiertos para la espontaneidad.
- Utilizar las afirmaciones de CoDA o las personales cuando estemos sintiendo la "locura de la codependencia".
- Notar el lenguaje del retraído en nosotros mismos como "Yo solamente...", "Creo...", "Pienso..." y "Yo nada más...".
- Saber que, si cambiamos de opinión sobre decisiones previas, podemos expresar nuestros pensamientos actuales si necesitamos hacerlo.
- Practicar utilizando diferentes palabras y expresiones para responder; por ejemplo, ¿Estamos siempre "bien"?
- Estar atentos a patrones de "regateo"; por ejemplo "No puedo hoy, pero tal vez mañana" (cuando sabemos que mañana tampoco podremos).
- Hablar despacio, firme y claro al poner límites.
- Evitar justificarnos o explicarnos aun cuando sintamos el impulso de hacerlo.
- Darse cuenta cómo las palabras como "debe" y "debería" pueden controlarnos.

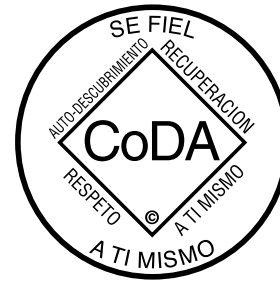
- Tener en cuenta si tratamos de controlar a los demás ya sea con nuestras palabras, tono, volumen o hablando sin parar o si dejamos que los demás nos controlen con tácticas verbales similares.
- Hablemos amorosamente con los demás, con nuestro Poder Superior y con nosotros mismos.
- Añadir nuestros propios patrones personales a esta lista.

### Conclusión:

Cuando podemos decir "no" sin sentirnos culpables, hemos dado un importante paso adelante en nuestra recuperación. Cuando inventariamos nuestras propias palabras evasivas y nos detenemos a nosotros mismos en mitad de una oración, para no decirlas, hemos tomado un paso aún mayor en nuestra recuperación. Cuando nos descubrimos a nosotros mismos antes de disculparnos por algo, hemos dado un gran paso adelante en nuestra recuperación. Cuando llegue el día en que digamos "No, tengo claridad sobre mis sentimientos y no voy a ir" y no sintamos la necesidad apremiante de presionarnos, para justificarnos, hemos dado otro paso importante en nuestra recuperación. Cuando hablamos clara y honestamente, establecemos un límite y no permitimos que el enojo del otro nos controle, hemos dado un gran paso adelante hacia nuestra recuperación.

Con el tiempo y la práctica lo sabremos. Sabremos cuándo hemos reconocido nuestro poder. Cuando nuestros corazones y mentes estén claros, nuestras palabras podrán ser simples y directas.

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



Esta es literatura avalada por la Conferencia de CoDA, Inc.  
Copyright © 2001  
Todos los derechos reservados.  
Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin  
permiso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

#### Para más información sobre CoDA:

[www.divulgacioncoda.org](http://www.divulgacioncoda.org)  
[espanol@coda.org](mailto:espanol@coda.org)

#### Codependientes Anónimos, Inc.

Apartado Postal 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577, USA  
Teléfono: +1 602 277 7991  
Llamada gratuita: +1 888-444-2359  
Llamada gratuita en español: +1 888-444-2379

#### Para obtener copias adicionales de este folleto y otra literatura de CoDA

[www.corepublications.org](http://www.corepublications.org)  
[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)  
Publicaciones CoRe Inc.  
Teléfono: +1 805-297 8114

# COMUNICACIÓN Y RECUPERACIÓN

## Introducción

Ser simple y expresarse son dos habilidades de comunicación básicas que necesitamos desarrollar en la recuperación. Raras veces pensamos al respecto, pero lo que decimos a otros y a nosotros mismos, y la forma en que lo decimos, tiene impacto profundo sobre nuestras vidas. Nuestros hábitos de comunicación interna y externa dan forma a nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones, literalmente, a todo lo que experimentamos en la vida. De hecho, la mala comunicación hace nuestras vidas innecesariamente complicadas. No hablar y expresar nuestros sentimientos en una manera abierta, honesta y sana nos atrapa en nuestra codependencia, una enfermedad que para muchos miembros es una enfermedad del silencio.

Este folleto sugiere algunas formas que nos pueden liberar de nuestros patrones de comunicación codependientes. Podemos desarrollar una conciencia nueva de nuestros hábitos verbales y aprender a hacer elecciones sanas sobre cómo comunicarnos con los demás y con nosotros mismos.

## ¿Qué es una comunicación sana?

Una comunicación sana es clara, concisa y honesta. Para mejorar nuestra comunicación primero necesitamos conocer nuestros corazones y mentes claramente. Los codependientes necesitan preguntarse continuamente:

*“¿Qué pienso, siento y necesito?”*

Una vez que respondamos estas preguntas cruciales, podemos empoderarnos para expresar nuestros sentimientos abierta y honestamente sin ser controlados por nuestro miedo a la reacción de los demás.

## ¿Que causa la comunicación codependiente?

La comunicación codependiente es causada por una fuerza primaria: el miedo y la necesidad

de controlarlo. El miedo es el gran represor del espíritu humano y el culpable oculto detrás de muchas de nuestras creencias dañinas sobre los demás y nosotros mismos. El miedo se enmascara como una verdad y nos mantiene en una falsa creencia de que no somos valiosos y que la reacción de los demás nos destruirá.

A menudo, nuestros patrones de comunicación reflejan nuestros miedos. Por ejemplo, cuando estamos con personas enojadas “podemos caminar sobre cascaras de huevo”. Si esta elección es consciente, para cuidarnos, está bien. Pero en algunas situaciones con personas enojadas descubrimos que estamos siendo irresponsables o deshonestos con nosotros mismos y los demás, manipulamos con las palabras cuando nos comunicamos. Estas son expresiones como “No estoy segura”, (cuando sí lo estamos) o “Tal vez” (cuando sabemos que es “definitivo”) o “Lo siento” (cuando realmente no es así) o “Creo” (cuando no lo dudamos del todo). Con cualquiera de estas expresiones podemos o no ser conscientes, de nuestros sentimientos. Si estamos conscientes pero no expresamos nuestro sentir honestamente con nuestras palabras, entonces estamos siendo controlados por nuestro miedo. Si no estamos conscientes de nuestros verdaderos sentimientos, entonces tales expresiones pueden permitir que nos mantengamos en una constante desconexión respecto de nuestros sentimientos.

Las palabras evasivas suavizan el golpe de nuestros sentimientos y opiniones, nos permiten protegernos y de esta forma controlar las reacciones de los demás. En algunos casos, dichas expresiones también nos permiten evadir el proceso de encarar nuestros deseos y necesidades, tal que nunca lleguemos a conocer nuestros verdaderos sentimientos. Resulta increíble pensar en esto, pero es posible que día tras día, nuestra vida transcurra diciéndonos: “No estoy segura”, o “No sé qué hacer” o “Tengo sentimientos encontrados”. A veces realmente no sabemos qué hacer o en efecto, tenemos sentimientos encontrados, y está bien. Sin embargo, debemos tener cuidado de ser honestos con nosotros mismos.

Si observamos de cerca los sentimientos y actitudes detrás de la mayoría de las comunicaciones codependientes, descubrimos una gran cantidad

de temores, temores de compromiso, vergüenza, una creencia fundamental por nuestra propia falta de valor, o por la ira y el abandono de otros.

El principal problema con esta comunicación poco saludable es que nos deshonramos a nosotros mismos. Cada vez que no respetamos nuestros valiosos pensamientos y sentimientos para complacer a los demás, también nos vendemos a nosotros mismos. Nuestro verdadero ser puede sentir dolor o estar furioso, pero caminamos con sonrisas falsas en la cara.

## ¿Cómo evaluamos nuestros patrones de comunicación codependientes?

Desarrollar hábitos sanos de comunicación es un proceso. Una forma excelente de trabajar este aspecto de nuestra recuperación es mediante el inventario escrito del Cuarto Paso en nuestra historia de comunicación. Si hacemos esto podemos descubrir que muchos de nuestros hábitos verbales codependientes fueron aprendidos en nuestras familias o en las relaciones significativas que fueron dañinas. Este proceso de inventario puede ser doloroso pero también emocionante y empoderador. Ha ayudado a muchos codependientes en recuperación a hacer grandes avances para desarrollar relaciones más sanas y amorosas.

Muchos codependientes que vienen de familias disfuncionales han experimentado abuso verbal abierto o encubierto. Algunas preguntas útiles a considerar mientras revisamos nuestra historia personal incluyen las siguientes: ¿Practicaron nuestros padres una comunicación poco saludable? ¿Fueron ellos deshonestos uno al otro o con sus hijos? ¿Se mentían a ellos mismos o a otros? ¿Nos gritaron o maldijeron o nos dijeron “Tú nunca vas a lograr nada”? O ¿El abuso verbal fue más cubierto y sutil? ¿Vimos personas complacientes controlando o cuidando verbalmente los sentimientos de los demás? ¿Se ocultaba lo que pasaba? ¿Había secretos familiares? ¿Se notaba el sarcasmo como una regla diaria para herir sutilmente? ¿Las personas decían muy seguido “Lo siento” o “Sólo estaba bromeando” como justificación después de habernos lastimado? ¿Estamos usando alguna de estas tácticas verbales hoy en nuestras propias

vidas, o permitiendo que otros las usen con nosotros?

Si revisamos los hábitos de comunicación que alguna vez nos protegieron, podemos encontrar que muchos de ellos todavía nos persiguen hoy. Una vez que hemos identificado las voces externas e internas que todavía nos dañan, podemos dejar de empoderarlas y empezar a reemplazarlas con decisiones más sanas. Conforme continuamos en el Cuarto Paso, encontraremos que otras experiencias de adolescentes y adultos han influido nuestros patrones de comunicación. Después de mirar nuestra historia entera a través del inventario en el Cuarto Paso, es de utilidad compartir nuestras reflexiones en el Quinto Paso con un padrino/madrina u otro amigo en el que confiamos. Esto ayuda a mejorar nuestra conciencia respecto a cómo nuestros patrones actuales de comunicación aún nos afectan hoy en nuestra vida. También, compartir nos permite practicar una comunicación sana con una persona confiable.

## ¿Cómo cambiamos nuestros patrones de comunicación codependientes?

Tal como nos lo enseñan los Pasos, aprender a cambiar nuestros hábitos codependientes empieza con la aceptación, un deseo de cambiar, y luego, pasamos a la acción. No podemos cambiar lo que no conocemos. Es más, todas las reflexiones del mundo resultaría inútil, a menos que queramos el cambio y lo practiquemos. Como se ha dicho antes, podemos iniciar este proceso trabajando los Pasos; sin embargo, necesitamos darnos tiempo y enfocar nuestros esfuerzos en nuestros patrones de comunicación. Si trabajamos todos los Doce Pasos a la luz de nuestros hábitos verbales, descubriremos como cada Paso puede aplicarse a nuestra historia y patrones de comunicación. El punto más importante para recordar es que estos patrones fueron aprendidos y pueden ser desaprendidos. Nuestros hábitos verbales pueden haber mandado en nuestras vidas por años y habernos protegido de personas inseguras, pero hoy podemos soltarlos y caminar a través de la incomodidad que conlleva cuando iniciamos los cambios de los viejos comportamientos.