

GUIA DE LOS 12 PASOS MELODY BEATTIE

"La derrota ocurre por sí misma. Repentinamente la percibo. Luego, me llega la paz, y mi vida comienza a ser más gobernable."

Bob T.

PRIMER PASO

ADMITIMOS QUE ERAMOS IMPOTENTES ANTE LA VIDA DE LOS DEMAS Y QUE NUESTRAS VIDAS SE HABIAN VUELTO INGOBERNABLES.

-Primer Paso de CoDA

La primera vez que escuché este Paso, no lo entendí. No comprendí. Se me hizo confuso, amenazante y falso. ¿Impotente sobre la vida de los demás? Mi vida ¿ingobernable? Creía estar en completo control de mí misma y de los demás. Pensaba que no existía circunstancia o sentimiento alguno, por sobrecogedor o agobiante que fuera, que no pudiera manejar mediante mi pura fuerza de voluntad. Creía que controlar todo era lo que se esperaba de mí. Era mi obligación. Sólo así podía sobrevivir.

Y también pensaba que mi vida era mucho más gobernable que la vida de los demás... hasta que miré dentro de mí misma. Fue entonces cuando descubrí la corriente subterránea de miedo, ira, dolor, soledad, vacuidad y necesidades insatisfechas que me había dominado la mayor parte de mi vida.

Ahí fue cuando dejé de mirar hacia otros el tiempo suficiente para poder contemplar el estado de cosas en mi propia vida.

Fue entonces cuando comencé a encontrar una vida propia y a vivirla.

"No sabía ni de poder ni de impotencia" dijo Mary, al hablar del Primer Paso. "Ser víctima o estar en control era como yo entendía el poder. Si era yo impotente, entonces alguien más estaba en control."

Ahora podemos aprender una manera mejor de poseer nuestro propio poder que ser víctimas o controladores. Empieza al admitir y aceptar la verdad acerca de nosotros mismos y de nuestras relaciones.

Somos impotentes ante la vida de los demás. Cuando intentamos ejercer poder donde carecemos de él, nuestra vida se vuelve ingobernable en algún nivel. Ahora veamos algunas de las formas en que la ingobernabilidad puede presentarse en nuestra vida, y cómo comenzaron algunas de nuestras ideas acerca de controlar a otros o dejarnos controlar por ellos.

MI HISTORIA

Aún recuerdo con claridad la escena, aunque haya sucedido hace más de una década. Alguien a quien amaba estaba bebiendo mucho. Era un alcoholico. Y no quería parar. Había hecho todo lo que estaba en mí para lograr que dejara de beber. Nada funcionaba. Nada.

Tampoco era capaz de dejar de intentar controlar su forma de beber. Después de una ronda más de promesas, perdón y luego promesas rotas, di con el plan perfecto para obligarlo a dejar de beber. Le demostraría cómo se sentía amar a alguien que usaba sustancias químicas. Simularía que había yo regresado a las drogas. Eso llamaría su atención. Eso le enseñaría cuán dolida estaba. Entonces dejaría de beber.

Con cuidado monté la escena. Aunque no había usado drogas en años, coloqué a la vista toda la indumentaria del adicto: un paquetito de polvo blanco (usé azúcar glas); una cuchara quemada de un lado; una bolita de algodón en la cuchara. Luego, me acosté en el sofá para que pareciera que estaba bajo los efectos del narcótico.

Al poco rato, la persona a quien dirigía (en ese momento) mis esfuerzos por controlar entró al cuarto. Miró alrededor, vio la cuchara, me vio a mí, y comenzó a reaccionar. Salté del sofá y empecé a sermonear.

"¿Ya ves?" grité. "¿Ves cómo se siente amar a alguien y verlo usar drogas? ¿Ves cómo duele? ¿Ya ves lo que has estado haciéndome a mí todos estos años?"

Sin embargo, la reacción de él no fue tan importante como la de una vecina más tarde esa noche.

"Lo que estás haciendo es verdaderamente una locura" dijo, "y tú necesitas ir a Al-Anon."

Tardé meses en comprender la verdad: no necesitaba demostrar al alcohólico cuán dolida estaba.

Necesitaba tomar conciencia de cuánto dolor padecía. Necesitaba comenzar a cuidarme a mí misma. Este es sólo uno de los muchos incidentes que demuestran los extremos a los que estaba dispuesta a llegar por controlar a otros. Era yo buena para ver los comportamientos, sobre todo los ingobernables, de otro. Sin embargo, no podía ver la ingobernabilidad en mi propia vida. No me podía ver a mí misma. Y estaba atrapada, encerrada en mi papel de víctima. Los demás no sólo hacían las cosas, sino que me las hacían a mí. Independientemente de lo que sucediera, cada evento parecía un intento dirigido a hacerme daño.

Mi capacidad de percibirme separada de los demás, de separar mis asuntos, mi negocio, mis relaciones y mis responsabilidades de los de otros, era nula. Me amalgamaba con el resto del mundo como una amiba.

Si alguien necesitaba algo, yo consideraba esa necesidad mi responsabilidad personal y privada, aunque sólo estuviera adivinando qué necesitaba. Si alguien tenía un sentimiento, era mi responsabilidad analizarlo por él o por ella. Si alguien tenía un problema, era mío para resolver. No sabía decir que no. No tenía una vida propia. Tenía un rezago de sentimientos de la infancia y probablemente mis reacciones del momento eran repeticiones de reacciones infantiles. Dos semanas después de casarme, salí del trabajo y corrí a casa para ver si la ropa de mi marido aún estaba en el armario. Estaba segura de que me iba a abandonar. Me sentía totalmente indigna de ser amada y carecía de cualquier idea acerca de poseer mi propio poder.

El fundamento de mi actuación era el miedo, aunado a una baja autoestima. Me pasaba la mayor parte del tiempo reaccionando a otros, tratando de controlarlos, dejando que me controlaran y sintiéndome confundida por todo.

Yo pensaba que hacía todo muy bien. ¿No se supone que debemos ser perfectos? ¿No se supone que debemos ser estoicos? ¿No debemos seguir esforzándonos sin importar cuanto duele? ¿No es bueno dar hasta que duela y luego seguir dando hasta que nos doblamos de dolor? ¿Cómo podemos dejar a los demás dirigir su propia vida? ¿No nos corresponde detenerlos y dirigirlos bien? ¿No es ésa la manera correcta, la manera cristiana? ¡La manera codependiente!

Como muchos han dicho: yo no era yo misma. Era quién los demás querían que fuera. Me sentía bastante victimizada y agobiada por todo. Después de años de practicar la codependencia en serio, la ingobernabilidad de mi vida era apabullante. Algunos aspectos de mi codependencia no los entendí hasta bien entrada en la recuperación.

Cuando comencé con la recuperación, debía más de \$50,000 dólares como resultado de la ingobernabilidad de mis asuntos financieros. Podía pedir prestado cualquier cantidad si era para ayudar a otro.

Mi espiritualidad estaba en bancarrota. ¿Cuántas veces había pedido a Dios que hiciera a otro cambiar? ¿Cuántas veces Dios había rehusado hacerlo? Pensé que Dios me había abandonado. No

sabía que yo me había abandonado a mí misma. No sabía que ahora de adulta nadie me podía abandonar. Simplemente podían irse.

En algunos casos, yo habría estado mejor si lo hubieran hecho. Mis relaciones con mis hijos eran caóticas. No se puede ser una madre efectiva cuando se está envuelta en dolor, en negación y en sentimientos reprimidos, y regularmente se desea la muerte.

Mis relaciones con amistades eran tensas. Tenía poco que ofrecer más allá de quejas constantes acerca de lo insoportable que era mi vida. La mayoría de mis relaciones con amigas se centraban en historias compartidas de victimización, salpicadas con humor negro para hacerla soportable.

"Adivina quién me utilizó hoy."

No era consciente de tener sentimientos, no era consciente de tener necesidades. Me enorgullecía de mi capacidad de aguantar el sufrimiento innecesario, de negarme cosas y de sacrificarme.

Descuidaba mi carrera.

Mi salud era precaria. Llevaba años buscando tratamientos médicos para diversos virus inespecíficos. Me había sometido a una histerectomía. Había padecido meningitis viral. Tenía gastritis. Me dolía la espalda. Me dolía la cabeza. Comenzaba a padecer artritis.

Y apenas había cumplido treinta y dos años.

La codependencia es una fuerza poderosa. También lo son la negación y la capacidad de ignorar lo que está ante nuestros ojos. Más, lo que está allí tiene el poder de lastimarnos, sobre todo cuando nos sentimos indefensas, vulnerables, asustadas y avergonzadas de todo.

LA HISTORIA DE STANLEY

Stanley es un arquitecto exitoso de unos cincuenta años. Le tomó dieciséis años darse cuenta de la ingobernabilidad y caos en su vida, dieciséis años de negación, de aguantar, de engañarse y de esconderse más y más dentro de sí mismo antes de enfrentar la realidad.

El padre de Stanley es un alcoholico; su suegro murió de alcoholismo. Después de dieciséis años de tratar de controlar a su hijo menor, Stanley llegó al borde de un colapso emocional.

"Para cuando nuestro hijo menor cumplió seis años, supe que teníamos problemas," dijo Stanley.

"Se peleaba constantemente en la escuela. Era beligerante y rehusaba hacer la tarea. En casa causaba problemas. Le gritaba a su madre, la insultaba y a veces llegaba a pegarle. "Mi esposa y yo nos peleábamos todo el tiempo. Yo trataba de ser comprensivo. Ella había estado en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial y pensaba que los hijos sólo eran para quererse. No quería que disciplináramos a John

"John causaba completo caos en la casa. Era inteligente y sabía manipular a todos. Lograba que nos peleáramos mi esposa y yo, mis hijos y yo; hasta sus abuelos le entraban."

Cuando John cumplió diez años, Stanley le puso un ultimátum a su esposa: o buscaban ayuda profesional para John y la familia, o él se iba de la casa. Acudieron a un psicólogo quien les dijo que dejaran de preocuparse: a John se le pasaría con la edad. Aquella sesión fue el comienzo de un gasto de \$20,000 en terapia familiar inútil.

Cuando John tenía once años, la esposa de Stanley se dio por vencida en una sesión de terapia escolar. Estaba cansada. Ya había dado todo lo que podía. Juró nunca más poner pie en una escuela. Al poco tiempo, se mudó dejando a Stanley solo con la crianza de tres hijos.

Para cuando John tenía doce años, Stanley se pasaba más tiempo en la escuela que su hijo.

Stanley asistía tres días a la semana para explicar porqué John sólo asistía dos.

"La única forma en que pude lograr que John se graduara de noveno a décimo grado fue mediante la promesa de retirarme de ese sistema educativo," dijo Stanley. "¿Qué tan codependiente es eso? Vendí nuestra casa y cambié de sistema escolar para que la escuela dejara a John graduarse."

En una ocasión, Stanley llegó a casa y encontró al segundo hijo, Jeremy, ahorcando a John. Jeremy tenía sus manos alrededor del cuello de John y lo había levantado del piso. Sin alzar la voz Jeremy dijo que había aguantado al hermano durante doce años y ya no lo podía aguantar más.

En otra ocasión, Stanley entró a un cuarto en el instante en que John aventaba un cuchillo a otro niño y justo a tiempo para desviar su trayectoria para que atravesara un mosquitero y no al niño. Cuando John cumplió dieciséis años, las cosas hicieron crisis. Para entonces, la esposa de Stanley había vuelto a casa. Un domingo, Stanley estaba en el estudio viendo el fútbol, y su esposa estaba en la cocina preparando el almuerzo. John entró a la cocina y comenzó a discutir con su madre. Stanley escuchaba a medida que la discusión se acaloraba y las voces subían de tono. "Tenía miedo," dijo Stanley. "John actuaba abusivamente con su madre, gritándole y a veces pegándole. Yo no estaba dispuesto a que volviera a suceder."

Stanley entró a la cocina justo cuando John alzaba la mano para pegarle a su madre. Stanley sujetó al hijo con un abrazo de oso. Cuando hizo esto, su esposa se lanzó al rescate de John. Comenzó a jalinear de Stanley, luchando para que soltara al hijo.

Luego Jeremy, el hijo de en medio, entró a la cocina y comenzó a jalinear a su madre, intentando que dejara en paz a Stanley para que éste pudiera sujetar a John.

Los cuatro cayeron al suelo. Stanley se abrió la cabeza. La sangre salió a borbotones. Stanley soltó a John, corrió al auto, manejó hasta la sala de emergencia del hospital, recibió cuarenta y cinco puntos y volvió manejando a su casa.

Aquí, en la sala, estaban Jeremy y John frente a frente. Seguían discutiendo.

"Estaban listos a pelearse a golpes," dijo Stanley. "Mi esposa estaba junto a ellos, observando, sin saber qué hacer. Eran dos hombrones. John medía uno ochenta y pesaba 82 kilos. Ambos estaban entrenados en artes marciales.

"Carajo," dijo Stanley. "Si alguien se va a pelear aquí, voy a ser yo."

Luego, Stanley se interpuso entre ambos y les propinó sendos golpes.

Al día siguiente, Jeremy se fue de la casa. Unas semanas más tarde se fue la hermana mayor.

Dos semanas después, Stanley se mudó. Dos meses más tarde, su esposa también se mudó.

"Un muchacho de dieciséis años había logrado completo control de la casa y los dos perros," dijo Stanley. "Era el colmo. Volví a casa."

Dos semanas más tarde, una consejera escolar llamó a Stanley. "Creo que tienes un problema," le dijo. En seguida, la consejera informó a Stanley que John estaba utilizando drogas y que de hecho las había utilizado desde los ocho años de edad, algo que \$20,000 de terapia y consejería no habían logrado revelar.

Para entonces, cuando no estaba negociando con la policía o con la escuela, Stanley se pasaba el día encerrado en su oficina, su cabeza sobre el escritorio, llorando.

"Estaba agotado, y me sentía totalmente carente de autoestima, de valor como ser humano," dijo Stanley.

Stanley comenzó a asistir a juntas de Al-Anon y luego a Familia Anónimas. Estaba dispuesto a enfrentar y aceptar su impotencia y la ingobernabilidad de su propia vida. Estaba listo para desprenderse y comenzar a cuidarse a sí mismo.

(El epílogo de esta historia es que John entró a tratamiento pero no tuvo éxito. Más tarde, después de haber estado en la cárcel por venta de narcóticos, comenzó una verdadera recuperación. Ahora es un exitoso hombre de negocios y tiene una relación estrecha con su padre. Stanley y su esposa se divorciaron. Jeremy y la hermana mayor no están aún en tratamiento para su codependencia. Stanley ha bajado más de cincuenta kilos, hace ejercicio regularmente, se siente en paz y con esperanza en su vida y cuida diariamente de sí mismo.)

OTRAS HISTORIAS DE INGOBERNABILIDAD

Quizás pienses que tus problemas aún no son tan graves. Mi respuesta es: ¡qué bueno! No tienes que estar metido en un gran lío para reconocer la ingobernabilidad de tu vida y comenzar tu recuperación de la codependencia. Algunos de nosotros necesitamos mucho dolor para alistarnos a la recuperación. Otros no requieren de tanto caos.

Para Miguel, el reconocimiento de la ingobernabilidad en su vida fue muy tranquilo.

"Una noche llegué del trabajo, y ya no pude soportar mi usual rutina de sentarme frente al televisor, mirándolo fijamente o evadiéndome de mí mismo con la lectura del periódico. Mi hermana, quien siempre ha estado al borde de la psicosis, llamó. Comenzó a hablar y hablar, ofreciendo quince diferentes razones por las que había perdido su décimo quinto trabajo. Entonces se me ocurrió pensar que podía yo seguir con mi vida como estaba, estando aburrido y evadiéndome por medio de la televisión, o podía comenzar a hacer algo diferente. Alguien me había dado la dirección de un grupo de Doce Pasos para hijos adultos de alcohólicos. Me puse de pie, apagué el televisor, y fui a una junta. Estaba listo para dar el Primer Paso, gracias al puro aburrimiento."

La ingobernabilidad de Karen debido a su codependencia se hizo patente mientras ella se encontraba en recuperación de la adicción a las drogas y al alcohol.

"Llevaba quince años en recuperación por una dependencia química. Hacía todo lo que me decían. Asistía a cinco juntas a la semana. Ayudaba constantemente a otros, lo necesitaran o no. Pero por dentro estaba tan avergonzada de mí misma como el día en que dejé de drogarme. Carecía de valor propio. No podía decir 'no' a la gente. No podía decir lo que verdaderamente pensaba. Y todo lo que hacía, lo hacía para que otros me quisieran: desde mi manera de vestir, peinar y maquillarme, hasta la forma en que me sentaba y en que hacía todo por otros. Me sentía tan victimizada. Jamás me sentía suficientemente buena. Si alguna vez me atrevía a decir 'no' o a cuidar de mí misma en una relación, me sentía culpable. También me sentía enojada y resentida porque mis días y mis horas se dedicaban a hacer por los demás cosas que me sentía obligada a hacer y nadie jamás parecía apreciar lo que hacía.

"Me sentía tan mal acerca de mí misma; tenía la esperanza de que si ayudaba a suficientes personas, Dios comenzaría a tratarme bien. Fue entonces cuando se me ocurrió que necesitaba comenzar a tratarme bien a mí misma. Dios no me obligaba a hacer todas esas cosas. Dios no evitaba que el bien llegara a mi vida. Yo lo hacía.

"Sabía que necesitaba, quería y me merecía más de mi recuperación de lo que estaba recibiendo. Llegué a comprender que para recibir 'más' tenía que enfrentar mis problemas de codependencia. Ya era hora."

Para citar a la autora, Charlotte Kasl, Karen "daba siempre más de lo que tenía" a otros y no se daba a sí misma: un comportamiento codependiente que ultimadamente crea ingobernabilidad. Podemos dar más de lo posible de nosotros mismos económica o emocionalmente. En cuanto nuestro dar se vuelve compulsivo o se produce por sentimientos de culpa y obligación, o nos deja sintiéndonos victimizados, estamos en peligro. En el momento en que nos sintamos incómodos con lo que hacemos porque va en contra de nuestra propia verdad y lo que queremos, estamos en peligro.

Estar constantemente dando más de lo que nos corresponde y no estar satisfaciendo nuestras propias necesidades dentro de una relación puede crear ingobernabilidad.

Después de terminar con una relación y mantenerse alejada de otras durante un tiempo, Marta conoció a Jack. Ella se quedó prendada una noche al principio de la relación cuando él la llevó hasta la estación del tren y cargó sus maletas hasta el andén.

"Ningún hombre había hecho algo semejante por mi en toda mi vida," dijo ella. "Fue amor a primera vista."

Los problemas comenzaron sutilmente y fueron difíciles de identificar. Jack le dijo, desde un principio, que una vez conociéndolo ya no le caería bien. Jack tenía razón.

"Parecía querer controlar mis opiniones y mi forma de pensar," dijo Marta. "Cuando mi opinión difería de la suya, aunque fuera acerca de una obra de arte, él argüía conmigo hasta hacerme ceder y coincidir con él."

En los momentos de posible intimidación, Jack se retiraba. Tenía relaciones con Marta, pero rehusaba pasar la noche con ella. Dejaba pasar largos periodos sin verla, luego hacía una cita y la cancelaba a última hora.

La relación deterioró hasta quedar en una serie de largos intercambios en las máquinas contestadoras.

"Mis amistades me decían que la relación no servía, pero a mí me costaba trabajo verlo. No podía liberarme. Estaba atorada, atrapada en la relación y me causaba mucho sufrimiento. Perdí mi autoestima. Lloraba mucho y me quedaba sentada esperando su llamada telefónica. Dejé de confiar en mí misma."

Por fin, Marta comenzó a asistir a juntas de un grupo de Codependencia (CoDA). Al poco tiempo pudo terminar con la relación y comenzar a cuidarse a sí misma. Marta aprendió que el entregar su poder a otro y permitir que la victimizaran creaba ingobernabilidad en la relación y en su vida. También comenzó a mirar y cambiar algunas de las razones subyacentes por las que permitía esto. (Estas las veremos en los capítulos Cuatro y Cinco.)

NUESTRAS VIDAS SE HABIAN VUELTO INGOBERNABLES

Nuestra codependencia y nuestra ingobernabilidad no siempre tienen que ver con un adicto o un alcohólico. Muchos descubrimos que nuestros intentos por controlar el comportamiento ajeno pueden extenderse más allá del control de su adicción. Muchos nos dejamos enredar en formas encubiertas y sutiles de controlar a otras personas, controlar lo que piensan, sienten y cómo y cuándo deben cambiar.

Muchos nos encontramos intentando controlar a otros después de haber comenzado nuestra recuperación. Yo he llegado a reconocer que mi necesidad de controlar o de cuidar de otro es instintiva. Es mi primera reacción ante los demás. Ya no es tan obvio como antes, pero sigue estando ahí.

Podemos tratar de controlar a nuestros seres queridos, a las personas con quienes trabajamos, a las personas que trabajan para nosotros, amigos, enemigos, parientes, hijos, vecinos y aun extraños.

Pero controlar y sobre-cuidar no funciona. La codependencia no funciona. Nos hace sentirnos locos. Nos hace sentir que las personas y las circunstancias nos enloquecen. Nuestras vidas se vuelven ingobernables. Controlar y sobre-cuidar crean ingobernabilidad.

Y no podemos ver claramente qué está pasando mientras está pasando. Es como estar en una niebla.

Esta ingobernabilidad puede ser externa, interna o ambas. Puede que nos enredemos tanto en las vidas y los asuntos de otros que perdamos el control de los asuntos externos de nuestra propia vida. La ingobernabilidad puede entrar sigilosamente a nuestras relaciones, a nuestra espiritualidad, salud, empleo, diversiones (si las tenemos), vida familiar, actividades comunitarias o finanzas.

Nuestros asuntos internos, nuestros sentimientos, pensamientos y reacciones a otros y a nosotros mismos, pueden volverse ingobernables.

La depresión, el miedo, la tristeza y un remolino de pensamientos caóticos pueden apoderarse de nosotros. O podemos involucrarnos a tal grado pensando en otros y preguntándonos qué siente el otro, que perdemos contacto con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y sentimientos. Nuestra energía mental, nuestras mentes y nuestros intelectos pueden estar en un estado de ingobernabilidad, nublados por la negación, el miedo y nuestros intentos de controlar a otro. Podemos estar atrapados en un torrente de pensamientos obsesivos. O atorados en patrones negativos de pensamientos, patrones dañinos para nuestra salud y bienestar.

QUIZÁ HAGAMOS CASO OMISO DE NUESTRA CARRERA O DONES CREATIVOS Y TALENTOS. NUESTRAS FINANZAS PUEDEN VOLVERSE INGOBERNABLES. Posiblemente gastemos de más, o de menos, privándonos de satisfactores.

Podemos llegar a privarnos de satisfactores a tal grado que nuestra martirización y autosacrificio nos causen sentimientos continuos de victimización. Quizá permitamos que otros nos victimicen o nosotros mismos nos victimizamos. Puede que nos sometamos innecesariamente a otros y a sus comportamientos inapropiados, abusivos o fuera de control. Puede ser que nos sintamos victimizados por nuestra propia incapacidad de poner los límites que requerimos en nuestra propia vida.

Es posible que nuestro comportamiento esté fuera de control. Las formas que usamos para controlar a otros pueden ser tan disparatadas como los comportamientos que intentamos controlar.

Quizá nos sentimos obligados a cuidar de otros en una forma que disminuye su capacidad para responsabilizarse de sí mismos. Cuando hacemos esto de manera abierta, responsabilizándonos de las consecuencias del comportamiento adictivo (u otro comportamiento irresponsable) ajeno, nos sentimos enojados y utilizados. Pero cuando somos cuidadores encubiertos y andamos por la vida sintiéndonos responsable de los sentimientos y necesidades de otros, desatendemos nuestros propios necesidades y sentimientos.

El no decir que no, no decir lo que queremos decir, no estar en contacto con lo que necesitamos o queremos, no estar viviendo nuestra propia vida crea ingobernabilidad.

Es posible que nos dominen a tal grado las expectativas y los deseos de otro que nos sintamos como títeres, sin una vida propia.

Algunos nos dejamos atrapar por relaciones insanas de las que no podemos salir. Algunos nos aislamos, aterrados de arriesgarnos porque nos sentimos incapaces de cuidar de nosotros mismos dentro de una relación y tenemos miedo de desilusionarnos y ser lastimados de nuevo.

Si la codependencia no recibe tratamiento, a la larga los resultados pueden ser serios, aun mortales. Se puede comenzar a utilizar alcohol o drogas para aliviar el dolor. Es posible adoptar otros comportamientos compulsivos. Se puede desarrollar una enfermedad física debido al estrés o porque no se puede manejar las emociones. Quizá terminemos contemplando el suicidio o intentándolo.

O, simplemente podemos vivir para siempre desdichados, aguantando la vida, apenas pasándola, esperando recibir nuestro premio en el Cielo sin saber que existen premios diarios por el simple hecho de estar vivos y vivir nuestra propia vida.

La ingobernabilidad puede entrar en nuestra recuperación sin importar cuánto tiempo llevamos. Sucede cada vez que tratamos de controlar algo que no podemos controlar. Sucede cuando dejamos que el miedo y el pánico nos dominen. Sucede cuando permitimos que las expectativas, demandas, agendas, problemas o adicciones de otros nos controlen.

Sucede cuando hacemos caso omiso de nuestra responsabilidad de cuidar de nosotros mismos

con amor. Sucede cuando tratamos de ejercer poder donde carecemos de ello, y luego seguimos obsesionados con ejercerlo aunque vemos que no funciona. Cuando intentamos ejercer poder donde no lo tenemos, sacrificamos el verdadero poder que tenemos. **Nuestro verdadero poder está en pensar, sentir, tomar decisiones y vivir nuestra propia vida, y cuidar de nosotros mismos.** La ingobernabilidad entra cuando dejamos de ejercer nuestro verdadero poder, y comenzamos a creer que no tenemos opciones acerca de cómo queremos actuar independientemente de lo que haga o no haga la otra persona.

Quizá la relación más afectada por nuestros intentos de controlar o cambiar lo que no podemos controlar o cambiar, es nuestra relación con nosotros mismos. Padecemos frustración, confusión y, con frecuencia, un alto grado de negatividad, autodesprecio, represión y depresión. Dejamos de querernos y de cuidar de nosotros mismos cuando hemos tratado de cuidar de otros demasiado o en formas que no son sanas para ellos, para nosotros o para la relación. Puede ser que hayamos desarrollado un patrón de vida de autoabandono. De ser así, ahora podemos aprender cómo cuidar de nosotros mismos de una manera amorosa y sana, que alimente nuestra alma y haga que la vida valga la pena.

Muchos de nosotros elaboramos nuevas definiciones de la ingobernabilidad después de estar un tiempo en recuperación, porque comenzamos a esperar más de nuestra vida.

Cuando pierdo mi paz y mi serenidad, cuando me siento excesivamente miedosa, aterrada, culpable o avergonzada, entonces considero que mi vida se ha vuelto ingobernable. Cuando dejo de manejar mis propios sentimientos, cuando dejo de cuidar y darme a mí misma, cuando ya no me escucho, cuando me dejo envolver en intentos de controlar eventos y personas, entonces considero que mi vida se ha vuelto ingobernable. La solución es volver al Primer Paso.

Mucho de lo que llamamos codependencia es sencillamente nuestros intentos por evitar, negar o desviar el dolor. Al dar este Primer Paso, me alisto a enfrentar y sentir mi dolor. Tengo que tenerme paciencia y tener paciencia con otros mientras transito de la negación hacia la aceptación que este Paso genera.

LAS RAICES DEL CONTROL

La creencia de que tenemos poder sobre otros es una creencia muy fuerte y arraigada, una ilusión destructiva que muchos aprendimos en la infancia.

Observen cómo algunas personas en recuperación llegaron a creer que tenían control sobre otros. "Cuando yo estaba en la secundaria, mi madre comenzó a desarrollar la costumbre de tratar de suicidarse," dijo Marcia, una mujer adulta en recuperación de la codependencia. "Ella trataba de asfixiarse con el gas del horno. Yo estaba aterrada. Cada día en la escuela le llamaba entre clases y cuando no contestaba el teléfono, sabía que había vuelto a intentar matarse. Corría a casa, apagaba el horno, ventilaba la casa y acostaba a mi madre en la cama. **Luego volvía a la escuela. A muy temprana edad, aprendí que tenía yo un enorme poder sobre la vida de otros. Aprendí que tenía poder sobre la vida o muerte de mi madre.**"

Un giro a esta historia es que la madre de Marcia también creía que ella tenía poder sobre la vida de su hija. Cuando Marcia tenía dieciséis años, su madre, por darle una mejor vida, estacionó su auto en las vías del tren el Domingo de Pascua. Luego esperó que el tren la arrollara.

La madre se liberó con apenas unos moretones y cortadas, pero la encerraron en una institución psiquiátrica durante los siguientes cuatro años. Mientras la madre estuvo internada, le dijo a Marcia que quería una mejor vida para ella por lo que la enviaba a otra ciudad a vivir con su Tío Charly.

"Luego, cuando estaba yo en la universidad, mi madre salió del hospital. Entonces me dijo que nunca fue su intención que viviera yo con el Tío Charly, sino con su Primo Charly. Me tuve que

reír de la ironía de su intento por controlar: casi se había matado para que yo tuviera una mejor vida, sólo para descubrir después que me había ido con el Charly equivocado y gracias a ello había vivido desdichada."

Algunos de nosotros vivimos ilusiones de control más sutiles pero igualmente poderosas.

"Desde los tres años, mi madre me inculcó la idea de que yo la hacía sufrir mucho," dijo Jackie.

"Crecí creyendo realmente que tenía ese poder de hacer sufrir a mi madre. Luego, me pasé la vida alternando entre la idea de actuar y hacerla sufrir y la de esforzarme por hacerla feliz, cosa que nunca lograba. Me sentía culpable, atrapada y esclavizada por ambas ideas.

"Ya de adulta, viví muchos años con esa creencia y no era sólo respecto de mi madre. Se extendió a todo mundo con quien tenía contacto. Realmente creía que tenía el poder de hacer sufrir a la gente, hacerlos felices, hacerlos sentir. Era una responsabilidad tremenda, muy equivocada que me obligaba a actuar con suma cautela y sentirme loca la mayor parte de mi vida adulta hasta que comencé a recuperarme de la codependencia. Me ponía de cabeza tratando de controlar cómo se sentían los demás o para evitar hacerlos sentir de una u otra manera. Llegué a odiar estar cerca de la gente porque ser responsable de su manera de sentir era una tarea terriblemente pesada y agotadora. No podía relajarme y gozar estar con otras personas. Mi energía se gastaba en tratar de hacerlas sentir de modos específicos, en tratar de controlarlas. Estaba fuera de contacto con mis propio sentimientos.

"Ni siquiera sabía que estaba bien tener mis propios sentimientos," dijo Jackie.

Muchos de nosotros crecimos creyendo que no era bueno tener sentimientos. Era parte del control que nos enseñaron a ejercer para reprimir nuestros propios sentimientos. Ahora estamos aprendiendo que todo aquello que tratamos de controlar, cobra dominio sobre nosotros. Si tratamos de controlar nuestros sentimientos en formas insanas, como muchos de nosotros aprendimos a hacer de pequeños para sobrevivir, nuestros sentimientos lograrán control de nosotros y crearán ingobernabilidad en nuestras vidas.

"Desde que aprendí a escuchar, se me dijo que no debía sentir," dijo Jackie. "No tardé mucho en comenzar a decírmelo yo misma. Se me dijo quedebía ser fuerte, recta e ignorar mis propios sentimientos.

"En realidad, estos consejos me ayudaron. Vivía en un ambiente frío, estéril, sin amor. No me cuidaban y me daban poco cariño. Desde que nací, las personas que debieron haberme dado amor me desilusionaron. No me abrazaban. No me decían que era bonita. No me permitían sentir miedo, sentir coraje y, por supuesto, no sentía alegría. Se me dijo que debía ser mejor, esforzarme más, ser más fuerte, estar en control.

"Aprendí que ninguna situación merecía perder el control o permitirme tener sentimientos. Los sentimientos eran una pérdida de tiempo, eran infantiles, débiles, una muestra innecesaria de humanidad.

"Con base en no sentir, sobreviví en esa familia. En resumen, aprendí a tratarme a mí misma como me habían tratado: desatendiéndome, evadiéndome, criticándome, haciéndome de menos por tener sentimientos y necesidades, por ser humana.

"Negar esta parte mía me convirtió en fuerte, más fuerte de lo que me imaginé. Me ayudó a soportar y sobrevivir aunque mis necesidades primarias no se satisficieron. Pero, a la larga, mis sentimientos, necesidades y humanidad me alcanzaron; esa parte de mí rehusaba ser ignorada por más tiempo.

"Ahora llevo un rato en recuperación. Al mirar hacia atrás, veo que aunque no sentía mis sentimientos (porque no los sentía) ellos y mis necesidades insatisfechas me controlaban, me conducían, me impulsaban. Vivía con constante temor y mi respuesta a este temor eratratar de controlar a todos y todo lo que me rodeaba."

El miedo es la corriente subterránea, la fuerza, a mucho de lo que hacemos por controlar: a otros, a nosotros mismos, o por controlar situaciones, circunstancias, y la sucesión de eventos.

"Durante este último año en CoDA," dijo Jane, "llegué a comprender qué tan aterrada he estado toda mi vida. Durante todos estos años he vivido a través del miedo."

A veces este miedo se expresa como coraje.

"He estado solo, desconectado de la gente la mayor parte de mi vida," dijo Brad, cuyo padre es un alcohólico. "Siempre me sentía solo, estresado, exigiéndome demasiado. No lograba mantener una relación. Creo que la mayor parte de mi vida he estado enojado, antes de entrar en recuperación. El coraje era la fuente de mi energía vital. No me enojaba. Pero era como una corriente subterránea que gobernaba mi vida."

Para algunos, esta corriente subterránea alcanza niveles de pánico, a veces de terror, de la vida, de las personas, de las circunstancias, de nosotros mismos y de nuestros sentimientos. No sabemos cómo relajarnos y soltar. Algunos no estamos conscientes de qué tan asustados estamos. Yo puedo ver ahora con cuánto miedo viví la mayor parte de mi infancia y adultez. No lo veía ni sentía en ese momento, pero era lo que controlaba la mayor parte de mis acciones. Lo que yo hacía era fijarme en los demás: los sobre-cuidaba, los controlaba y pensaba obsesivamente en ellos. Lo que no hacía era cuidar de mí misma de una manera amorosa.

El Primer Paso nos da permiso de relajarnos, de dejar de controlar, de comenzar a manejar nuestro miedo y de cuidar de nosotros mismos.

No poder cuidar de nosotros mismos frente a otros, les da poder sobre nosotros. Así como muchos hemos aprendido muy bien como tratar de controlar a otros, también hemos aprendido a permitirles controlarnos.

"Me enseñaron a creer que me matarían si decía que no," dijo Marcia, quien anteriormente habló de rescatar a su madre de sus intentos de suicidio. "Me educaron como católica y me enseñaron a honrar a mi madre y a mi padre. Se me inculcó mucho miedo a decir que no a cualquiera. Por la televisión aprendí que debía seguir a los demás y servirles. Aprendí el concepto de 'Ama a tu prójimo y olvídate de ti misma'. Aprendí que si hacía lo que los otros esperaban de mí, sería querida y cuidada."

Sherri explica su versión de la codependencia: "Creo que mucho de lo que llamo codependencia en mi vida resulta de sentirme asustada, atrapada y atorada porque no sé cuidar de mí misma dentro de una relación."

Cuando amamos a otro demasiado, cuando desesperadamente queremos y necesitamos lo que ellos tienen -llámese aceptación, aprobación, amor o amistad- quizá renunciemos a nuestra capacidad de cuidar de nosotros mismos cuando estamos con ellos, por miedo a no recibir lo que necesitamos. Quizá tengamos la esperanza de lograr controlar todo con base en fuerza de voluntad, para estar por fin a salvo y alcanzar lo que necesitamos.

No lo lograremos.

Estas ideas son ilusiones. No somos defectuosos. La mayoría de nosotros sencillamente hemos estado repitiendo lo que aprendimos, a veces a muy temprana edad: protegiéndonos mediante el intento de controlar a otros o permitiendo que otros nos controlen. Nos convertimos en adultos cuidadores y controladores que han perdido contacto con una meta real y apropiada: amar y aceptarnos a nosotros mismos y confiar en el proceso de la vida y en la bondad.

Crecimos con comportamientos codependientes.

Quizá sea normal desear controlar a la gente y los eventos para minimizar nuestras pérdidas, pero no es sano. No es bueno para nosotros mismos; no es bueno para otros.

Quizá estemos tan desconectados con nosotros mismos que apenas nos damos cuenta, hasta que la vida se derrumba a nuestro alrededor y nuestra vida se vuelve ingobernable.

El Primer Paso nos da permiso de dejar de controlar y cuidar a los demás, y comenzar a cuidar de nosotros mismos.

"Estaba enojada cuando comencé a asistir a juntas de Al-Anon y las personas comenzaron a decirme que necesitaba cuidar de mí misma," dijo Joanne. "Había estado cuidando de mí y de todos a mi alrededor toda mi vida!"

Ese no es el tipo de cuidado de sí mismo al que nos referimos en la recuperación. El tipo de cuidado que acompaña la recuperación y a estos Pasos es más tranquilo y suave, más amoroso, más liberador y más enfocado a atender a nuestras propias responsabilidades. Es curativo y rejuvenecedor; es un cuidado desí mismo que renueva, que tiene espacio para los sentimientos propios, las necesidades, los deseos, las metas, los planes y la vida de uno mismo, una vida con sentido y propósito, feliz y útil.

ACEPTAR LA IMPOTENCIA (RENDIRSE)

Para algunos es fácil aceptar la premisa de este Paso: que somos impotentes ante la vida de los demás. Para cuando llegamos a este Paso estamos listos para rendirnos y derrotarnos. Otros tienen que luchar para aceptar esta impotencia.

Amo este Paso. Pero odio no poder controlar. Odio ser vulnerable e indefensa. No me gusta sentirme incómoda o padecer dolor emocional. Me enferma tener que soltar y rendirme. Pero mi amorío con este Paso me llega cuando tengo que admitir la verdad: soy impotente sobre mucho de lo que sucede en la vida y cuando trato de tener poder donde no lo tengo, me vuelvo loca. No puedo controlar a otros, no importa cuánto quiero hacerlo, no importa cuánto creo saber qué es lo mejor para ellos.

No puedo controlar lo que otros hacen, piensan, sienten, o si escogen relacionarse conmigo, o si escogen crecer y cambiar o cómo y cuándo escogen recuperarse de sus adicciones.

A veces no puedo controlarme a mí misma.

Soy impotente sobre la remesa de sentimientos y creencias negativas que he acumulado. Soy impotente sobre mis adicciones y las de otras personas, incluyendo las adicciones al sufrimiento y al alcohol. No puedo controlar a mis hijos ni a los hijos de otros. Soy impotente sobre los resultados, la vida, las circunstancias, los eventos. No puedo controlar el curso de las relaciones. No puedo controlar el curso de los eventos. No puedo controlar la habilidad para escoger el momento oportuno.

Dios, cómo quisiera poder controlar la habilidad para escoger el momento oportuno.

Pero, no puedo.

Cuando intento controlarme a mí misma, reprimiendo rígidamente mis pensamientos y sentimientos, me pierdo a mí misma. Me hundo cada vez más en el pozo de mí misma y en el miasma de la codependencia.

Cuando intento controlar a otras personas, las enloquezco y me enloquezco. Cuando trato de controlar las adicciones, las adicciones me controlan a mí. Cuando intento controlar lo que otros piensan de mí, me convierto en su títere. Controlar me enloquece a mí y a otros. Me pone bajo el control de lo mismo que intento controlar. Me pierdo a mí misma. Pierdo contacto conmigo misma.

Y los demás se enfurecen conmigo, y se retiran.

Cuando trato de controlar las situaciones y circunstancias, yergo barreras a la progresión de los eventos. Cuando invierto tiempo y energía intentando ejercer poder donde carezco de ello, pierdo la habilidad de vivir mi propia vida.

El controlar crea una energía especial. Las personas la perciben aunque sólo estemos pensando en ello sin actuar. Las personas reaccionan a ésta, a veces haciendo deliberadamente lo que

intentamos que no hagan, o no haciendo lo que queremos que hagan. Es una energía dominada por el miedo.

Es natural desear controlar a otros, sobre todo cuando están dañándose a sí mismos o a nosotros, o cuando las cosas no funcionan como queremos. Pero no es nuestra responsabilidad cuidar de otros, de sus sentimientos, pensamientos, decisiones, crecimiento y responsabilidades. Es nuestra responsabilidad hacer esto para nosotros mismos.

El Primer Paso no implica irresponsabilidad ni indefensión. No estamos diciendo: "No me puedo defender contra lo que otros me hacen o me han hecho." Estamos diciendo lo opuesto: que somos responsables de nosotros mismos y de nuestros asuntos. Los otros son responsables de sí mismos y de sus asuntos, nos guste o no la forma en que cumplan con esa responsabilidad. Somos responsables de nosotros mismos, de dirigir nuestra energía vital hacia nuestras propias metas, de crear una vida plena y satisfactoria para nosotros mismos. Cuando nos abrimos a permitir que esto suceda, entonces sucede.

Somos responsables de aliviar nuestro propio dolor, de enfrentar y manejar nuestros propios miedos, de decir que no, de darnos a nosotros mismos lo que necesitamos, de poner nuestros límites, de elegir y tomar decisiones cuando necesitamos hacerlo para cuidar de nosotros mismos en cualquier circunstancia o situación.

No somos víctimas.

Cuando aceptamos nuestra impotencia sobre los demás, nos potencializamos para cuidar de nosotros mismos. Cuando comencemos a cuidar de nosotros mismos, comenzaremos a vivir nuestra propia vida, y todo lo que nos corresponde es nuestro. Cuando dejamos de controlar a los demás, podemos permitirles llevar su propia vida y confiar en ellos para hacerlo.

Este Paso nos aterriza en la realidad y en nosotros mismos. Nos centra. Nos equilibra. Nos devuelve a nosotros mismos.

Cuando dejamos de controlar, las cosas se arreglan por sí solas. Y nos damos cuenta de que nuestro lugar en el mundo es un buen lugar. A la larga, solemos agradecer la manera en que todo se resolvió porque es mejor de lo que habríamos logrado con nuestro comportamiento controlador.

Somos impotentes ante mucho más de lo que se nos enseñó. La aceptación de esto significa que estamos libres para ser dueños de nuestro verdadero poder en la vida, que también es mucho más de lo que se nos enseñó. Tenemos el poder de pensar, sentir, resolver problemas, marcar límites, definir y alcanzar metas, crear, sanar, cuidar y amarnos incondicionalmente y amar a los que nos rodean incondicionalmente.

¿Ante qué soy impotente? Ante casi todo lo que pretendo controlar.

EL PASO DEL DESAPEGO

El Primer Paso es el Paso que nos ayuda a comenzar a desapegarnos: un concepto de recuperación que significa que soltamos y nos desprendemos de los demás, con amor cuando sea posible.

Este Paso nos ayuda a identificar el uso adecuado y el abuso de nuestra fuerza de voluntad. Comenzamos a sentir en vez de huir de nuestras emociones. Identificamos cómo nos hemos desatendido, para poder amarnos mejor en cualquier circunstancia.

Es un Primer Paso hacia nuestra desvictimización, de dejar de ser víctimas de otros, de nosotros mismos, de la vida.

Este es el Paso del Desapego.

Este Paso tiene que ver con límites. Aprendemos nuestros límites y alcances, y nuestras responsabilidades. Aprendemos a identificar lo que sí podemos hacer, y lo que no. Aprendemos a

identificar cuándo estamos tratando de hacer lo imposible o tratando de hacer aquello que no nos corresponde.

Luego, dejamos de hacer lo imposible y dirigimos nuestra atención hacia lo posible: vivir nuestra propia vida, cuidar de nosotros mismos, percibir y responder adecuadamente a nuestros sentimientos. Podemos amarnos a nosotros mismos y a otros, sin sentir la necesidad apabullante de controlar y manipularlos, a ellos y sus circunstancias, a nuestro gusto.

Con frecuencia, este Paso nos conecta con nuestros sentimientos de miedo, dolor, vergüenza. Nos pone en contacto con la tristeza. Al principio, este Paso puede parecer sombrío y aterrador. No tiene que ser así por mucho tiempo. Nos rinde impotentes ante lo que no podemos controlar, para que podamos poseer nuestro propio poder. En cuanto aceptemos cualquier pérdida o área de impotencia que encaramos, estamos libres para sentir y manejar nuestros sentimientos, y luego, avanzar en la vida.

Daremos este Paso cuando estemos listos. Cuando estemos agotados, cuando hayamos hechos todos nuestros intentos por manejar y controlar, cuando estemos cansados de sentirnos locos y de dar batallas que no podemos ganar, entonces nos rendiremos. Cuando sea el momento, este Paso nos encontrará y hará su trabajo en nosotros.

Déjalo. Deja que nos traiga a casa. Deja que nos quite el peso de controlar y sentirnos responsables de otros. Deja que penetre la paz, el alivio y el confort de este Paso.

Suelta. Desapégate del miedo. Desapégate de la necesidad de controlar. Miremos hacia nosotros mismos y permitémonos ser nosotros mismos. Deja de esforzarte tanto y de hacer tanto cuando ese hacer tanto no funciona.

Amémonos y aceptémonos tal como somos, sin importar nuestras circunstancias presentes. La respuesta vendrá, pero no por esforzarnos más.

La respuesta vendrá con el desapego.

Somos impotentes ante la vida de los demás y nuestra vida se ha vuelto ingobernable. Por ahora, eso es todo lo que necesitamos saber. Eso es quienes somos y con eso basta.

Sensibilízate a las sensaciones de impotencia e ingobernabilidad. Experimenta como se sienten a nivel manifiesto y a otro nivel más sutil.

Demos este Paso al principio de la recuperación. Luego, volvamos a darlo cuando se necesite.

Démoslo cuando las locuras codependientes se manifiestan. Démoslo cuando creamos que las cosas se salieron de control y que nuestras vidas son un error. **Démoslo cuando nos encontramos cuidando de otros y preguntándonos si tenemos el derecho de cuidar de nosotros mismos.**

Démoslo cuando comenzamos a desatender nuestros sentimientos. Démoslo cuando comenzamos a obsesionar acerca de otros o preocuparnos por nuestro futuro o el futuro de otro. Démoslo cuando comencemos a creer que otros controlan nuestra felicidad.

Démoslo cuando nos abandonemos.

Démoslo cuando nos atoremos.

Cuando ya no sabemos qué hacer, podemos dar este Paso.

Piénsalo. Déjalo penetrar. Dejemos que este Paso nos defina y defina nuestras circunstancias pasadas y presentes. Dejemos que nos sane, ayude y conforte. Siempre nos regresa a casa: a nosotros mismos, a la realidad, al aprendizaje espiritual de las circunstancias presentes.

La primera palabra de este Paso está en plural. La autoaceptación basado en esta sencilla definición de nosotros mismos se siente bien. No estamos solos, ya no. Existimos muchos que practicamos este Paso diariamente. Existimos muchos que compartimos este problema. Quizá nos hemos sentido solos, pero no somos únicos en nuestro dolor ni en nuestro dilema. Tampoco estamos aislados en la solución. Existe fortaleza en la comunidad de recuperación, fortaleza al dar este Paso en la privacidad de nuestros hogares, y con otros en ambientes de grupo. Nos reunimos

en este Paso, como un "nos" compartimos nuestro problema común y su solución. El compartir en comunidad disminuye el problema y nos acerca a la solución.

Hay un momento al que llego en mis relaciones con las personas y con la vida que es oscuro e ineficiente. Es un momento dominado por el miedo y por un deseo instintivo de controlar. Lo he hecho abiertamente: dedicando mi vida a tratar de controlar la forma de beber de un alcohólico.

Lo he hecho sutilmente: tratando de controlar y reprimir mis sentimientos, intentando controlar una situación dada, metiéndome dentro de mí misma hasta casi desaparecer, repitiendo esfuerzos inútiles por solucionar un problema, o haciendo como si un problema particular no existiera. Llego a ese momento oscuro cuando permito que otros me controlen o cuando permito que mis creencias negativas y sentimientos no resueltos del pasado me controlen.

Llego a ese momento cuando no hago lo necesario para cuidarme a mí misma en mis relaciones, porque me da miedo hacerlo.

Este Paso me saca del momento oscuro. Me ayuda a recordar quién soy. No puedo controlar a otros y me enloquezco cuando lo intento. **No tengo que controlar a otros. No tengo que cuidarlos.**

No tengo que controlar la vida, ni las situaciones, para que la vida funcione.

Está bien confiar ahora. Está bien desapegarme ahora. Puedo aceptarme a mí misma, mis problemas, mi situación actual y toda mi ingobernabilidad. **Puedo desapegarme porque aferrarme no funciona.** Puedo relajarme y sólo ser yo misma. Puedo amar, aceptar y cuidar de mí misma.

La primera vez que di este Paso en relación a mis asuntos de codependencia, cuando realmente penetré desde mi cabeza hasta mi alma, me trajo libertad y el regalo del desapego. Por primera vez comprendí, en mi corazón, que no podía controlar a otro. Este Paso me trajo alivio y la capacidad de comenzar a atender los asuntos de mi propia vida.

Este Paso trae alivio cada vez que lo doy.

Este Paso nos da permiso de ser quienes somos. Este es el Paso donde nos aceptamos a nosotros mismos, nuestra impotencia y nuestras circunstancias presentes en paz, con buena voluntad y confianza que todo está y estará bien.

Nos derrotamos. Y entonces vemos cómo la gobernabilidad vuelve a nuestra vida.

Este Paso nos lleva a un lugar seguro, a un lugar cómodo. Debemos dejarnos ir hacia allá cuantas veces sea necesario. Podemos cambiar nuestra vida fundada en miedo, en control y en vergüenza por una vida gobernable.

Cada Paso tiene su propio efecto que ejercer en nuestra vida. Cada Paso es importante. El trabajo, la curación comienzan con este Primer Paso.

ACTIVIDADES

1.- ¿Has intentado ejercer poder o influencia donde no lo tienes? ¿Has tratado de controlar a alguien o algo, esforzándote cada vez más con resultados menos beneficiosos?

2.- ¿Quién o qué en tu vida te enloquece y te causa estrés? ¿Por quién te sientes victimizado? ¿Quién sientes que te controla o controla tus emociones o algún área de tu vida? ¿De qué situaciones, emociones o realidades has estado huyendo y cuáles has estado negando o evadiendo?

3.- ¿Qué tendrías que enfrentar en tu propia vida si dejaras de intentar controlar a alguien o algo? ¿Qué sucedería si dejaras de permitir que alguien o algo te controlara?

- 4.- ¿En qué áreas de tu vida existe ingobernabilidad? ¿Dónde te encuentras actualmente en las siguientes áreas: emociones, finanzas, espiritualidad, salud física, profesión? ¿Qué haces para divertirte? ¿Cómo buscas placer y gozo?
- 5.- ¿Cuál es el estado presente de tus relaciones con las siguientes personas: familia, amistades, compañeros de trabajo? ¿Tienes relaciones, o te sientes aislado y solo?
- 6.- ¿Tu mente se siente clara y coherente? ¿A quién tienes responsable por tus emociones, tus finanzas y tu salud? ¿A quién crees responsable por el estado actual de tus relaciones?
- 7.- ¿Qué haces en tu vida que te produce resentimientos? ¿Qué sientes que tienes que hacer aunque no quieras? ¿En qué áreas de tu vida sientes que no tienes opciones, alternativas? ¿Quién o qué te tiene atrapado? ¿A quién más deseas decir algo? ¿Por qué sientes que no lo puedes decir?
- 8.- ¿Cuál fue el incidente particular que te impulsó a asistir por primera vez a una junta de Doce Pasos? Si llevas tiempo asistiendo, ¿cuál es el asunto que te ha molestado más recientemente? ¿De quién o de qué te preocupas más? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo para cuidarte y demostrarte amor a ti misma? ¿Hay alguien en tu vida que sientes que te causa sufrimiento? ¿Sientes que si él o ella se portara de manera diferente, estarías feliz?
- +++++

"El Segundo Paso es mi favorito por la referencia al sano juicio. Cuando dudo de la existencia de Dios o su involucramiento, este Paso me asegura de que la Gracia sucede."

Jack W.

SEGUNDO PASO

LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PODIA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO

-Segundo Paso de CoDA

Amo el Segundo Paso. Cuando comencé mi recuperación de la codependencia, estaba deshecha por el comportamiento de las personas a mi alrededor. Me había abandonado a mí misma y mi vida. Lo que hacía para que los demás "vieran la luz" eran locuras.

Estaba fuera de control.

Después de derrotarme en el Primer Paso mediante el aceptar y admitir mi impotencia e ingobernabilidad, el Segundo Paso me trajo un respiro y la esperanza.

Ahora llevo algún tiempo en recuperación, pero aún amo este Paso. En los días en que se me olvida lo que sé de la recuperación, cuando mi mente gira, cuando regresa la vergüenza, cuando la ira, el resentimiento y los viejos esquemas vuelven a controlarme, cuando se me olvida que

está bien ser quien soy y que está bien poseer mi propio poder, cuando siento pánico o me torno miedosa, cuando comienzo obsesivamente a depender de los demás para hacerme sentir o devolverme la realidad, entonces sé qué hacer.

Vuelvo al Primer Paso para situarme y recordar quién soy. Luego, procedo al Segundo para convertirme en todo lo que soy capaz de ser.

El Segundo Paso nos pone en el camino (un nuevo camino), una vía que contiene más poder y dirección de lo que podríamos tener solos. Es el Paso de la transición. Nos lleva de dónde estamos a dónde queremos estar.

Todo lo que se nos pide es que creamos. De hecho, sólo nos pide que "lleguemos al convencimiento". Lo hacemos abriendo nuestras mentes y corazones, y conectándonos con otros en recuperación.

DEVUELTOS AL SANO JUICIO

Sara es una mujer atractiva que viste alegremente y habla con un fuerte acento de la Costa Este. Hace seis años, su vida y sus relaciones estaban fuera de control. Hoy tiene una buena relación consigo misma y dirige un programa de tratamiento para la codependencia.

Sara comenzó su recuperación hace dieciseis años, asistiendo a juntas de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (CCA). Aunque trabajó en su programa, algo faltaba en su vida.

"Entré como Comedora Compulsiva, luego caí en bulimia y anorexia. Me convertí en adicta al sexo, a las relaciones afectivas y a las pastillas," dijo Sara.

"Me quité el sobrepeso. Me veía bien. Pero me sentía vacía, como en muchas ocasiones anteriores. Pensé que el vacío tenía que ver con cosas externas. Mi marido era alcohólico. Mis amistades en CCA decían que yo tenía lo mejor de ambos mundos: estaba casada y también tenía aventuras con los hombres vulnerables que llegaban al programa. Me sentía vacía, sola, avergonzada y culpable. Pero no sabía entonces lo que eran la vergüenza y la culpa. Ahora lo llamo "el complejo del agujero en el alma", dijo Sara.

Siete años más tarde, sucedió el primer derrumbe en la vida de Sara. Tramitaba el ingreso de su madre a un asilo y se preparaba para pedirle un divorcio a su marido, pues estaba involucrada en un intenso romance. La noche que iba a pedirle el divorcio, sufrió un ataque cardíaco mientras se encontraba en la pista de baile. Prometió a Dios que si le ayudaba a sobrevivir, haría algunos cambios en su vida.

De hecho, Sara hizo algunos cambios. Se quedó al lado de su esposo y se convirtió en adicta al alcohol, a los somníferos, y a Xanax, el tranquilizante recetado por su médico para su corazón. Después de un tiempo, comenzó a tener aventuras amorosas de nuevo.

"Yo seguía asistiendo al grupo de Comedores Compulsivos," dijo Sara. "Usaba pastillas, comida y alcohol, y en las reuniones de CCA mi silencio pedía ayuda a gritos. Todos pensaban que me iba bien. No expresaba exactamente lo que sucedía en mi vida, pero me levantaba en las juntas y decía: 'Estoy padeciendo; hay problemas en mi vida; pellízcame; soy de verdad; estoy lastimada.' Creo que la gente se asustaba de lo que me sucedía. No querían creer que pudiera tener problemas después de tanto tiempo en recuperación. No sabían qué decirme."

Luego Sara estudió para consejera de alcohólicos y drogadictos en recuperación. Se separó de su marido y tuvo un romance con uno de sus pacientes. Cuando él salió de la clínica, se mudó a vivir con ella. El era negro; Sara era blanca. Esto la aisló más de la gente. Pronto su novio volvió a utilizar cocaína.

"Era una locura" dijo Sara. "Yo era totalmente codependiente, trataba de salvar y curarlo. Para cuando terminé los estudios de consejera en alcoholismo, estaba bebiendo y tomando pastillas en

cantidades fuertes. Mi novio había pasado por dos centros más de tratamiento y seguía usando drogas."

Sara comenzó entonces un programa de recuperación del alcoholismo y de adicción a las relaciones. Después del tratamiento, entró a trabajar a un centro de rehabilitación para desórdenes con la comida, reanudó su relación con el novio cocainómano y se lo llevó a vivir con ella al pueblo sureño donde trabajaba.

"Allí estábamos. Una judía blanca viviendo con un negro en un pueblo del Sur. Sabía que tenía tres taches en contra viniendo para acá, pero estaba decidida a sobreponerme. Y lo logré, pero me encontré de nuevo atrapada en la relación. Mi pareja seguía recayendo. Yo continué trabajando en el centro de rehabilitación. Estaba más o menos desintoxicada, pero no de la relación enfermiza.

"En la relación había abuso sexual y físico, pero yo era la transgresora" dijo Sara. "Me sentía tan llena de rabia e ira cada vez que él incurría en su comportamiento alocado y me le lanzaba con tal furia que me llenaba de terror. Lo rasguñaba y le arrancaba la camisa. La única manera de que él podía contenerme era levantándose y sujetándose sobre la cama. En mi locura, me zafaba. Luego llamaba a la policía para que vinieran por él. Después le permitía volver conmigo."

Finalmente, Sara se internó en un centro de tratamiento para la codependencia.

"Lo que por fin me convenció fue pensar que podía yo intencionalmente herir a otro ser humano. Me aterraba. Veía a mi madre en mí misma, pero yo era aún peor que ella. Y yo siempre había pedido: Oh, Dios, nunca me dejes ser como ella."

Después del tratamiento para la codependencia, además de asistir a reuniones de CoDA, Sara comenzó una terapia individual.

"De no ser por el programa de los Doce Pasos," dijo Sara, "seguramente hoy estaría muerta. O si no muerta, loca. Pedí perdón por la rabia que manifesté contra mi ex-novio, y ahora verdaderamente es un 'ex'. Por el momento, no tengo relación alguna ni he tenido, pero creo que podría establecer una relación sana con alguien porque ahora tengo una relación sana conmigo misma."

"He entablado buenas relaciones con mis hijos y hecho reparaciones por los daños que les causé. Ellos no cambiaron, pero yo sí. Ahora los veo de manera diferente.

"He abierto mi propio centro de rehabilitación de la codependencia porque, para mí, es una forma de prevenir recaídas en otras adicciones. Creo que yo era codependiente mucho antes que todo lo demás," dijo Sara.

"Sé que yo, y nadie más, soy responsable de lo que pienso y siento. Creo en mí misma y en lo que estoy haciendo hoy. Si creo en mí misma, entonces puedo creer en lo que hago. Antes quería que todos y todo me validaran. Acudía a diez personas para preguntar si lo que me pasaba estaba bien. Actualmente no necesito hacer eso. Confío en mí misma. Sé que yo soy adecuada."

Sara es una persona cuya vida se transformó al trabajar los Doce Pasos en relación a su codependencia. Se le ha devuelto el sano juicio. Aunque los detalles de nuestra locura y lo que entendemos por volver al sano juicio varían, existen millones que, como Sara, han dado este Paso y lo han visto funcionar.

Después de cinco años de trabajar en su programa de Doce Pasos, Craig se ha transformado de un hombre asustado, iracundo e inseguro en uno confiado, apacible y relajado. Craig es un hijo adulto de alcohólico y también una víctima de incesto. Ahora puede expresar sus sentimientos. Tiene amigos cercanos. Su queja más grande antes de la recuperación era sentirse aislado y desconectado de otras personas. Esa también es el área de su vida donde siente que le han devuelto el sano juicio.

Aunque compartimos los problemas de la codependencia, cada uno de nosotros tiene una versión

personal de cómo se manifestó en su vida y qué significa que le devolvieran el sano juicio. Hace diez años, Jane estaba al borde del colapso emocional. Su padre era alcohólico, pero nadie en su familia (incluyendo el propio padre y ella misma) había identificado su problema. Jane sufría de depresión crónica; se pasaba la mayor parte del tiempo llorando o al borde de las lágrimas. Comía compulsivamente, se aislaba de la gente y no lograba obligarse a buscar trabajo ni a durar en una ocupación. Pasó años viviendo a salto de mata, en un departamento de beneficio social, creyendo que no se merecía más.

"Constantemente tenía miedo, pero no sabía que eso era lo que sentía," dijo Jane. "Mi miedo se expresaba más como un 'No quiero, no quiero, no quiero.' Nada me interesaba. No pensaba en suicidarme, pero odiaba mi vida. Sentía que mi vida nunca cambiaría.

"Tenía ganas de volverme totalmente loca. Nunca lo hice, pero pensaba que sería bueno porque entonces podría expresar todo lo que traía adentro. No sabía que eso precisamente era lo que necesitaba hacer."

Entonces Jane comenzó a asistir a juntas de Doce Pasos. Primero fue a Comedores Compulsivos; los miembros del grupo le sugirieron ir a Al-Anon. Al principio, Jane no entendía por qué las personas creían que necesitaba Al-Anon. No comprendía lo que significaba ser codependiente. Ahora, diez años más tarde, la vida de Jane ha cambiado. Y ella comprende.

"Me siento en casa. Me siento segura en mis grupos y dentro de mí misma," dijo Jane. "Fue difícil. Fue una lucha. Pero lentamente, regresó mi esperanza, regresó mi 'deseo' por la vida y por mí misma."

Jane obtuvo una maestría y trabaja tiempo completo en una agencia de gobierno. Tiene un hogar bonito, un auto, y a sí misma. Han cambiado sus creencias acerca de lo que se merece de su trabajo, de sus relaciones, y de la vida. Aunque todavía las relaciones le causan conflicto, actualmente ha tenido el valor de participar en una y se esfuerza para que sus necesidades sean satisfechas. Tiene un sistema de apoyo y se siente en contacto con la gente y consigo misma.

"Lo máximo que han hecho los Doce Pasos por mí es ponerme en contacto consciente con el poder, la libertad y la bondad de mi propia vida. Lo más difícil de entender para mí es que no puedo controlar a otros: cómo se sienten, qué hacen, y cómo responden ante mí. **Estoy aprendiendo qué significa amar y querer a alguien, aunque carezca de control sobre él.** Quiero caerles bien a la gente, para sentirme más segura, reconocida y confirmada. Para mí, la recuperación tiene que ver con sentirme segura y sentirme yo misma.

"Si me mantengo abierta a los Pasos y a lo que significan para mí, se me revelan sorpresas. Los Doce Pasos han sido una estructura, un contenedor. No un contenedor que me limita, pero uno que me permite sentirme segura mientras descubro los diversos misterios de la vida."

Dan es un ministro. Sus problemas de codependencia se centran en no poder expresar su coraje dentro de su matrimonio, en no poner límites con los clientes, y en no ver la bondad en sí mismo.

"Atraía personas enfermas y necesitadas," dijo Dan. **"Era bueno para escuchar y no ponía límites con las personas. Simplemente se me enganchaban."**

Para Dan, volver al sano juicio consistió en aprender a balancear su vida, expresando apropiadamente su coraje, sin tornarse rabioso ni pasivo; equilibrando su forma de escuchar (que es su don particular) con la capacidad de ser asertivo; y dándose crédito por sus dones y cualidades además de reconocer sus defectos.

"Los Pasos me ayudan a estar más en contacto con quién soy, lo que deseo, y lo que necesito," dijo Dan.

"Todavía me suceden cosas locas," dijo, "pero estoy aprendiendo a responder con sano juicio. Mi programa de recuperación me recuerda constantemente que la vida es buena. Me sorprende presentándose bondad y cambio. He visto a algunos mucho más heridos y golpeados que yo,

avanzar a saltos en su recuperación. Me da mucha esperanza en relación a mi propia recuperación."

No sólo tenemos cada uno nuestras propias ideas acerca de lo que significa ser devueltos al sano juicio, sino que también pueden cambiar estas ideas a medida que cambiemos nosotros mismos. Al principio de la recuperación, necesitaba dejar de perseguir a alcohólicos tratando de controlar su forma de beber y volver al sano juicio de vivir mi propia vida. Necesitaba recuperarme del autoabandono continuo y aprender a prestar atención amorosa y diaria a mis necesidades y a mí misma. Necesitaba dejar de pensar que podía controlar a otros y que era mi obligación, y aprender a soltar y permitir que la vida fluyera.

A veces necesito recobrar el sano juicio para dejar la vergüenza, el miedo y los sentimientos reprimidos y sentir paz, confianza y buenos sentimientos hacia mí misma. A veces necesito volver de una actitud negativa y sin esperanza, a una positiva y esperanzada.

A veces me atoro y necesito ayuda para salir. O me obsesiono y necesito que me devuelvan mi mente y mi alma. **A veces vuelvo a creer que otros tienen la llave de mi felicidad y mi destino, y entonces necesito ayuda para recordar que yo poseo esa llave.** Otras veces, mi falta de sano juicio significa que me detengo, temblando dentro de mí mismo. Necesito que sean curados mis miedos para estar plenamente viva, poder vivir la vida, y confiar en su fluir.

Mi idea de sano juicio responde a no perder control de mí misma en las relaciones, aprender a no dejar que otros tengan todo el poder, aprender a no dejar que otros me controlen, sin importar qué tan sanos o bien intencionados sean. **Para mí, tener sano juicio es estar en paz conmigo misma y cuidar de mí misma en las relaciones en vez de cuidar de ellos.**

Vivir sin sano juicio o permitir a otros que nos maltraten, vivir como víctimas, no es tener sano juicio. **Vivir en la negación, diciéndonos que los demás están bien cuando están abusando de nosotros y tratándonos mal; criticándonos a nosotros mismos porque no nos gusta el abuso, es carecer de sano juicio.**

Creer que merecemos tan poco de la vida es una falta de sano juicio.

Creer que lo tenemos que hacer solos, sea lo que sea, es innecesario.

Muchos de nosotros encontramos que a medida que progresa nuestra recuperación, la definición de sano juicio cambia. Al principio, muchos llegamos a la recuperación pensando que es razonable reprimir nuestros sentimientos, estar a disgusto con nosotros mismos, quedarnos inmersos en la vergüenza, y sentirnos atrapados y sin esperanza. Quizá llegamos a la recuperación pensando que es normal que las personas apenas aguanten estar vivas y se arrastren por una existencia desdichada. Quizá consideremos normal el negarnos y privarnos de satisfactores. **Quizá consideremos que nuestro afán de perfeccionismo sea normal.**

Posiblemente veamos la victimización como un evento normal y cotidiano, una reacción razonable a las circunstancias de la vida.

Mas esta visión cambia para muchos de nosotros cuando identificamos estos comportamientos como codependientes.

Más adelante, quizá consideremos cualquier vuelta a las emociones y los patrones negativos y desagradables que acompañan a la codependencia indeseable y una razón para repetir este Paso. No nos culpamos ni esperamos liberarnos de enredos. Los enredos pueden ser beneficiosos y estimular nuestro crecimiento. No vemos las emociones como insanas, sino más bien como expresiones de un vivir sano. La mayoría de nosotros preferimos mantener nuestro equilibrio. De hecho, sentirnos bien -y para nosotros eso significa sentir todas nuestras emociones- comienza a caernos bien.

Algunos de nosotros buscamos más de este Paso y de nuestra recuperación en general, que simplemente regresar al sano juicio. Muchos sentimos que jamás hemos experimentado el tipo de

vida que deseáramos para nosotros mismos. Sentimos que comenzamos por primera vez a desarrollar una forma de amar y vivir que es sana. Este programa puede darnos eso. Nos puede volver al sano juicio si buscamos eso. También puede renovarnos por completo.

LLEGAMOS A CREER

No empezamos creyendo que un Poder superior a nosotros nos puede devolver el sano juicio.

Trabajamos hacia ello. Crecemos dentro de nuestra creencia. Llegamos a creer.

Margarita dice: "No estaba viva cuando comencé a asistir a Al-Anon. Estaba muerta espiritual y emocionalmente. No sabía qué sentía. Era abusiva y también abusaban de mí. Una amiga me llevó a Al-Anon. Le encontré muchos peros al programa de Doce Pasos. Pero encontré algo del cual asirme, así que seguí viniendo a juntas debido al Segundo Paso. No creía, pero necesitaba que me devolvieran el sano juicio. Me sentía loca. Quería ser curada y devuelta al sano juicio, así que hice como si creyera y seguí viniendo, hasta que llegué a creer, y comenzó a regresar mi sano juicio."

Muchos de nosotros encontramos que llegamos a creer al ver a otros con problemas similares volver a su sano juicio como resultado de trabajar estos Pasos. **Para nosotros, ver es creer.**

Y asistir a juntas es como llegamos a creer.

"Aprendí a soltar viendo a otros que manejaban el mismo tipo de problemas y notando que se veían bien. Hacían algo para llevarlo mejor. Saqué fortaleza de la suya," dijo Stanley, el arquitecto cuya vida fue controlada por su hijo adicto durante dieciseis años.

Yo no sabía que había otra forma de reaccionar, de vivir la vida, o de sentir hasta que comencé a escuchar a otros que estaban recuperándose de la codependencia. Vi a otros con circunstancias similares comportarse en forma cuerda, parecer felices y sanos. Alverlo, pude creerlo. Al principio, sólo podía creer que había funcionado para ellos. Lentamente, llegué a creer que el trabajo de la recuperación podría funcionar para mí. Lo creí porque vi a otros; luego creí porque comencé a ver pequeños cambios en mí misma.

Ver a los otros cambiar, ver cómo funcionan los Pasos en sus vidas, ver que la gobernabilidad, la paz y la alegría han vuelto a sus vidas, es la forma en que llegamos a creer que es posible para nosotros. **A veces, escuchar las historias de cómo otros han sido profundamente transformados nos ayuda.** A veces, escuchar pequeñas palabras de sabiduría, los ejemplos cotidianos de cómo otros aprenden a cuidarse y a vivir una vida diferente, puede ser igual de importante.

Recibimos el mensaje en muchas formas.

A muchos no nos cuesta trabajo este Paso una vez que comenzamos a asistir a juntas. **Es difícil no llegar a creer si escuchamos y observamos.**

Para mí fue transformador que las personas realmente podían actuar en formas diferentes a las mías. Pensaba que tenía que controlar. Sentía atrapada en mi depresión. Este Paso fue un paso para salir de la oscuridad y de mi codependencia. Fue el Paso que di hacia la curación y hacia aprender que tenía alternativas.

Quizá lo que más nos ofrece este **Paso es que, sin importar qué queremos y necesitamos que se haga en nuestra vida, no lo tenemos que hacer solos.** No tenemos que usar nuestra fuerza de voluntad para cambiarnos a nosotros mismos. Por primeravez, no tenemos que esforzarnos tanto. Podemos confiar en un Poder Superior.

UN PODER SUPERIOR

No tenemos que comenzar con un entendimiento complejo de un Poder Superior. No tenemos que empezar con ideas detalladas de lo que queremos lograr en nuestras vidas y cómo debe

suceder.

Ni siquiera tenemos que saber qué estaremos haciendo mañana. **Podemos empezar donde estamos, con cualquier cantidad de fe o falta de fe que tenemos en este momento.** Empezamos creyendo que es posible y sí nos será devuelto el sano juicio; no importa si nos es devuelto para algo pequeño como manejar una emoción pasajera, o algo mayor, como el sano juicio que necesitamos para comenzar la recuperación o pasar por una experiencia traumática.

Nos abrimos a la ayuda, cuidado amoroso, guía, y poder de Dios. Llegamos a creer que seremos curados y que los instrumentos que necesitemos para curarnos llegarán a nuestra vida. No está mal fundada nuestra fe cuando llegamos a creer que la recuperación trabajará en nosotros.

Dios fue incluido en este programa de recuperación porque Dios es fundamental a la recuperación y fundamental al cambio y al saneamiento psíquico y espiritual que buscamos. Hacemos ciertas cosas para cambiar, pero en el fondo, somos cambiados. Es un proceso espiritual.

La decisión de referirse a Dios como "un Poder Superior" y permitir que las personas desarrollen su comprensión de este Poder fue intencional.

Este programa es espiritual, no religioso. Los Pasos se idearon para ser compatibles con todas las religiones y creencias religiosas. También se idearon como accesibles a aquellos que carecen de religión o creencia religiosa.

Muchos de nosotros llegamos a la recuperación con ideas acerca de Dios que son torcidas, llenas de terror, y a veces rígidas y basadas en la vergüenza. Quizá temamos a Dios. Quizá temamos que Dios nos odia o nos ha abandonado. A lo mejor tuvimos experiencias desagradables con alguna religión. Algunas personas llegan a este programa porque un sistema religioso tuvo el mismo impacto destructivo en sus vidas que una familia disfuncional.

Se debe tener mucho cuidado y permitir a los individuos la libertad para explorar y determinar sus propias creencias espirituales.

Debido a la gran cantidad de abuso físico y sexual que muchos hemos sufrido, algunos programas de Doce Pasos han quitado toda referencia al género de Dios. Algunas personas no quieren que Dios se identifique como un Ser masculino; algunos no quieren referirse a Dios como un Ser femenino. Algunos no quieren llamarlo "Padre", por el abuso sufrido a manos de algún padre terrenal.

Algunos de nosotros estamos cómodos con un concepto tradicional de Dios. Eso también está bien.

Estos Pasos permiten satisfacer nuestras necesidades con un Dios como nosotros lo concebimos. Podemos llegar a estos Pasos con nuestros temores, prejuicios, necesidades y deseos y aún así encontrar recuperación.

No es nuestro papel imponer a otro ser humano cualquier creencia religiosa o espiritual. Tampoco necesitamos aceptar las creencias de otro.

"Estos Pasos me parecían tan confusos al principio," dijo Tim, quien asiste a juntas de Hijos Adultos de Alcohólicos. "Me decía: 'No lo comprendo. No lo comprendo. No lo comprendo.' Ahora, comienzo a conectarme espiritualmente con estos Pasos. He aprendido que los padres representan a Dios, y los míos eran tan disfuncionales que yo había dicho, 'Al demonio con Dios'. Ahora, estoy usando estos Pasos para reinstalar a Dios en mi vida."

Lucha con el concepto de un Poder Superior. Lucha todo lo que sea necesario. La mayoría lo hemos hecho.

Lucha hasta que encuentres tu Poder Superior y sepas que a tu Dios le interesa los detalles más grandes y más pequeños de tu vida.

Cuando damos este Paso, comenzamos a aprender mediante la experiencia personal. Luego, otros llegan a creer a través de nuestro ejemplo de cómo hemos sido sanados y ayudados. Este

programa es una cadena interminable de curación.

Mediante el creer y mantenerse abierto a este proceso de recuperación, seremos transformados de una manera natural y gobernable.

Para mí, ésta es la parte más emocionante de la recuperación. También es una parte que necesito recordar. No tengo que forzar ni controlar mi recuperación. Puedo hacer lo mejor que puedo con los Pasos y tranquilamente dejar que la transformación se dé.

Podemos usar este Paso para ayudarnos en situaciones difíciles a nuestro alrededor, dentro de nosotros, o ambas cosas.

Podemos usar este Paso para ayudarnos a llegar a creer que es posible desarrollar un acercamiento sano y amoroso a nosotros mismos, a la vida y a otros, sin importar nuestras circunstancias pasadas o presentes. **Este Paso significa que ya no tenemos que limitar nuestro futuro debido a nuestro pasado.**

EL PASO DE LA ESPERANZA

Alguna vez, me encontré en un tratamiento por problemas de dependencia química. Mi vida era un desastre; yo era un desastre. Cuando tuve que encarar y aceptar ese hecho, me sobrecogió la desesperación.

Años más tarde, me encontré enfrentando mi problema de codependencia. De nuevo, mi vida era ingobernable. Estaba deprimida y envuelta en rabia y odio a mí misma. Me consumían pensamientos acerca de controlar a otros. La idea de verme a mí misma y mis propios problemas me era ajena. No le encontraba sentido. Después de pasar años negando la realidad, por fin comencé a ver, admitir y aceptar la verdad: yo había vivido con personas locas durante tanto tiempo que me había convertido en una de ellas. Mi ilusión de superioridad moral era difícil de sostener. A pesar de breves momentos cuando me sentía más cuerda que los que me rodeaban, en verdad sospechaba que yo también estaba loca.

En ambas ocasiones, en ambos periodos de la absoluta desesperación causada por la aceptación de la realidad, este Segundo Paso me dio esperanza y luz.

Ambas veces este Paso me sucedió a mí sin ningún esfuerzo de mi parte. Cuando estaba a punto de comenzar mi recuperación de la dependencia química, se me acercó una persona con problemas similares a los míos a quien se le había devuelto el sano juicio y la sobriedad. Recuerdo haber pensado que era posible. Podía suceder. Le había pasado a ella. Quizá podía sucederme a mí.

Cuando comencé mi recuperación de la codependencia, las personas me trajeron el mensaje de este Paso. Estaba en un grupo de recuperación, y a pesar de mi mal humor y desesperación, vi por el rabo del ojo a personas alegres y tranquilas que parecían sanas y felices, aunque habían vivido circunstancias similares o peores que las mías. Una pequeña parte de mí lo registró. Es posible, pensé. Estas personas están manejando la misma situación que enfrento yo, sólo que lo están manejando de manera diferente. A lo mejor eso me puede suceder a mí.

Ahora llego a esta Segundo Paso con alegría, cuando tengo la sensatez de practicarlo. Y, para mí, practicarlo significa simplemente pensar en él. Lo dejo pasar por mi mente y le doy el grado de valor que puedo en ese momento.

Lo practico cuando los antiguos miedos y creencias comienzan a controlar mi vida.

Lo uso cuando me enredo en mi vergüenza y odio a mí misma y comienzo a meterme en los rincones oscuros de mí ser. Lo practico cuando me dejo absorber por otros y sus problemas, qué hacen o no hacen, y el coraje o sentimiento que me produce.

He aprendido a aceptar mi enojo y sentimiento, pero revolcarme en ellos al punto de perderme de vista, revolcarme en ellos al punto de la obsesión, pensar en otros al grado de perder mi

equilibrio y el control de mis propios pensamientos, puede ser una forma de locura en mi vida. Ya no quiero perder mi equilibrio, por lo menos no por mucho tiempo.

Doy este Paso. Lo pienso un momento. Después de identificar que mi vida se ha vuelto nuevamente ingobernable, a cualquier nivel, este Paso me trae esperanza. Me dice que se me puede devolver el sano juicio.

Me dice que no puedo volver a tener sano juicio por mí misma. Me encanta controlar y manejar, no porque soy mala o defectuosa, sino porque soy sobreprotectora y tengo miedo de soltar, pero no puedo curarme sola. Debo reunir suficiente fe y humildad para confiar en que un Poder Superior a mí puede hacerlo y lo hará por mí.

He aprendido que esta fe está bien depositada, mucho mejor que si dependiera de mis propios recursos.

Hay un fluir armónico y tranquilo que me envuelve después de dar este Paso. Me lleva fuera de mi confusión, aún cuando yo no encuentro el camino.

Me saca de mi caos interno y mi insistencia terca en seguir por antiguos caminos, aunque esos caminos me hayan destruido el espíritu.

Me abre hacia un camino mejor.

Cuando me canso de hacer esfuerzos que no rinden frutos, cuando pierdo la esperanza, cuando me enredo en la ingobernabilidad o los esfuerzos compulsivos por controlar algo que no puedo controlar, entonces me preparo a dar este Paso. Me alisto a aceptar y admitir la verdad: que yo soy impotente. Cuando las cosas parecen ingobernables ya sea en el trabajo, en las relaciones familiares, el amor, las finanzas, o en cualquier área de mi vida es hora de llegar a creer. Es hora de volverme hacia un Poder Superior a mí por ayuda.

Uso este Paso hace diecisiete años. Nunca me ha fallado. Es más, no estoy segura que busco este Paso. Con frecuencia, me busca a mí. Llega a mi conciencia como un regalo, una salida de mi caos, como un Padre amante que dice: "Hija, ¿te gustaría probar esto? Puede que te ayude a sentirte mejor."

El pensamiento me llega suavemente, a veces como "¿Por qué no voy a una junta?" A veces aparece en la llamada de un amigo que me habla tranquilamente acerca del programa. A veces levanto el teléfono y llamo a alguien. A veces es un asunto personal entre ese Poder y yo.

Con regularidad padezco una tremenda lucha interna. Esa lucha es entre la parte mía que insiste en que si me esfuerzo más podré controlar las cosas y salirme de cualquier enredo, y la parte que sabe que hay una Manera Superior, una Manera que me llevará a niveles de pensar, sentir y comportar más allá de lo que puedo lograr por mí misma.

Este Paso funciona cuando quiera que lo busque, cuando lo permito. Y a veces, cuando ni siquiera lo busco me encuentra de todas formas.

Respiren profundamente. Crean que un Poder Superior que nosotros puede devolvernos el sano juicio. Encuentren solidez en este nuevo nivel. Mediante la fe, creamos el espacio para que suceda. Dejamos de potencializar el problema y comenzamos a potencializar la solución, una que nos es dada.

No se preocupen de cómo sucederá. No se preocupen de cuándo sucederá. Todo lo que necesitamos nos es dado, realizado para nosotros. Estamos en el proceso de ser transformados. Sólo necesitamos creer.

La mayoría de nosotros encontramos que no necesitamos trabajar mucho en este Paso. Llegar a creer es un regalo. Se nos dará cuando estemos listos, y recibiremos cuanta fe podamos manejar en la medida que estemos preparados.

Se nos pide que tengamos fe, no para siempre, sólo por hoy. A veces, necesitamos llevarlo una hora a la vez. Creemos que todo está bien, que todo estará bien, que las cosas del universo están

en su lugar, y que nosotros estamos donde necesitamos estar en este momento.

La transformación cobra vida propia si la dejamos.

Hay que cuidar de no confundir la ingobernabilidad y la falta de sano juicio, con el profundo sentimiento de duelo muchos que padecemos al llegar a este programa. Muchos enfrentamos pérdidas y sentimos dolor al respecto. Este dolor, este duelo, es una respuesta sana y normal a nuestras circunstancias. Podemos permitirnos atravesarlo sin sentirnos desgraciados, culpándonos por el duelo.

El propósito de este programa es ayudarnos a desarrollar una actitud sana, espiritual ante cualquier situación de la vida, ya sea que eso signifique enfrentar comportamientos enfermos e inadecuados en otros o en nosotros mismos; atravesar situaciones desagradables o dolorosas; manejar pérdidas o cambio; funcionar dentro del alcance de las situaciones normales; o crear un "normal" mejor para nosotros mismos. Este programa nos puede ayudar a romper lazos insanos con otros. Nos puede enseñar a tener conexiones sanas con nosotros mismos, con nuestro Poder Superior, y con otras personas.

En el Primer Paso nos derrotamos ante la impotencia. Ese fue el principio. Ahora estamos encaminados a recibir nuestro propio poder de un Poder Superior. Este Poder responde con prontitud y holgura a cualquier paso hacia adelante, la menor indicación de fe de parte nuestra.

A veces, todo lo que tenemos que hacer es ir a una junta o pensar acerca de este Paso.

Nos será devuelto el sano juicio. Seremos renovados. Seremos llevados de nuestras circunstancias actuales a una solución, ya sea que involucre un cambio de opinión, de actitud, un nuevo camino, un nuevo sentir, o una visión nueva de lo que debemos hacer. A veces esto sucede pronto. A veces tarda un tiempo.

Si nos abrimos a la creencia de que una manera nueva y mejor se presentará, lo hará. Si nos abrimos, por un instante, a la posibilidad de que un Poder Superior puede darnos un nuevo camino o una nueva situación o una solución, hemos creado el escenario para que eso suceda. Si nos abrimos a la posibilidad de que nos sea devuelto el sano juicio, comenzaremos a recibirlo. Para muchos de nosotros, dar el Primer Paso, enfrentar y admitir la ingobernabilidad, el dolor y las pérdidas en nuestras vidas, nos produjo tristeza y nos sentimos sin esperanza. El Segundo Paso nos saca de esta tristeza a la luz de la esperanza y la promesa.

Este Paso nos ofrece esperanza, no la falsa esperanza que muchos hemos albergado durante años, sino la esperanza real de una recuperación real. **Demos este Paso cuando quiera que lo necesitemos.**

ACTIVIDADES

- 1.- ¿Cuáles son las actividades que te dan esperanza y te ayudan a creer que todo está y estará bien? ¿Ir a juntas? ¿Hablar con personas en recuperación? ¿Leer literatura de recuperación? Haz una lista de aquellas que te han ayudado a creer más en tu futuro.
- 2.- ¿Cómo han cambiado tus ideas acerca de lo que significa que se nos devuelva el sano juicio? ¿Han cambiado tus expectativas de recuperación? ¿Ahora qué esperas de la recuperación que es diferente a lo que esperabas cuando empezaste a recuperarte?
- 3.- Por ahora, ¿cómo defines un Poder Superior a ti mismo? ¿Crees tener importancia para ese Poder?
- 4.- ¿Cuál sería un plan de cuidado razonable para ayudarte a continuar creyendo que la recuperación

puede funcionar en tu caso? Revisa tus ideas en la pregunta número 1.

5.- ¿Qué han recibido otros en la recuperación que te gustaría a ti recibir? ¿Crees que es posible?

6.- Haz una lista de las áreas en tu vida al que te gustaría que se devolviera el sano juicio. Tus metas serán más efectivas si se centran en restaurar tu propia vida, más que la de otra persona.

+++++

"Bondad infinita significa crear un ser que de antemano, sabes que se va a quejar."

-William Peter Blatty

TERCER PASO

DECIDIMOS PONER NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRA VIDA AL CUIDADO DE DIOS, TAL COMO NOSOTROS CONCEBIMOS A DIOS

-Tercer Paso de CoDA

Antes de iniciar mi recuperación de la codependencia, me pasé la mayor parte del tiempo poniendo mi voluntad y mi vida al cuidado de otras personas. El resto del tiempo, trataba de lograr que otros me confiaran su voluntad y su vida.

Ahora, he aprendido a hacer algo distinto: poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios. Aunque es importante aumentar mi entendimiento de Dios, estoy aprendiendo que es más importante saber que Dios me entiende y me quiere.

Tenía muchas ideas confusas acerca de Dios y de este Paso, que han cambiado en la medida que yo he cambiado. Me imaginaba que la voluntad de Dios era que yo fuera más, hiciera más, diera más, y sin pedir nada a cambio. Durante un tiempo, llamé "Voluntad de Dios" cada cosa desagradable o angustiante que me sucedía.

Ahora he aprendido que mis ideas acerca de Dios y su voluntad en mi vida tenían poco que ver con Dios y la recuperación, y mucho que ver con la forma limitada y carente en la que me trataba a mí misma. Tenía que ver con mis asuntos de codependencia.

Muchos de nosotros tenemos ideas confusas acerca de lo que significa rendirse al cuidado de Dios. A cualquiera que haya luchado con problemas de control, le puede costar trabajo rendirse, entregarse y soltar. A veces nos rendimos de más. Nos victimizamos, rehusamos cuidar de nosotros mismos, y culpamos a Dios.

Me daba miedo dar este Paso. Tenía miedo de perderme a mí misma otra vez, como me había sucedido tantas veces en el pasado. Lo que aprendí fue que no me perdía al dar este Paso: me encontraba. El Tercer Paso me liberaba. El Tercer Paso es la parte del programa de "Dios y nosotros".

PONER NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRA VIDA

Antes de iniciar la recuperación, estaba convencida de que mi vida era un error. No sólo creía que nada tenía que hacer aquí, sino también que mi vida no tenía un propósito.

Este Paso nos dice otra cosa.

Decidir poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como nosotros concebimos a Dios, es decidir vivir nuestra vida con la ayuda de Dios, y cada uno tenemos una vida que vivir. Tomamos una decisión consciente de ponernos a nosotros mismos y a nuestra vida, nuestros asuntos internos y circunstancias externas, al cuidado de Dios. Luego, asumimos la

responsabilidad de nuestra propia vida y permitimos a otros hacer lo mismo.

En el Segundo Paso, reconocimos que un Poder Superior a nosotros mismos nos puede devolver el sano juicio. En este Paso, hacemos lo necesario para permitir que Dios haga eso. Nos ponemos a su cuidado. Luego, hacemos nuestra parte aprendiendo a cuidar de nosotros mismos.

AL CUIDADO DE DIOS

Muchos de nosotros luchamos contra el concepto de Dios como resultado de lo que hemos pasado antes de encontrarnos con estos Pasos.

"Estaba realmente confundida acerca de Dios y la parte que tenía en este programa," dijo Mary.

"Me preguntaba cómo un Dios amoroso podía haber permitido que me sucediera tanto en la vida."

La mayoría de nosotros encontramos que, si mantenemos una mente abierta, encontramos nuestro propio camino hacia la espiritualidad. La mayoría de nosotros encontramos que las cosas funcionan si comenzamos con cualquier nivel de creencia, o incredulidad, que poseemos.

"Las cosas comenzaron a cambiar para mí en Al-Anon cuando comencé a conceptualizar que el derrotarme no era fracasar," dijo Marcia. (Marcia es la mujer cuya madre constantemente intentaba suicidarse.) "Al principio, lo intelectualicé, luego entré a la fase emocional de la derrota. Cuando lo hice, me inundaron recuerdos: de mi hogar, de todas las veces que quise decir no pero me dio miedo. Comencé poco a poco. Comencé a decir no, a defenderme, y gradualmente comencé a ver que no me fulminaba el rayo ni moría cuando lo hacía. Empecé a escuchar a otros y comprendí que muchos habían pasado por lo mismo que yo. Usé el poder del programa y la camaradería. Comprendí que yo no era mejor que esa gente; comprendí que tampoco era peor, lo cual me llevó a la idea de que quizá yo también podría lograr la recuperación."

"Una vez que me derroté, las cosas se simplificaron. El Tercer Paso se volvió beneficioso, pude darme una vez que vi la palabra cuidado."

"Mi vida ha cambiado. Puedo decir no, sin miedo. El temor a estar sola ha desaparecido. Estuve sola durante siete años antes de casarme de nuevo. Mi relación con mi Poder Superior tiene mucho que ver con sentirme mejor acerca de mí misma y con no sentirme sola. Antes tenía miedo, ahora me arriesgo a ir a lugares y hacer cosas nuevas."

"A veces hago caso omiso de los Pasos en mi vida diaria. Entonces me meto en líos, lo que en mi caso significa meterme en las vidas ajenas. Vuelvo a preocuparme más por lo que sucede a otros que por cuidarme a mí misma. Vivo el día sin saber qué sentí ni qué me interesó."

"Me meto en problemas cuando creo tener el poder. En mi infancia, fui el poder en la vida de mi madre. Me meto a intelectualizar y pienso que soy toda poderosa. Cuando suelto, la vida es mucho mejor. Pido a Dios que me ayude a cumplir Su voluntad. Pienso que mi reacción innata es mentir o manipular para salir de cualquier situación. Si estoy trabajando mi programa, tomo el tiempo para preguntarme lo que siento de verdad, y qué necesito realmente."

Hay mucho alivio al dar este Paso. Dios nos va a ayudar a cuidar de nosotros mismos.

Ahora no hay riesgo en soltar nuestra necesidad de controlar.

Podemos acudir a Dios como nuestro origen, nuestro Creador, nuestra inspiración, nuestro guía, nuestra dirección. Y nos tenemos a nosotros por responsables de nuestro comportamiento y elecciones.

Es una relación basada en la confianza: confianza en Dios y confianza en nosotros mismos.

COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS

Este Paso afirma que Dios es una parte importante de nuestra recuperación y nuestra vida.

También afirma específicamente que cada quien está libre para comprender a Dios como quiera.

Este Paso no se trata de la religión, aunque quizá alguna religión en particular sea importante en nuestra vida. Este Paso es para que aceptemos una relación personal con Dios, como concebimos y definimos a Dios.

Dios no es malicioso. No es castigador. No es embustero. No nos hace bromas. Quizá Dios nos pida esperar más de lo que queramos, pero sólo si esperar es lo que nos conviene. Dios conoce nuestros corazones y comprende lo que necesita nuestra recuperación. Dios comprende el bien que nos espera a la vuelta de la esquina, el bien que aún no vemos. Dios ve el beneficio de las lecciones que aprendemos, no sólo la confusión, que es lo que con frecuencia vemos nosotros. Dios puede ayudarnos a sacar nuestro propio poder curativo.

SOLTAR

Este Paso se trata de la fuerza de voluntad, y los límites y consecuencias de impulsarnos por la vida con sólo nuestra propia energía. Muchos hemos descubierto que no hemos llegado muy lejos o arribado al destino que hubiéramos querido con base en nuestra propia voluntad.

¿Cómo podemos saber cuándo vamos viento en popa por nosotros mismos y cuándo es el momento de rendirnos? Aprenderemos.

Claire es una maestra, madre de dos, y divorciada. Ha asistido a juntas de Al-Anon durante cinco años, de Hijos Adultos de Alcohólicos por dos años, y juntas de CoDA durante un año y medio.

"A medida que yo cambiaba, se desató el infierno en mi matrimonio," dijo Claire. "Mi marido y yo comenzamos a pelear mucho. Mis cambios le resultaban amenazantes. Yo mejoraba, pero entre más sana me volvía, peor se ponía en casa."

Después de llegar a CoDA, tardó Claire cuatro meses en dejar a su marido.

"Revisé muchos de mis asuntos familiares durante los años que estuve en recuperación viviendo con él. Mis padres habían estado emocionalmente ausentes toda mi vida. El comportamiento de mi marido era emocionalmente abusivo, pero sutil. Era difícil soltar el control porque temía que, de hacerlo, algo malo me sucedería. No sabía que me merecía cosas buenas.

"Hablé con mucha gente acerca de divorciarme, y esperé hasta estar lista. Considero que pedir el divorcio fue un verdadero triunfo dentro de mi recuperación.

"No tuve ninguna resistencia consciente a los Pasos cuando entré al programa," dijo Claire.

"Básicamente, mi recuperación se dio de la siguiente manera: yo te hablo por teléfono, tú me dices qué hacer, y yo lo hago. Mucha gente me dice que escuchaba y hacía todo lo que debía.

"Siento que por primera vez soy verdaderamente dueña de mi vida: mi sexualidad, mi tiempo, mis reglas, mi atención a los hijos, mi atención a mí misma. Amo mi trabajo, y lo hago bien. Todo es nuevo todavía, y aun pretendo hacer las cosas seis meses antes de estar preparada. Estoy menos enojada y resentida. Y sigo aceptando las verdades de mi relación con mis padres.

"Una madrina me decía, 'Confía en Dios, confía en mí y lava los trastes'. Suelo ser muy analítica. Así que ahora confío, rezo, y hago lo que tengo que hacer. Confío en las personas en recuperación a mi alrededor para mantenerme en la realidad.

"Y confío en mí misma."

No tenemos que mirar ni mucho tiempo ni muy lejos para descubrir la voluntad de Dios para nosotros y nuestras vidas el día de hoy. No está escondida. El plan de Dios para con nosotros hoy es que cuidemos de nosotros mismos como queramos y elijamos, dentro del marco de lo que sucede el día de hoy en nuestras vidas. Cuando sea algo diferente, lo sabremos. Seremos interrumpidos. Se nos llevará a una circunstancia nueva. O una circunstancia nueva nos encontrará.

Por lo general, descubrimos la voluntad de Dios en el silencio, confiando en Dios, y escuchándonos y confiando en nosotros mismos. Es algo encontrado con paz y confianza, no con

urgencia e intensidad.

Mediante la rendición al momento presente alcanzamos el siguiente momento en nuestras vidas.

ACEPTACION Y GRATITUD

Dos conceptos me ayudan a trabajar este Paso: aceptación y gratitud. Cuando no logro rendirme, cuando no soporto lo que sucede en mi vida, cuando me resisto a la realidad o la niego, puedo practicar la gratitud.

Cuando no veo el bien en lo que sucede, cuando pienso que tengo la razón y nadie escucha, cuando no sé qué sigue, o cuando sé qué debo hacer pero no lo puedo hacer, puedo practicar la gratitud.

Cuando me siento desposeída, desamada, desamparada, abandonada y aislada de la vida, puedo practicar la gratitud.

Y puedo practicar el cuidado de mí misma.

La gratitud tiene enormes poderes transformadores: para nosotros mismos, nuestras vidas y nuestras circunstancias. He usado este instrumento una y otra vez. Me ha ayudado a pasar por circunstancias estresantes: la pobreza, el divorcio, la soledad, aprender a salir con galanes, mudanzas, proyectos demasiado grandes, sentimientos sobrecogedores, problemas con los hijos, problemas con los vecinos, miedo, circunstancias confusas, y otras partes oscuras y nebulosas de este viaje. La gratitud ayuda a que las cosas terminen bien. Nos ayuda a sentirnos mejor mientras pasamos por momentos difíciles. Luego, cuando las cosas se ponen bien, nos ayuda a gozarlas. Fijarnos en lo negativo, en el qué está mal en este cuadro es parte de la codependencia. La gratitud nos da poder y aumenta lo bueno en nuestras vidas. Ayuda a que las cosas salgan bien. Decimos gracias. Decimos gracias una y otra vez, aunque no seamos sinceros, aunque no sintamos gratitud. Decimos gracias por cada detalle de nuestras circunstancias actuales, incluso la situación que estemos pasando, quienes somos, dónde estamos, lo que sentimos, y qué nos está frustrando.

La gratitud nos puede ayudar a llegar al punto de rendición. Puede cambiar la energía dentro de nosotros y en nuestro ambiente. La gratitud disminuye el poder del problema y potencializa la solución. Nos libera de la atadura negativa de la actual circunstancia. Elimina el miedo. Nos ayuda a movernos hacia afuera y hacia adelante. Crea la aceptación, la magia que ayuda a cambiarnos a nosotros y a nuestras circunstancias.

Mi primera respuesta a la incomodidad es querer cambiar la situación o a la otra persona. Cuando doy este Paso, cuando me concentro en cuidar de mí misma, mis circunstancias cambian, generalmente debido a que yo cambio.

Forcemos la gratitud. Digamos gracias una y otra vez en cada circunstancia. Digamos gracias aunque no nos sintamos agradecidos. A la larga el poder de la gratitud se hará cargo, y la alegría y verdadera gratitud comenzarán.

Después de los Pasos y el desapego, la gratitud es quizá la herramienta de recuperación más útil que hay. Como cualquier herramienta, pensar en usarla no basta. Sólo funciona cuando la tomamos en las manos y realmente empezamos a usarla.

LA LIBERTAD DE LA RENDICION

Este es el Paso de la rendición. Una vez que nos rendimos, estamos libres para cuidar de nosotros mismos, con la ayuda de nuestro Poder Superior.

Rendirse no significa ser indefenso. No significa que nos rendimos al abuso o a circunstancias intolerables. Significa que reconocemos estas circunstancias, y luego pedimos la ayuda de Dios para cuidarnos a nosotros mismos en estas circunstancias.

Aprenderemos a decir que no; cómo poner límites; cómo escuchar nuestros sentimientos, deseos y necesidades; y cómo responder a otros de una manera amorosa y responsable. Aprenderemos a responder a circunstancias externas de una manera razonable, una que muestra nuestra preocupación y amor por nosotros mismos y nuestro respeto por otros.

Al rendirnos nos potencializamos para cuidarnos a nosotros mismos.

Poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, quita el control de nuestras vidas de manos de otros. También nos quita a nosotros mismos el control de nuestras vidas. Nos libera para desarrollar nuestra propia conexión a nuestro Origen y a nosotros mismos, una conexión libre de demandas, expectativas, y planes de otra persona. Hasta nos puede liberar de nuestras propias demandas, expectativas, y planes.

Cuando dejamos de controlar a otros o permitir que nos controlen, nos liberamos para cuidar de nosotros mismos. El Primer Paso trata de la impotencia. Este Paso es acerca de poseer nuestro propio poder para cuidar de nosotros mismos.

Nos liberamos para elegir cómo actuaremos y reaccionaremos, en vez de creer que nuestras acciones necesitan ser controladas por las acciones y la vida de otro. ¿Qué importa que otro sea desdichado? Podemos dejar que hagan lo suyo. ¿Qué importa que otro escoja no ser sano?

Podemos lamentarlo y ser tan sanos como queramos. Una vez que damos este Paso, ya no dependerá nuestra autoestima de las acciones, palabras, sentimientos o creencias ajenas, de personas en nuestro pasado o presente.

"La manera más importante en que este Paso me ha devuelto mi poder es que he dejado de tratar de hacer el trabajo de Dios," dijo Don. "Debido a que no recibí respeto ni una imagen sana y adecuada de mí mismo en mi familia ya que faltaba aceptación de quién era yo como persona, estaba realmente confundido acerca de quién era yo y quién era Dios. Creo que gran parte de las dificultades que he padecido de adulto se deben al desgaste de energía al tratar de hacer el trabajo de Dios. Ahora me queda un poco más claro cuál es mi tarea y cuál la de Dios. Esto me ha ayudado en mis relaciones con personas y en mi trabajo."

Podemos usar este Paso cuando comenzamos nuestra recuperación o cuando nos atascamos. Podemos usarlo en los momentos trascendentes de nuestra vida o en los momentos más callados y menos importantes. Podemos usarlo en tiempos de confusión o desesperación, o cuando nos sentimos atorados o atrapados.

Cuando no encuentro salida, cuando he intentado todo lo que sé y comprendo que no sé lo que necesito saber, cuando comprendo que ya no puedo avanzar contracorriente, cuando ya no aguanto porque me he agotado tratando de controlar, cuando requiero de ayuda para cuidarme, es el momento de rendirme.

Cuando por fin llego a la comprensión de que la vida me trata de enseñar algo nuevo y beneficioso, doy este Paso. Cuando reconozco que necesito cambiar mi forma de pensar o actuar, doy este Paso.

Cuando estoy lista para sentir humildad, doy este Paso.

Cuando nos hemos desatendido hasta el límite de la desesperación, la confusión, el agotamiento y, a veces, el autoabuso, podemos dar este Paso. Podemos rendirnos al Plan y Propósito Superiores de nuestras vidas, el plan que incluye amarse uno mismo.

Hay otra manera aparte de la nuestra, una manera mejor. Dar este Paso nos ayuda a encontrar esa manera, aun cuando lo que sigue es algo sencillo como lavar los trastes o ver televisión.

Pasé años resistiendo, negando y tratando de controlar el comportamiento de los que me rodeaban, y abandonándome a mí misma. Mis esfuerzos por controlar los de mi alrededor no resultaron en ni siquiera un milímetro de cambio en sus comportamientos, y a mí me desgastaron. Por fin aprendí la verdad: Mis circunstancias cambian sólo cuando las acepto y

tranquilamente decido qué tengo que hacer para cuidarme a mí misma dentro del marco de la realidad.

Dejamos de pelear, contra lo que sea. Dejamos de tratar de forzar o imponer nuestro plan al esquema de las cosas. Entonces permitimos que las circunstancias, y nuestro papel en éstas, fluyan.

Hay cosas sucediendo dentro de nosotros. Cosas que aún ignoramos y que sólo veremos con el paso del tiempo. Dentro de nosotros suceden cambios importantes, como resultado de nuestras circunstancias presentes. Suceden también cambios importantes en otros, en este instante. ¿Cuántas veces he discutido y luchado con Dios por lo que sucede? Esto es un error, he gritado. Esto no debese. Así no es la manera en que debe ser. Y luego, un mes después, a veces un año después, veo la sabiduría. Veo el gran plan, el que no está limitado por mi visión. Luego agradezco a Dios, verdaderamente agradezco a Dios, por la manera en que las cosas se resolvieron. Con frecuencia agradezco a Dios el no haber permitido que las cosas se resolvieran como yo quería.

Aún no conocemos el cuadro total; aún no. Sólo vemos una pequeña área de una pintura muy grande. Cuando logremos soltar, confiarnos y dar un paso para atrás, veremos más. Cobraremos perspectiva.

Eso no significa que dejemos de sentir.

Significa que nos permitimos sentir y escuchar lo que nos dicen nuestros sentimientos.

No significa que aceptamos todo lo que se nos pone enfrente. Significa que aprendemos a confiar en nuestro deseo de decir no, y luego decimos que no. También quiere decir que aprenderemos a confiar en decir sí cuando queremos.

Cuando primero practiqué este Paso, me asustó. Pensé que me pedía una pasividad y un desinterés poco apetecibles. De todas formas di este Paso, fundamentalmente porque no tenía otra opción. La fuerza de voluntad me había hundido cada vez más en una forma de vida destructiva que ya no quería ni podía aguantar. Yo no veía solución, y estaba cansada de lo que producían mis propios esfuerzos.

Desde entonces, he aprendido algo acerca de la voluntad de Dios para mi vida, acerca de Dios, y acerca de mi relación con Dios. La voluntad de Dios no es una agenda externa, obligada e imposible para mi vida. Si algo es la voluntad de Dios, sucede. Por lo general, sucede de manera natural, sin esfuerzos por controlar de mi parte.

A veces, hay lecciones difíciles de aprender. Estas lecciones son necesarias, no obstante, para arreglar las cosas dentro de mí para que yo pudiera tener la mejor vida posible.

Por lo general, debo esperar más de lo que deseo. Y, en el proceso, debo soltar mucho.

El amor de Dios es inmediato y potente, y sin embargo, suave, curativo y alimentador. Toma en cuenta lo que deseo y lo que necesito. La voluntad de Dios contiene disciplina, no privación. Dios no actúa con base en la vergüenza; las personas sí lo hacen. Sin embargo, Dios me tiene responsable de mis acciones.

Cuando comencé mi recuperación, temí que era una forma de lavado de cerebro. Ahora comprendo que mi vida anterior a la recuperación era como un lavado de cerebro. Este programa me ha liberado.

Este Paso no tiene que ver con indiferencia ni abnegación. Tiene que ver con aprender a confiar en mi mente y confiar en que, una vez que me entrego a Dios, seré guiada por un Poder Superior y una Sabiduría Divina. Tiene que ver con encontrar, valorar, amar y confiar en mí misma.

A veces, aún me da miedo trabajar este Paso. Pero sé que ya no debo temer. Me vuelve al camino.

Dar este Paso nos inserta en el fluir de nuestras vidas. Este fluir nos ayudará a atravesar la

discordia en nuestras relaciones, el saneamiento interno, los problemas en el trabajo, esfuerzos en cualquier área de nuestras vidas.

Ponernos al cuidado de Dios es un acto apacible que nos trae paz y armonía. Eso no significa que nuestras acciones jamás producirán discordia, sentimientos lastimados, o una reacción en otros. Pero habrá algo correcto, natural y armonioso en lo que hagamos.

La rendición no puede ser forzada ni falseada. Tiene lugar desde el centro del alma, cuando todo lo que hemos intentado controlar, manipular, influir o resistir se convierte, por fin, en más de lo que podemos manejar. Entonces soltamos. Decimos: "Me doy. Estoy dispuesto a soltar mis ideas preconcebidas acerca de lo que debe suceder. Estoy dispuesto a soltar mis limitaciones, mi agenda, mi guión, y mis creencias. Estoy listo y dispuesto a abrirme a lo que Tú tienes en mente para mí. Ahora, sólo enséñame qué es. Instrúyeme de una manera en que pueda entender."

Nos alistamos a que Dios nos ame y nos ayude a amarnos a nosotros mismos.

Dar el Tercer Paso es un punto de inicio para nuestra nueva vida. Podemos darlo cuando comenzamos la recuperación. Luego, podemos repetirlo las veces que sea necesario.

Una vez que nos hemos puesto al cuidado de un Poder Superior, la acción está completa. Nuestras vidas y voluntades pertenecen a Dios.

Quizá las personas del pasado nos abandonaron. Dios no lo hará. Cuando las cosas se ponen difíciles, no tenemos que preguntarnos si Dios está allí o si a Dios le importa o si Dios sabelo que sucede.

Dios está allí. A Dios le importa. El plan de Dios es uno en el que podemos participar, uno que nos permite usar cada evento y cada circunstancia en nuestras vidas para efectuar nuestro máximo bien.

Si cometemos errores, no tenemos que preocuparnos que Dios se alejará o nos rechazará. Dios no nos pide perfección. Otros quizá sí; quizá lo esperábamos de nosotros mismos. Dios no lo hace.

No tenemos que depender de nuestros sentimientos. Podemos depender de los hechos. Aun en esos momentos cuando sentimos que nuestra vida o la de otros pudiera ser un error, o cuando sentimos que no es el momento, podemos confiar en que no somos un error y que todo sucede según estaba programado.

Ya no tenemos que depender de nosotros mismos. No tenemos que ver claramente. No tenemos necesariamente que saber qué hacemos, o adónde vamos.

Habrà momentos cuando no nos guste. Momentos cuando no entendemos. Momentos cuando nos quejamos. Eso está bien. Quejémonos, si es necesario. Eliminémoslo de nuestro sistema. Luego, estemos agradecidos.

Si hemos entregado nuestra vida y voluntad al cuidado de un Poder Superior, podemos confiar en lo que hemos hecho. Podemos confiar en que comenzaremos a comprender lo que hay que hacer para cuidarnos a nosotros mismos. Podemos confiar en Dios para supervisar y ayudarnos con lo que no podemos alcanzar.

Nos abrimos a un cambio de corazón, una transformación mental, y una transformación de nuestras circunstancias.

Cuando por fin decimos y reconocemos que nos rendimos, podemos darle permiso a nuestro Poder Superior de hacer por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

La rendición nos hace enseñables. La humildad y el soltar hacen posible la rendición. Cuando nos disponemos a aprender, aprendemos lo que nunca hubiéramos aprendido de no estar dispuestos a convertirnos en estudiantes.

A veces nos rendimos ante todo o ante cualquier cosa y llamamos a esto la voluntad de Dios, y luego sentimos enojados y dolidos y nos enfurecemos con Dios. Pero no se trata de Dios, se trata

de nuestra codependencia.

Cuando aplicamos este Paso, comprendemos que no podemos controlar a otros, así que dejamos de intentarlo. Pero también nos damos cuenta de que ya no tenemos que dejarnos controlar por otros.

Este es el Paso de la libertad. Con este Paso tomamos una decisión de vivir en forma diferente; tomamos una decisión consciente de comenzar a cuidarnos a nosotros mismos con la ayuda de Dios. Comenzamos a crearnos una vida, la vida que deseamos vivir.

Este proceso de rendición tiene lugar, no una vez, sino una y otra vez a medida que aprendemos una sucesión de lecciones: lecciones de salud, de liberación, y de amor. Cada vez que pensamos: ¡Ya está! Ya aprendí. De ahora en adelante todo va a ser fácil!, nos damos cuenta, con alivio y regocijo, de que volvemos a empezar como principiantes.

Se presentarán situaciones. Entrarán personas en nuestra vida. Se nos ocurrirán ideas.

Surgirán sentimientos. Emergerán antiguas formas de pensar, formas negativas y autodestructivas, y nos serán quitadas y sustituidas por mejores formas de pensar. Estas nuevas ideas nos permiten amarnos a nosotros mismos, y dar y recibir amor. No nos llegará más de lo que podemos manejar ni menos de lo que necesitamos. Se nos aclararán propósitos y lecciones. Nuestras vidas comenzarán a tener sentido, por lo menos en retrospectiva, así como también los sucesos que tienen lugar. Encontraremos que somos curados y transformados desde el centro de nosotros mismos.

Nos daremos cuenta de que por fin hemos depositado en buen lugar nuestra fe.

Algunos días parecerá que nada pasa; otros, que pasa demasiado. Sabremos que todo está bien en cada día.

El viaje es emocionante. Contiene secretos, misterios y lecciones más allá de nuestra comprensión. Contiene regalos más grandes de lo que puedan sostener nuestros brazos y corazones.

Confiemos en este proceso. Nos llevará adonde en realidad queremos y necesitamos ir, en el momento Perfecto y Divino. Confiemos en el plan de Dios, pues es mejor que el nuestro.

Confiemos en nosotros mismos, pues nos hemos conectado con una fuente y una fuerza más poderoso que cualquier otra cosa conocida.

Dejemos que este Paso ejerza su poder. Dejemos que este Paso nos lleve donde necesitamos ir. Luego, observemos y mantengámonos abiertos al misterio que se desenvuelve.

ACTIVIDADES

1.- Para recordar este Paso, quizá te ayude escribirlo en forma de afirmación, por ejemplo: "He puesto mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios hoy. Todo está bien."

2.- Si supieras que todo está bien y a tiempo en tu vida el día de hoy, ¿cómo te sentirías? Si supieras que las cosas están siendo manejadas por un Poder Superior de la mejor manera y para tu beneficio, ¿actuarías de manera diferente?

3.- Si te supieras carente de poder para controlar los eventos, resultados o a una persona en particular, ¿de qué manera te comportarías diferente? ¿Qué harías o dirías? ¿Qué dejarías de hacer o decir? ¿Qué harías diferente para ti mismo para gozar más tu vida ahora, para vivir en el momento presente?

4.- Si no dejaras que otro te controlara, ¿qué harías diferente? ¿Qué harías hoy con tu vida? ¿Cómo te sentirías?

5.- Si no permitieras que cierta circunstancia te controlara, o si no estuvieras intentando controlar cierta circunstancia, si nada más lo soltaras y lo aceptaras por el momento, ¿cómo te sentirías? Si no lucharas en contra de o te resistieras a esa circunstancia, ¿qué estarías haciendo? ¿Cómo te sentirías?

6.- Dar este Paso con frecuencia te pone en contacto contigo mismo. Escúchate. Escribe lo que sientes, quieres, necesitas y piensas. Luego, toma el teléfono y comparte quién eres tú con alguien en quien confías. Habla de una manera que refleje autoresponsabilidad y no victimización. No les pidas que te rescaten. Pídeles que te escuchen y acepten como eres.

7.- ¿Qué es lo más amoroso y cuidador que tienes actualmente en tu vida y que puedes usar para cuidarte mejor a ti mismo y gozar la vida? ¿Qué harás con ello?

+++++

"Libertad es tener la habilidad de tener o no tener lo que se desea sin cerrar tu corazón."

-Stephen Levine

CUARTO PASO

"SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS"

-Cuarto Paso de CoDA

Así está la escena. Es hora de ir a tu junta. Estás emocionado. Listo. Entonces recuerdas el tema de la noche. El Cuarto Paso. Por una parte exclamas "Aaay!" Por otra, se te pone la mente en blanco. Quisieras que el tema fuera otro, algo más pertinente a la recuperación. Algo del que tuvieras más que decir. Entre dientes murmuras, "Quisiera que fuera el Segundo Paso."

O llegas a tu junta, listo para una velada de conversación curativa, hasta que descubres el tema: el Cuarto Paso. Nadie toma la palabra, y la junta que, por lo general dura entre una hora y una hora y media, se acaba en treinta minutos.

O, toman la palabra esa noche para hablar de otra cosa. Apenas se menciona el Cuarto Paso. "He pensando en hacer el mío." "Probablemente debería hacerlo." "Ya va siendo ese momento."

Quizá, sólo quizá, una persona no se queda callada. Esa persona habla sin rodeos de hacer un Cuarto Paso. Te quedas asombrado. Esa persona de hecho ha sacado papel y lápiz, y escrito un inventario.

No sabes cómo esa persona encontró el tiempo y la decisión necesarios para trabajar este Paso. La idea es abrumadora y te deja sintiéndote culpable, confundido y dudando que puedas hacer algún día esta parte de tu programa de recuperación. No obstante, observas a la persona que ha dedicado el tiempo a dar este Paso y notas algo diferente en él o ella. Hay un nivel de comodidad consigo mismo que resulta atractivo. Esa persona tiene una recuperación admirable. Te sientes... bueno: envidioso.

Sin embargo, realmente hacer este Paso parece abrumador.

Este es el Paso que produce miedo, incertidumbre y culpa en aquellos que llevan un rato en las juntas de recuperación y no lo han hecho; o en los que han dejado pasar mucho tiempo sin repetirlo. Es el momento de limpiar la casa. El momento de sanar.

Es el temido Cuarto Paso.

"He estado en recuperación y asistiendo a juntas durante seis años," dijo Jody, "y aún no he hecho un Cuarto Paso. Me aterra. No estoy segura por qué."

Muchos nos identificamos con Jody. Yo me identifico con ella. En los primeros tiempos de mi recuperación, hacer este tipo de inventario de mi misma me sobrecogía. No estaba segura de tener una mí misma. No estaba segura de lo que encontraría. Mi autoestima era tan baja que dudaba de poder manejar más autocrítica.

No sabía dónde empezar. No sabía qué era lo que buscaba. No sabía qué haría con ello cuando lo encontrara. No entendía el propósito. No pensaba que lo podía hacer suficientemente bien. Parecía demasiado trabajo, yparecía un trabajo sucio para el cual había que arremangarse la camisa.

En este capítulo, estudiaremos este Paso. Lo exploraremos con una mirada nueva. Trataremos de examinar algunas maneras sencillas de abordarlo. Y veremos algunos de los premios que derivan de darse el tiempo para mirar hacia adentro.

MIRAR HACIA ADENTRO DE NOSOTROS MISMOS

"La codependencia está escondida debajo de todas mis adicciones," dijo Carol. "Evito el dolor con algo: relaciones, sustancias, o trabajo. Me escondí en una relación para no tener que tratar conmigo misma." Muchos nos escondemos de nuestro dolor. Muchos nos escondemos de nosotros mismos. Quizá, el último, más seguro y más poderoso recurso contra el autoanálisis es culpar a otros de nuestras circunstancias y condición. Mirar hacia otros no solucionará nuestro problema ni nos aliviará el dolor. Nos distraerá, pero no logrará hacer el trabajo que buscamos. No nos sanará. Mirar hacia otros no cambiará nuestras circunstancias. Muchos de nosotros cometemos el error de detenernos en nuestros esfuerzos de recuperación antes de trabajar este Paso. Nos recuperamos lo suficiente para identificar el problema del otro y darnos cuenta de que no tenemos la culpa. Pero, lo que descubrimos es lo siguiente: si no usamos nuestras circunstancias presentes como un reto, un gatillo, y una invitación de mirar hacia adentro de nosotros mismos, nos encontraremos repitiendo la misma actuación.

Quizá dejemos a una persona por su problemaparticular, sólo para encontrarnos en otra relación con alguien que tiene un problema similar, si no idéntico.

Estamos aprendiendo que estar repitiendo la misma actuación no es coincidencia, sino una invitación continua y progresiva a mirar dentro de nosotros mismos y encontrar el regalo de recuperarnos de nuestras circunstancias actuales.

Podemos agradecer y enfrentar el reto.

Muchos comenzamos nuestra recuperación de la codependencia mirando alrededor y afuera de nosotros mismos. Con frecuencia es como la vida nos llama la atención. Nos enojamos, nos quejamos, rabiamos, manipulamos, intentamos controlar, y apuntamos el dedo hacia la otra persona insistiendo que él o ella está haciendo algo inapropiado, algo que no nos gusta, algo que deseamos que deje de hacer.

Esto es lo que llamamos mirar "hacia afuera".

Con frecuencia, mirar el comportamiento ajeno está justificado, apropiado, y necesario. Mas, cuando nos cansamos de gastar energía repasando los detalles de la otra persona, ya sea uno de nuestros padres, un hijo, amigo, cónyuge, novio, novia, compañero de trabajo, jefe, o empleado, enfrentamos las preguntas del Cuarto Paso: ¿Qué sucede conmigo? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estoy dejando de hacer? ¿Por qué fue necesario pasar por estas circunstancias? ¿Qué despiertan en mí estas circunstancias? ¿Qué son estos antiguos recuerdos, antiguos miedos, antiguos mensajes que se reviven en mí? ¿Cuál es mi agenda? ¿Cuál es mí lección en esta experiencia?

¿Qué necesito aprender acerca de cuidarme a mí misma? ¿Y por qué no lo estoy aprendiendo? En este Paso comenzamos el proceso de internalizar nuestra mirada como una respuesta a nuestras circunstancias. Sin miedo, hacemos un minucioso inventario de nosotros mismos. Este Paso no nos pide hacer un inventario crítico, hostil, o de culpa, respecto de nosotros mismos. No nos pide encontrarnos faltas interminables o que nos tengamos como irresponsables o demasiado responsables, o que no llamemos a cuenta a los demás. Dice: "Sin miedo" y "minucioso".

No tenemos que temer lo que vayamos encontrando. Sencillamente decidimos mirar dentro de nosotros mismos.

No damos este Paso en vez de poner límites. No damos este Paso para negar lo que otro hace o no hace, y el impacto que eso tiene en nuestra familia y nuestra vida. No damos este Paso para negar lo que sentimos.

Damos este Paso para llegar al corazón de la recuperación: la responsabilidad por uno mismo. Somos responsables de nosotros mismos, de nuestras circunstancias y de la elección de quedarnos en éstas, y de nuestra actitud ante esas circunstancias. Somos responsables de lo que hemos creado en nuestra vida y lo que crearemos. Somos responsables de nuestros sentimientos. Son nuestros.

El gran engaño de la codependencia es el siguiente: Nos sentiríamos diferente si otro hiciera alguna cosa, si estuviéramos en otro lugar, si tuviéramos todo lo que deseamos. No es cierto. Podríamos volar a cada Estado de la República y a cinco países extranjeros, y hasta que enfrenamos nuestros propios sentimientos, sentiremos de la misma manera en cada lugar que visitamos.

Si me siento desgraciado, no importa quién llama o dónde voy: me sentiré así hasta confrontar y manejar mis sentimientos. Si tengo miedo, tendré miedo hasta asumir y manejar mi temor. Cuando aprendemos a mirar hacia adentro y enfrentar lo que está allí, nos encontramos menos afectados por sucesos externos y con más poder personal para manejar adecuadamente lo que nos sucede. Nuestro verdadero poder reside en vernos a nosotros mismos honestamente y tomar responsabilidad por nosotros mismos.

Damos este paso para permitirnos asumir la responsabilidad de nosotros mismos dentro del marco de la realidad. Un efecto colateral de mirar hacia adentro es que aprendemos la lección de las circunstancias presentes de manera que evitamos repetir los errores. Y nos sanamos lo suficiente para disfrutar de la vida y del amor.

"Antes de hacer mi Cuarto Paso, tenía una imagen de un sótano dentro de una casa," dijo Carol, quien ha estado en Al-Anon durante diez años. "El sótano estaba oscuro. Había ventanas, pero estaban opacadas con tizne y cubiertas por arbustos. El sótano era un tiradero. Todo amontonado. Sucio. No entraba nada de luz.

"Me asustaba. Ese cuarto en la casa, mi casa, era aterrador. No lo quería ver. No quería entrar en él. Sin embargo, siempre estaba consciente de su existencia.

"Ahora he hecho varios Cuarto Pasos," dijo Carol. "Con cada uno el sótano se tornaba un poco más ordenado y organizado. Más limpio. Ahora cuando contemplo el sótano en esa casa, es un cuarto agradable. Está redecorado y más habitable. Las ventanas están limpias y pulidas, son grandes y están abiertas, y el cuarto se llena de una luz dorada.

"Ya no le tengo miedo a esa parte de mi casa. Me resulta cómodo entrar y mirar alrededor cuando así lo deseo.

"Esa casa soy yo."

Es común y natural temerle a lo desconocido. Es común temerle a los lugares oscuros y desorganizados. No es beneficioso para nosotros tener ese lugar desconocido, desordenado y

oscuro en nuestra alma.

"Antes de entrar en un programa de Doce Pasos, me protegía de las emociones negativas y miedos," dijo Kathy. "Vivía a través de las vidas de otros. Siempre estaba más preocupada por los demás que por mí misma. No solía mirar hacia adentro. No me tomaba en cuenta. Me sentía vacía, descolorida, y superficial. Cómo me sentía era parecido a cómo llevaba mi casa. La casa estaba limpia, pero si abrías un armario te engullía. O si movías un sofá, te rodeaban las malas hierbas."

Este Paso es el inicio de nuestra propia limpieza de casa. Es donde comenzamos a mirar hacia adentro para la solución a nuestros problemas y dolor. Es la forma en que comenzamos a sanarnos a nosotros mismos y nuestros corazones.

En este Paso, comenzamos a permitir que la luz penetre dentro de nosotros.

SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO

¿Qué debemos buscar en nuestro minucioso inventario sin temor? Buscamos lo que está bien con nosotros mismos y nuestros valores. Buscamos nuestros errores también. Asimismo, incluimos en este inventario moral nuestros comportamientos autodestructivos y el asunto moral de si nos queremos o no.

Hacemos un balance de nuestro comportamiento positivo y negativo. Miramos nuestros errores, las culpas grandes y las pequeñas. Identificamos aquellas cosas que no hemos hecho mal, pero que de todas formas nos hacen sentir culpables. Sacamos a la luz todas las culpas, merecidas o inmerecidas. Sin temor, miramos minuciosamente lo que nos molesta hoy y lo que nos ha incomodado en el pasado, con una mirada libre de las restricciones de la negación, libre del miedo a decir la verdad.

Buscamos enojo, temor, dolor, ira, y resentimiento, incluyendo el enojo contra Dios. Buscamos situaciones de victimización: las maneras en que otros nos han victimizado, las formas en que hemos permitido que nos victimicen otros, y las maneras en que nos hemos victimizado a nosotros mismos.

Buscamos recuerdos dolorosos que hemos reprimido. Localizamos nuestros temores y las creencias que nos limitan, los mensajes que son falsos y que pueden estar determinando nuestra vida.

Rastreamos los bloqueos que pueden estar interfiriendo con nuestra habilidad de vivir y amar. No hacemos esto para criticarnos o lastimarnos más, o culparnos y culpar a otros. Hacemos esto para curarnos de todo lo que ha sucedido en nuestra vida. Hacemos esto para liberarnos del pasado. Hacemos esto para asumir nuestra propia sanación y para alcanzar el nivel más alto posible de responsabilidad con nosotros mismos y ante los demás.

En seguida, algunas formas en que las personas abordan este Paso:

1. Un inventario de Características Codependientes

Podemos hacer una lista de comportamientos y características codependientes con los que nos hemos protegido, las personas involucradas con esos comportamientos, y nuestros sentimientos ocultos al respecto. Algunos comportamientos que quizá queramos enfocar son: el sobrecuidar; el controlar; el reprimir los sentimientos o no manejarlos adecuadamente; el manipular; el autoabandono; no responsabilizarnos de nosotros mismos (incluyendo responsabilidad emocional y financiera); preocupación; crítica constante de nosotros mismos y de nuestros esfuerzos; sentir que jamás hacemos nada suficientemente bien (sea lo que sea); no gustarnos ni amarnos; no permitir que otros nos quieran y amen; no nutrirnos emocionalmente ni permitir que otros nos propicien los cuidados nutritivos que queremos y necesitamos; usar la negación como

mecanismo de defensa; sentirnos victimizados; permitirnos ser víctimas; no poner límites; no confiar en nuestros sentimientos e instintos; no confiar en Dios; no confiar en la vida y la recuperación; sentirnos inseguros; carecer de intimidad y plenitud en nuestras relaciones; albergar culpas merecidas e inmerecidas; comportamientos sexuales (incluyendo codependencia sexual, como tener relaciones con alguien cuando no queramos, o involucrarnos en comportamientos sexuales que no nos son cómodos para complacer a otro); ser obsesivo; depender de otros; comunicar pobremente; deshonestidad (incluyendo deshonestidad emocional); no decirlo cuando queremos decir no; no expresar lo que queremos y necesitamos; reprimir nuestras necesidades y deseos; sentir que no tenemos vida propia; baja autoestima; creer que merecemos poco de otros y de la vida; perfeccionismo; expectativas irreales de otros; quedarnos atorados o atrapados en relaciones; no ser dueños de nuestro propio poder ante los demás (incluyendo miembros de la familia); ser rígido e inflexible; atorarse en pensamientos negativos y depresión; no permitirnos diversiones; privarnos innecesariamente de algo; esperar que los demás se hagan responsables de uno; hacernos el o la mártir; pensamiento poco claro o realista; ausencia de espontaneidad; temor y la incapacidad de enfrentar y resolver problemas; creencias negativas acerca de nosotros mismos y de nuestras habilidades; vergüenza; asuntos no resueltos del pasado, en especial con miembros de la familia nuclear; asuntos de abuso no resueltos en nuestro pasado; un sentimiento de desesperación respecto a nuestra historia de relaciones; dolor confuso o intenso anhelo en el amor; retirarnos de amistades; no atender nuestra rutina regular y diaria; estar lleno de miedo y pánico; una tendencia a atraer personas enfermas y necesitadas; una tendencia a sentirnos atraídos por relaciones y situaciones de trabajo disfuncionales; y resentimientos debidos a las características antes mencionadas. En las últimas etapas de la codependencia, quizá busquemos depresión crónica; comportamientos compulsivos o adictivos; autoabandono al grado de enfermedad; y pensamientos suicidas."Los asuntos grandes en mi inventario de codependencia fueron la manipulación y el control" dijo Kevin. "Pensar que podía controlar a otras personas y tratando de controlar los sentimientos de otros para sentirme seguro. Trataba de mantenerme un paso adelante de todos. Tenía miedo que las personas se enojaran conmigo o salieran de control. Decía que me gustaba la espontaneidad, pero me daba miedo. Pasaba mucho tiempo preocupado de lo que otros pensaban de mí, y pensaba que podía controlar eso. Estaba fijado en los demás."

2. Un esbozo autobiográfico general

Esta es una manera sencilla de sumergirse en este Paso. Siéntate con papel y lápiz y escribe sobre ti mismo. Empieza con lo básico. Dónde naciste. Luego deja que el proceso fluya. Escribe lo que te venga a mente acerca de ti mismo y tu vida, desde la infancia hasta el presente. No compliques las cosas tratando de escribir todo. No te agobies tratando de hacerlo perfectamente. Después de este primer esbozo, puede ser que quieras pasar al Quinto Paso y hablar con alguien acerca de lo que descubriste. O, quizá quieras pasar a otro nivel de ti mismo.

Lee tu autobiografía. ¿Faltan piezas? ¿Hay partes que ocuparían otro escrito completo? ¿Cómo te fue en la escuela? ¿Cómo fue crecer dentro de tu familia? ¿Qué sentimientos experimentaste acerca de ti mismo y de otros? ¿Qué has hecho bien? ¿Pobremente? ¿Qué has deseado para ti mismo y tu vida? ¿Cómo te sientes hasta ahora acerca de lo que has hecho, en lo que te has convertido? ¿Qué esperaban otros de ti? ¿Qué esperas de tí mismo? ¿Cuáles son tus secretos? ¿Qué has escondido del mundo acerca de ti mismo? ¿Tienes culpas "secretas" que te causan vergüenza? Sé honesto. No es el momento de escatimar palabras. ¿Qué daños has hecho a otros? ¿Qué daños sientes que te han hecho?

Recuerda, este Paso no se trata de ser amable y apropiado. Se trata de sacar todo. Tu

autobiografía no se publicará. Suéltate, y di lo que necesitas y quieras decir.

Escribe de tus relaciones, tus sentimientos, tus comportamientos. ¿Cómo te protegías? ¿Qué hiciste para sobrevivir? Es interesante hacer este ejercicio con regularidad a través de los años. Quizá nos sorprendamos de ver cómo cambia la perspectiva que tenemos de nosotros mismos y nuestra vida en la medida que nosotros cambiamos.

3. Un esbozo autobiográfico específico

Algunas personas prefieren enfocar un área de su vida, tal como relaciones, familia o historial de trabajo. Esto puede ser útil si te encuentras bloqueado en cierta área. Escribe acerca de tu historia en esa área, comenzando desde el principio. Por ejemplo: ¿Qué caracterizó esa relación? ¿Cómo empezó? ¿Cómo terminó? ¿Qué aspectos fueron buenos en la relación? ¿Cuáles fueron los eventos traumáticos en la relación? ¿Cómo terminó o cómo se resolvió? ¿Cuál es el estado actual de la relación? ¿Cómo manejaste tus sentimientos y necesidades en esa relación? ¿Cómo lo hizo la otra persona? ¿Te sentiste victimizado? ¿Por qué? ¿Cómo te protegiste en la relación? ¿Qué aprendiste de la relación? ¿Llegaste a alguna creencia autodestructiva acerca de ti mismo u otros a consecuencia de la relación como, por ejemplo, no se puede confiar en las mujeres (hombres, jefes, vecinos, parientes, etc.)? ¿Cómo sientes actualmente acerca de esa persona? ¿Estás en paz respecto a esa relación? ¿Qué de bueno trajo a tu vida esa relación? ¿Cuáles fueron las cosas dolorosas que trajo a tu vida? ¿Qué crees hoy de ti mismo, de la otra persona, y de la relación? ¿Cuáles son tus sentimientos?

Podemos hacer lo mismo respecto a un empleo. Escribe tu historial de trabajo. No se trata de un resumen, sino una revisión personal de nosotros mismos, nuestra vida, comportamiento y creencias en el trabajo. Esto nos puede ayudar a identificar creencias autodestructivas de nosotros mismos y a descubrir nuestros talentos y habilidades. ¿Existen cosas en tu conducta que te molestan dentro de tu historial de trabajo? ¿Cuáles son tus sentimientos?

Entre más escribamos acerca de nosotros mismos, nuestros sentimientos, y nuestras creencias, más nos ayudará este ejercicio.

4. El Cuarto Paso del Libro Grande

Este acercamiento (descrito en las páginas 60 a 66 de Alcohólicos Anónimos, "el Libro Grande") es el original sugerido para dar un Cuarto Paso. Esta versión pide hacer un inventario honesto de nosotros mismos. Es sencillo y directo. Escribimos los nombres de personas con quienes tenemos resentimientos, y la razón. Escribimos acerca de qué parte de nuestra vida sentimos que han afectado o dañado esas personas. En nuestra lista de resentimientos incluimos "personas, instituciones o principios con los que estamos enojados." Por ejemplo, "Tengo resentimiento con mi amiga porque no me llama con la frecuencia suficiente, y eso afecta mi vida social y mis sentimientos de bienestar."

Hacemos una lista de nuestros miedos. Muchos aprendemos que el miedo es un motivo subyacente a nuestra codependencia. Este Paso es una forma de descubrirlo. "A veces creemos que el temor debería clasificarse junto con el robo. Parece que causa aún más daño," escribieron los autores del Libro Grande (p. 63)

Hacemos una lista de nuestros rencores y de los daños que creemos que otros nos causaron, reales o imaginarios.

"Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena," dice el Libro Grande. "Porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu." (p. 62)

No acallamos ni reprimimos nuestro enojo ni resentimientos. Nuestros sentimientos pueden haber esperado mucho tiempo. El propósito de este proceso es sacar a la luz nuestros sentires más arraigados, de manera que los podamos percibir y terminar con ellos.

En este Cuarto Paso, quizá queramos abarcar todas las áreas problemáticas de nuestra vida: ira, resentimiento, temor, sexo, y dinero, revisando cada área a fondo y con una actitud de autoaceptación, no de vergüenza.

5. Las cosas que hemos hecho mal

Este inventario puede ser una revisión honesta de lo que hemos hecho mal y que nos ha producido culpa. Este Paso nos puede ayudar a aclarar nuestros actos y palabras que causan culpa y vergüenza, de manera que podemos soltar la culpa pasada. También puede ayudar a aclarar las culpas inapropiadas: sentimientos de culpa que en realidad no nos pertenece, sino que pertenecen a otros. Podemos deshacernos de esos también. Aquí es donde soltamos nuestras racionalizaciones, nuestras justificaciones y miramos hacia adentro.

Entiéndase esto: Maltratarnos a nosotros mismos es un asunto moral, un mal, al igual que maltratar a otros. Creer que no somos merecedores de amor, que somos estúpidos, indignos, insuficientemente buenos, inferiores o superiores, es una cuestión moral. No cuidar de nuestros propios sentimientos, necesidades y de nosotros mismos con amor, es una cuestión moral. No poner límites con los demás, permitir que nos dañen o lastimen, es un asunto moral. No ayuda a los demás, y nos daña a nosotros. Decirnos a nosotros mismos que está bien recibir maltrato es un asunto moral. Abandonarnos a nosotros mismos es un asunto moral. Esperar que seamos perfectos está equivocado. No permitirnos diversiones y el gozo de vivir es un asunto moral. No escucharnos y confiar en nosotros mismos es un asunto moral. No gustarnos y amarnos es un asunto moral, y está en el corazón y el núcleo de nuestro codependencia.

6. Daños que otros nos han hecho.

Dar un Cuarto Paso desde este punto de vista puede ayudarnos a sacarlo todo. Podemos hacer una lista de nuestras victimizaciones desde el día uno. ¿Qué personas, instituciones, lugares, y creencias nos han victimizado o dañado? ¿Cómo y por qué? ¿Cómo afectó nuestra vida? ¿Cómo nos hace sentir? ¿Tuvimos alguna responsabilidad en ello? Por ejemplo, ¿dijimos que sí a alguien cuando pudiéramos haber dicho que no? ¿Por qué no lo hicimos? ¿Qué temíamos que sucediera si cuidábamos de nosotros mismos? ¿Por qué no fuimos dueños de nuestro propio poder con esa persona? ¿Qué creencia nos detuvo de cuidar de nosotros mismos?

Dese una buena sesión de quejas en el papel. Laméntese de una vez por todas para que podamos terminar con esto y curarnos.

7. Un inventario de bienes

Gran parte de nuestra codependencia se deriva de la dificultad de poder ver lo bueno en nosotros mismos y en nuestra vida. Quizá sea fácil ver lo que está mal. Puede ayudar hacer un Cuarto Paso de nuestras cualidades, talentos, valores, y lo que está bien de nosotros. También, como dijo una mujer, es posiblemente el Cuarto Paso más difícil que hemos hecho jamás.

8. Una lista de enojo, temor, y vergüenza

Hacer una lista de todas las personas con quienes estamos enojados, de todo lo que nos produce miedo, y de todo lo que odiamos de nosotros mismos. Sácalo todo. Esta es una forma sencilla de acercarte a este Paso. Sólo haz una lista de quién o qué, pasado o presente, te molesta. Molesta significa "te lleva a sentir incómodo, temeroso, impotente, iracundo, indignado, lastimado,

avergonzado, culpable, preocupado, o perturbado." Molesta también significa "dispara cualquier tipo de reacción en ti, incluyendo la de sobrecuidado controlar." Puedes incluir cosas acerca de ti y de tu vida que te molestan. Puedes incluir cosas de otros, de relaciones, o del trabajo que te molestan.

Trata de escribir tus sentimientos y creencias acerca de cada incidente o persona que te molesta. Por ejemplo: "Trabajar con Marge me molesta. Ella es fuerte y controladora, y me siento tonta en su presencia." Entre más responsabilidad asumimos en cada instancia, mejor. Esto no significa que nos culpamos; significa que intentamos llegar a la raíz del problema. Por ejemplo: "Marge despierta mi creencia de que soy tonta." Entender esto es el tipo de trabajo que nos ayuda a sanar. Si es mi creencia que soy tonta, si puedo aprender eso de mí misma, puedo soltar esa antigua creencia y cambiarlo por una mejor, tal como, "Soy competente y capaz. Soy inteligente. Puedo poseer mi propio poder ante los demás."

Pero no sabremos qué soltar y cambiar hasta que hagamos el trabajo del Cuarto Paso. La verdad es: Si creemos que no somos dignos de ser amados, no permitiremos que nadie nos ame. Si creemos que las personas nos dañarán y explotarán, probablemente lo harán.

Entre más incidentes de la niñez podamos incluir en este Paso, más nos curaremos. Mucho de lo que hablamos en este Paso incluye un concepto de recuperación llamado trabajo con la familia de origen. Eso quiere decir que miramos nuestro pasado, especialmente cuando éramos niños, para ver cómo nos afecta el día de hoy. Miramos el dolor, los incidentes, y con frecuencia el abuso que sufrimos de niños, de manera quepodamos sanar y librarnos de ello.

No realizamos este trabajo para avergonzar o culpar a otros ni a nosotros mismos. Pero quizá necesitemos enojarnos por un rato. Una parte importante de este trabajo es sentirnos tan lastimados y enojados como necesitemos, de manera que podamos acabar con esos sentimientos. Necesitamos sacarlos de nuestras mentes, cuerpos, y almas para poder estar libres de su control e influencia.

Nos permitimos hacer el duelo por nuestras pérdidas. Nuestras emociones no resueltas pueden estar motivando nuestros comportamientos actuales. Los asuntos sin terminar no desaparecen. Se repiten hasta que estemos dispuestos a enfrentarlos. Con frecuencia, la aceptación es todo lo que se requiere. A veces, necesitamos más para sanar de nuestro pasado.

Buscamos adicciones negadas y problemas en nuestro pasado. Si hubo adicción sexual, alcoholismo, codependencia no resuelta, u otros problemas de familia necesitamos traerlos a la luz, identificarlos, y ser honestos respecto al impacto que tuvieron en nuestra vida.

Buscamos mensajes de nuestro pasado que pueden estar controlando nuestra vida actual: "No sientas"; "No pienses"; "No seas quien eres"; "No te trates bien"; "Sé perfecto"; "No te diviertas"; "Cuida a otros y no te cuidas a ti mismo." Estos son los mensajes genéricos de la codependencia que muchos de nosotros hemos recibido y que controlan nuestros comportamientos y nuestras vidas el día de hoy. Buscamos otros mensajes que pueden estar interfiriendo con la calidad de nuestra vida y nuestras relaciones: "Nosoy digno de ser amado"; "Las personas no son de confiar"; "Soy tonto"; "No merezco triunfar"; "Nunca seré gran cosa"; "Las personas siempre me rechazan"; "Estoy mejor solo."

Estos mensajes pueden constituir fuerzas poderosas en nuestra vida. Si creemos que somos tontos, ese mensaje puede apoderarse de nuestra vida. Quizá constantemente hagamos cosas que prueban la veracidad del mensaje, o nos presionemos constantemente para comprobar que no es cierto. Nuestras interacciones con los demás pueden estar motivados por una necesidad consciente o inconsciente de probar que no somos tontos, y por nuestro temor de serlo.

Si nos creemos indignos de ser amados, esta creencia puede afectar la calidad de nuestras relaciones, incluyendo las más importantes: nuestras relaciones con nosotros mismos. Todo lo

que hagamos o no hagamos, en relación a otros y a nosotros mismos, puede ser resultado de esa creencia.

El poder del mensaje de "no sentir" es obvio. Si no está bien sentir, podemos pasar la mayor parte del día resistiéndonos, luchando contra, ignorando y reprimiendo nuestros sentimientos. Si nos nace un sentimiento, quizá pasemos más tiempo avergonzados de ello y sintiéndonos incómodos que con el sentimiento mismo. Los sentimientos son una parte importante de nosotros mismos. No reconocerlo es una clave en la codependencia. Sentir nuestras emociones, permitirnos tener sentimientos, es una de las llaves de la recuperación.

Una meta de este Paso es abrir y curar la parte emocional de nosotros mismos.

"Los Doce Pasos son afirmaciones para recordarme que tengo sentimientos," dice Tim. "Los Pasos son un recordatorio para prestar más atención a mis sentimientos o de dejarlos ser y no olvidar o ignorarlos."

Muchos de nosotros, yo incluida, necesitamos ese permiso y este tipo de afirmación con regularidad. Durante muchos años, los profesionales han llamado al alcoholismo "una enfermedad de las emociones." Bueno, también lo es la codependencia. Los sentimientos no son la enfermedad; no sentirlos, reprimirlos, aguantarlos es el problema.

Algunos expertos dicen ahora que los sentimientos no expresados causan enfermedades físicas, a veces la muerte. Estoy de acuerdo. Y si no estamos sintiendo, no estamos completamente vivos. Podemos usar este Paso como un vehículo para alcanzar la honestidad emocional y para hacer un inventario emocional de nosotros mismos. Creemos tanto cuando nos tomamos un minuto para inventariarnos acerca de lo que realmente sentimos. ¿Estamos intentando controlar porque tenemos miedo? ¿Estamos iracundos porque nos da vergüenza? ¿Nos sentimos enfermos porque estamos enojados? ¿Qué estamos sintiendo?

Con frecuencia, para descubrir las emociones actuales, necesitamos escarbar en el pasado y encontrar los sentimientos viejos, los que no sentimos aunque lo necesitábamos, hace años. Si no hacemos esto, estos sentimientos se enredan y se vuelven confusos. Quizá tomemos enojo antiguo hacia Papá y Mamá y se lo dirigimos a personas en nuestra vida hoy.

Recuerden, nuestros sentimientos son nuestra responsabilidad. No importa quién hizo qué.

Nuestro sentir es nuestro sentir. Estará con nosotros hasta que lo enfrentemos, sin importar si la otra persona cambia o no.

Los sentimientos no resueltos del pasado no desaparecen. Muchos nos encontramos creando situaciones que disparan los sentimientos que negamos, hasta que nos sentimos suficientemente seguros para encontrar cómo enfrentarlos. Por ejemplo, si alguien importante en nuestro pasado nos rechazó, podemos continuamente ser atraídos hacia situaciones donde somos rechazados, o inclusive ayudar a crearlas. Terminamos con las situaciones viejas mediante el reconocimiento y la liberación de nuestros viejos sentimientos, y reemplazando las creencias negativas por positivas.

Podemos aprender a dejarnos sentir, y curarnos de la acumulación de sentimientos de nuestro pasado. Podemos aprender a manejar adecuadamente nuestros sentimientos. Podemos aprender a sobrevivir a los dolorosos y llegar a los gozosos.

Estos Pasos nos ayudarán a ello.

Para abrir nuestros corazones, nuestros egos, y nuestros sentimientos, quizá necesitamos hacer más que enfrentar las emociones menores del pasado. Algunos expertos, como Patrick Carnes, dicen que la gran mayoría de nosotros en recuperación de la codependencia, dependencia química, o ambas, necesitamos enfrentar y sanar de asuntos de abuso en nuestro pasado. Esto puede incluir abuso físico, sexual o emocional. Muchos comportamientos se califican como abuso, incluyendo el abandono, el abuso encubierto, y ser humillados o avergonzados.

Usar nuestros programas de recuperación para identificar, aceptar, y sanar del abuso no es poca cosa en el proceso de recuperación. Algunas personas en recuperación piensan que éste es el núcleo del proceso. Comprendan, no hacemos esto para culpar a los padres u otras personas. Lo hacemos para dejar de negarlo y comenzar a sanar de su impacto. Muchos de nosotros hemos vivido con ese abuso durante tanto tiempo que ya ni lo identificamos como abuso. Lo vemos como normal y hacemos excusas para el perpetrador. Algunos de nosotros fuimos severamente abusados y podemos tener un bloqueo mental completo al respecto.

Esto no significa que el abuso desapareció. Nos perseguirá hasta que estemos listos para afrontarlo. Este tipo de trabajo, el trabajo profundo, debe hacerse con precaución. No debe manejarse en forma superficial o desorganizada. De ser necesario, debe buscarse ayuda profesional. Use su buen juicio y discernimiento al explorar esta área. Si este asunto te ataña, saldrá a la superficie en su momento, cuando tú estás listo y cuando sea el momento de enfrentarlo.

Como dijo Louie Anderson, el comediante: no se trata de culpar. Con frecuencia, nuestros padres recibieron más abuso que nosotros. Y las personas que reciben abuso, abusan de otros. Y se lastiman ellos mismos. Todos necesitamos comenzar a identificar este problema y comenzar a curarnos de él, para que pueda cesar.

Crecer dentro de una familia adictiva es abusivo, no es normal. No produce salud, autoestima, y bienestar en sus miembros. Generalmente, produce codependencia. Esta condición que llamamos codependencia no es nueva. Las familias adictivas no son nuevas. La recuperación es lo que es nuevo.

Por fin podemos hacer algo para detener la tradición familiar de la codependencia, la vergüenza y la baja autoestima que está pasando de generación en generación. Podemos comenzar nuestro propio proceso de recuperación.

APRENDER A AMARNOS

Además de identificar y sanarnos de emociones pasadas, incidentes y creencias, existe otro beneficio importante de trabajar este Paso. Algunas personas dicen que los Doce Pasos es un programa "egoísta". Es cierto. Trabajamos este programa para nosotros mismos, sin importar de quién haya sido el problema que nos metió a los Pasos, sin importar a quién quisimos ayudar originalmente. Sin embargo, estos Pasos también son un programa de autoestima. Los trabajamos para terminar con la vergüenza, la culpa y la baja autoestima. Trabajamos estos pasos para aprender a amarnos. Entonces podemos aprender a amar a otros y a permitir que nos amen.

La culpa legítima significa que nos sentimos mal acerca de algo que hemos hecho. Si nos sentimos mal acerca de algo que hemos hecho, podemos remediarlo y acabar con la culpa. Hay una solución, ya sea que involucra cambiar nuestro comportamiento o hacer una reparación.

La vergüenza significa que nos sentimos mal acerca de quienes somos. Cambiar nuestro comportamiento o hacer una reparación no acaba con la vergüenza. La vergüenza nos deja con un sentimiento de que todo lo que podemos hacer es disculparnos por existir. Muchos de nosotros hemos sido controlados mediante la vergüenza. A veces viene de otros; a veces viene de adentro de nosotros mismos.

Este Paso nos ayuda a cambiar de un sistema con base en la vergüenza a un sistema de amar y aceptarnos a nosotros mismos tales como somos. Estamos limpiando nuestra culpa y vergüenza. Un sistema con base en la aceptación significa que amamos, valoramos, nutrimos, y aceptamos incondicionalmente a nosotros mismos y nuestras historias. Significa que nos permitimos cometer errores y equivocarnos. Este programa de recuperación fue diseñado para seres humanos

imperfectos. Nuestra nueva definición de perfección puede ser aceptar quienes somos en cualquier momento dado. Cometemos errores, no somos errores.

Al realizar este Paso, no olvides hacer una lista de los daños que podemos haber hecho a nosotros mismos: diciéndonos que no está bien ser quienes somos; castigando y rechazándonos por ser así; tratándonos en cualquier forma por debajo de lo que merecemos. El no amar, aceptar y valorarnos a nosotros mismos son algunos de los errores mas abusivos que podemos cometer. Las personas que se aman no dejan de crecer y cambiar. Las personas que se aman y se aceptan son las que son capaces de cambiar. De eso se trata este Paso: de continuar el proceso de amar y aceptarse que comenzamos con el Primer Paso.

Las personas que se aman a sí mismos no se vuelven egocéntricos. Se convierten en personas capaces de amar a otros porque se aman y se aceptan a sí mismos. Si alguien te dijo que era malo o equivocado amarte a ti mismo, no lo creas. Es la cosa mejor, más sana, y más amorosa que puedes hacer por ti mismo y para todas las personas en tu vida.

Este Paso nos encamina a ello.

Para cuando llegamos a este Paso, se requiere que hagamos un trabajo determinado. Puede ser intenso. ¿Qué buscamos? El lado oscuro, el lado que nos detiene de amarnos a nosotros mismos, amar a otros, y dejar que otros nos amen; el lado que nos bloquea el camino para encontrar el amor y la felicidad que deseamos y merecemos.

Buscamos los temores, enojos, dolor, y vergüenza relacionados con eventos del pasado, los sentimientos enterrados que pueden estar afectando nuestra vida hoy. Estos sentimientos con frecuencia tienen sus raíces en las relaciones con nuestros padres u otras personas significativas de nuestro pasado. Con frecuencia, las respuestas presentes están conectadas a nuestros sentimientos no resueltos del pasado. Para liberarnos hoy, debemos sanar de los sentimientos del ayer.

Buscamos creencias subconscientes acerca de nosotros mismos y de otros que pueden estar interfiriendo con la calidad de nuestra vida y relaciones hoy. Miramos nuestros comportamientos y patrones de hoy, con afán de discernir los autodestructivos.

Miramos nuestras agendas secretas, las que a veces escondemos aún de nosotros mismos.

Tratamos de sacar toda la culpa, merecida o no, y ponerla a la luz.

Hacemos esto sin temer lo que encontraremos. Llevamos a cabo esta tarea con amor y compasión hacia nosotros mismos. Nos permitimos tener todos los sentimientos hacia otros que necesitamos sentir durante el proceso, pero nuestra meta es realizar esta tarea con la mayor cantidad de amor y compasión por los demás como sea posible, siempre y cuando ese amor y esa compasión no refuerce nuestra negación de la realidad. Nos sentimos tan enojados, tan iracundos como sea necesario en un principio, y luego nos esforzamos por perdonar. Regresamos al pasado suficiente tiempo para poder finalmente dejarlo atrás y liberarnos.

Con frecuencia encontramos un efecto acumulativo al iniciar este proceso. La sanación cobra vida propia, si nos abrimos y tenemos buena voluntad.

Hablamos en este capítulo de algunas formas de realizar este Paso. Las diferentes ideas mencionadas no agotan las formas. Si tú, o alguien a quién conoces tiene otra sugerencia que se te apetece, inténtelo.

Los Servicios Mundiales de Al-Anon publican "Esquema para el Progreso," un listado que muchas personas encuentran útil al hacer su Cuarto Paso. Algunas personas, tales como Louie Anderson, encuentran útil escribir cartas. Querido Papá es una serie de cartas que escribió a su difunto padre alcohólico. En estas cartas, Anderson trabaja una gama de emociones, desde el coraje, a la confusión, al amor y la aceptación, que surgieron del impacto que el alcoholismo paterno tuvo en él y en la relación entre ellos.

Algunas personas nada más sacan papel y lápiz y escriben.

"He realizado tres inventarios del Cuarto Paso hasta ahora," dijo Jane. "Nada más me siento con una tableta de papel, y escribo y escribo y escribo. Eso funciona para mí."

Algunas personas reportan haber hecho este Paso por partes en vez de abordar sus historiales enteros.

Para algunos, dada la severidad de sus pasados, les ayuda buscar apoyo profesional.

El masaje terapéutico puede ayudar a explorar, identificar, soltar y curar recuerdos y mensajes almacenados. También pueden ser útiles otras formas alternativas de tratamiento.

Los sentimientos, las creencias y el dolor no desaparecen nada más porque los hemos negado y reprimido. Se interiorizan y son almacenados en las fibras y tejidos de nuestro cuerpo. Luego, siguen apareciendo en nuestros comportamientos hasta que sanamos. Y sí, es posible sanar.

Podemos sanar a un nivel tan profundo como el nivel a que hemos sido afectados.

No te preocupes de hacer el Paso a la perfección. No te preocupes de hacerlo suficientemente bien. Este Paso funcionará si hacemos el esfuerzo de trabajarlo. Comenzará un proceso. Nos adelantará en nuestro viaje. Selecciona una manera de realizar este Paso, y luego hazlo. Sé tan honesto como sea posible. Ábrete. Dispónte a hacer lo que se sienta bien para ti, y en el momento en que se sienta bien. No tienes que permitir que te abrume. Algunas personas se sienten tan críticas de sí mismas cuando comienzan su recuperación, que necesitarán esperar uno o dos años para trabajar este Paso.

Si no te sientes listo, no te preocupes. Como con los otros Pasos, éste saldrá a tu encuentro cuando sea el momento. Tú sabrás cuando es el momento.

ABRIR NUESTRO CORAZON AL AMOR

Me tomó varios años darme cuenta del poder, el significado y la potencia del Cuarto Paso del programa aplicado a la recuperación de la codependencia. Deja que les cuente cómo sucedió y lo que este Paso logró en mi vida.

La primera vez que me atreví a mirar dentro de mí misma, me aterró. De por vida, mi costumbre había sido evitarme a mí misma a como diera lugar. Anhelaba y me aferraba a cualquier adicción, relación o distracción. Esto lo hacía porque tenía miedo: miedo a lo que encontraría, miedo al impacto emocional de sacar a luz lo que durante tanto tiempo había guardado adentro. Quizá temía no encontrar nada, o sencillamente oscuridad.

No sabía cómo mirar hacia adentro hasta que encontré este Paso, este instrumento.

La primera vez que hice un inventario de mí misma resultó primitivo y rudimentario. Gracias a Dios, el programa no pide más, porque mi experimento primitivo y rudimentario fue suficiente para impulsarme por el camino de la recuperación.

Bastó.

Hice una autobiografía. Escribí lo que me venía a mente acerca de mí misma. Fueron entre ocho y quince páginas. A la autobiografía agregué una lista de los secretos que me causaban más vergüenza. Hice lo que pude entonces.

Mi siguiente Cuarto Paso estuvo más elaborado. Llevaba un año más en los círculos de recuperación. Estaba más consciente de lo que me molestaba y de otros secretos que me hacían sentir mal, cosas que había obviado. Estos nuevos descubrimientos se incorporaron a mi siguiente Cuarto Paso.

A partir de entonces, comenzó el trabajo en serio. Entré a una fase de mirar a niveles profundos dentro de mí. Este no era un esbozo general de mi infancia, sino un esbozo detallado de mi alma y mi mente, y de todo lo que había influido en su desarrollo.

Este proceso se hizo empírico. Comencé a vivir un Cuarto Paso. La vida me empujaba y picaba

hasta que llegué a mirar tan profundamente hacia adentro que pude realmente verme. Comencé a ver más allá de mis comportamientos que habían causado daño. El proceso de examinar mis comportamientos en una autobiografía fue crucial. Mis primeros Cuartos Pasos mondarón las capas superiores del dolor alrededor de mi corazón. Pero había mucho más enterrado adentro. Esta búsqueda sin temor, este mirar hacia adentro, se convirtió en un proceso obligatorio, exigido por la recuperación, la vida, y mi Poder Superior. No me gustaba, pero aprendí a aceptarlo, a pasar por él. Quería utilizar a personas, lugares, y diversiones para evitar sentir lo que sentía. Aun cuando se me obligaba a mirar hacia adentro, porque me había rendido a un Dios que me quería lo suficiente para obligarme a hacerlo, una parte de mí se aferraba a la creencia de que la manipulación de mis circunstancias (cambiarme de localidad o actitud mental) haría cesar el dolor.

No funcionaba. Y estoy agradecida. Porque era dolor bueno, dolor de sanación.

Por fin, la vida logró penetrar. Aprendí que no importaba cómo ajustaba las circunstancias, seguiría sintiendo lo que sentía y enfrentando lo que enfrentaba, porque era hora de hacerlo. Era hora, por fin, de que yo me curara. Había pedido que eso sucediera. Ahora recibía el regalo de la curación.

Dolía. El dolor que por fin enfrentaba me había acompañado durante mucho tiempo. Estaba tan profundo, como también estaban los mensajes que lo acompañaba, que no lo había reconocido como dolor o como mensajes negativos. Sólo estaba consciente del dolor sordo y constante de estar viva, o más bien, de estar parcialmente viva.

Adentro tenía tristeza, tanta tristeza y soledad y dolor. Tenía tantas paredes alrededor de mi corazón que no podía tolerar recibir el amor.

Había negado y me había cegado a mis sentimientos durante tanto tiempo, mis sentimientos hacia mi padre, mi madre, amistades y mí misma, que vivía igualmente en la ilusión como en el engaño. Los sentimientos de rechazo y tristeza se acompañaban de la creencia de no ser, ahora ni nunca, suficientemente buena. Y lo escondía todo detrás de una extraña ambivalencia dentro de la cual vacilaba entre sentimientos de superioridad y de inferioridad.

Había sido descuidada de niña, enseñada creencias equivocadas acerca de mí misma, desprovista de o negada mucho de lo que una niña necesita para ser mínimamente sana. Para sobrevivir, me había contando mentiras terribles. Me había creído el lavado se cerebro y fabricado excusa tras excusa para los que vivían a mi alrededor.

El dolor más fuerte no vino de estas experiencias, sino de mi reacción a estas experiencias: negación y autorrechazo. Aprendí a aceptar tan poco de la vida, porque creí que merecía tan poco.

Aprendí cuán aterrada, cuán terriblemente aterrada estaba ante la vida, ante dar libremente los pasos de la vida, ante bailar el baile de la vida y del amor.

Decía querer tener relaciones, pero en verdad no quería la intimidad. Quería que alguien me protegiera. Quería una fortaleza, un escondite. Pero aun en estos escondites de relaciones disfuncionales, no podía esconderme. Dios me seguía alumbrando, enseñándome, obligándome a enfrentar la verdad acerca de mí misma.

Aprendí que no podría poseer mi propio poder ante mi pareja, hasta que lo hiciera ante alguno de mis padres. No estaría libre para amar hasta romper con mis lazos originales y reclamar mi libertad para ser, para estar viva, y para darme a mí misma la bienvenida a este mundo.

El duelo por este proceso fue enorme. Ser obligada a pararme sola, ser dueña de mi propio poder, sentir mis sentimientos, y andar por la vida sin un escudo me producía emociones arrolladoras. Me había pasado toda la vida evitando los sentimientos, funcionando con base en energía mental, protegiéndome con mi intelecto. Ser obligada a entrar a la parte emocional de mí

misma, que en esencia es el corazón, dolió tanto y se sintió tan incómodo y torpe que grité, gemí, y me quejé durante todo el proceso de más de un año.

Me retorció con la incomodidad de sentir. Pasé por el proceso de duelo una y otra vez, quitando la negación de cierto asunto, pasando de inmediato al enojo y la ira, hasta poder aceptar la lanza momentánea de dolor y tristeza. Luego, por unos días, tenía un descanso, hasta que el proceso comenzaba de nuevo con otro aspecto negado y reprimido. Una y otra vez, hice el duelo de una pérdida tras otra, desde mi nacimiento hasta el presente.

La vida seguía ofreciéndome las experiencias que necesitaba para desatar este mirar hacia adentro. Sentí la ira que ignoraba albergar. Saqué de adentro, página tras página, un torrente de miedos y creencias negativas.

No es adecuado llamar "incomodidad" a este proceso empírico de atravesar el proceso de sanación. Comencé a creer que no había más. Pensé que lo más que podía esperar es que el proceso algún día terminaría y yo volvería a sentir como antes. Pero aún faltaba más. Una noche, en la soledad de mi propia casa, tuve una experiencia espiritual. Sucedió en mi corazón. Como una ola gigante, me inundó el entendimiento de que tenía que perdonar todo, a cada persona de mi pasado. Fue un pensamiento espiritual, como de Guía Divina. También fue un pensamiento humano, como "Es hora de hacer las compras." Fue un acto de conciencia. De inmediato, se me iluminó la lista de aquellos a quienes debía perdonar. Pasó de mi mente a mi corazón, y un pensamiento amoroso y perdonador acompañó a cada nombre. El perdón fue un regalo. Sólo tenía que poner mi buena voluntad, y ni siquiera sé cuánto tuve que ver con eso.

Por un tiempo, había supuesto que el enojo y el reconocimiento era la totalidad del proceso. Estas ideas eran importantes, pero constituían sólo una parte de la experiencia.

A medida que cada nombre, cada persona, y un pensamiento de perdón para cada uno pasaba por mi corazón, sentí cómo se iba aligerando y aligerandomi corazón. Percibí la experiencia física de sentir cómo se disolvían la pesantez, el dolor, las varillas de acero alrededor de mi corazón. Se rompían las grandes bandas de restricción alrededor de mi pecho, y una parte mía que había estado cerrada, se abrió.

Esa parte era mi corazón.

Al final de esta experiencia, me di cuenta de que me faltaba por perdonar a una persona. Me llevó el mayor esfuerzo y tiempo perdonar y aceptar a esa persona. Esa persona era yo.

Durante años, me había protegido, envuelta en acero. Ahora mi corazón está abierto, abierto y capaz de amar como nunca antes. Mi centro emocional está destapado. Las emociones me atraviesan en olas: vienen, se presentan, se sueltan. Estoy agradecida de sentir libremente, experimentar todas las emociones. Pero la nueva, la que nunca tuve antes, es la del amor.

Es tan poderoso. Por primera vez en mi vida, experimento el amor incondicional. Lo recibo de otros. Lo siento para otros. Es tan diferente de cómo amaba en el pasado. Es tan grande.

Por primera vez en mi vida, hay lugar, de verdad hay lugar, para amarme a mí misma y a otros, y permitir a otros amarme.

Todavía me da miedo, pero como las otras emociones, el miedo pasa a través mío una vez que lo afronto y reconozco. Mi corazón está abierto al amor, gozo, paz, tristeza, enojo, miedo: a todo lo que los corazones sienten. Los puñales y cardas y espinas están siendo eliminados. Es un buen corazón, un corazón amable. Puedo oír su latido, puedo sentirlo ahora.

Es real. A veces me siento como el Hombre de Hojalata de El Mago de Oz. Por fin tengo un corazón. Soy de verdad y puedo amar. Quizá siempre tuve este corazón, pero no me convertí en real hasta que sanó.

Ahora, cuando escucho a alguien resistirse al Cuarto Paso, me río. No lo he hecho formalmente, dicen. Quizá debería, dicen, pero no estoy listo. No he tenido tiempo, murmuran. Comprendo el

miedo, pero también el proceso. Si se quedan en la vida y la recuperación suficiente tiempo, probablemente harán uno como el mío, estén o no listos.

Luego, les dará gusto haberlo hecho.

Recuerdo haberle pedido a Dios que me ayudara a sanar y a dar un buen Cuarto Paso, uno a profundidad. Dios responde a nuestras oraciones, las que más nos convienen, aun cuando se nos olvida haber pedido, aun cuando tenemos miedo de que Dios responda.

Trabajamos estos Pasos para curarnos del dolor, el miedo, la culpa y las creencias que nos limitan, pero para hacer eso, primero debemos reconocerlos. Esa es la tarea de este Cuarto Paso. Aquellos que encuentran el valor para mirar hacia adentro son los que se sienten más cómodos consigo mismo y con la recuperación.

Este es el Paso de la sanación. Este es el Paso de sana-el-corazón. Este Paso puede cambiar vidas. Profundiza. Profundiza tanto en ti como puedas. Empieza con la primera capa, y deja que el proceso te lleve cada vez más profundo. No tengas miedo de lo que encontrarás. Lo que nos ha sucedido puede ser tenebroso, pero nuestro núcleo es hermoso y bueno.

Trabaja este Paso una vez, dos, tan seguido como necesitas. Deja que el proceso de mirar hacia adentro se convierta en una respuesta habitual a la vida y sus situaciones. No para culpar. No para tenernos como responsables del comportamiento ajeno. Sino para explorar, entender, responsabilizarnos de y amar quienes verdaderamente somos. Damos este Paso para asumir nuestro poder y permitirnos sanar y cuidarnos en cualquier circunstancia.

Si no sabemos qué debemos enfrentar, podemos pedir a Dios que nos lo revele. Pidamos a Dios que nos muestre qué debemos enfrentar dentro de nosotros. Dios responderá.

Cuando encontremos el valor para mirar hacia adentro y descubrir lo que realmente sucede con nosotros mismos, cuando aceptemos quienes somos, incluyendo nuestro lado oscuro, encontraremos que lo que sucede afuera, alrededor y dentro de nosotros comienza a cambiar. El no enfrentar nuestro dolor, el no enfrentar nuestros miedos, es con frecuencia el gran motivador de los comportamientos que llamamos codependencia. Mirar hacia adentro es la llave para liberar nuestro dolor y producir recuperación y salud en nuestra vida.

Con frecuencia, necesitamos iniciar nuestra recuperación apuntando el dedo hacia otra persona. Necesitamos enojarnos, indignarnos, y a veces hasta culpar, mientras hagamos el duelo. Si sólo buscamos el alivio de estar sin culpa, si sólo buscamos el alivio temporal y la "intoxicación" de sentirnos moralmente superiores, entonces podemos continuar haciendo eso. Pero si queremos más de nuestra recuperación y de nuestra vida, la respuesta está en mirar hacia adentro.

Dejaremos de mirar hacia otros para detener el dolor y hacernos sentir mejor. Y empezaremos, con la ayuda de nuestro Poder Superior, a hacerlo por nosotros mismos.

Dicen que los alcohólicos trabajan estos Pasos con pasión porque su vida depende de ello. Pues, la nuestra también. Cuando descubrimos lo que verdaderamente sucede dentro de nosotros, pronto aprenderemos qué necesitamos para cuidar de nosotros mismos.

Debemos ser honestos, pero también benévulos y comprensivos con nosotros mismos, a medida que trabajamos este Paso.

Hemos estado haciendo lo que creíamos necesario para sobrevivir. Ahora, nos encaminamos a volvernos plenamente vivos.

ACTIVIDADES

1. ¿Has hecho algún trabajo de familia-de-origen? ¿Has identificado algunas viejas creencias o sentimientos del pasado?

2. ¿Ya hiciste un Cuarto Paso? ¿Estás al día con tus asuntos y sentimientos

3. ¿Te despertó la curiosidad alguna de las sugerencias para hacer este Paso? Quizá quieras ponerte una meta razonable para hacer este Paso. Puedes escribir esta meta y darte el tiempo que quieras. Por ejemplo, "Quiero hacer un Cuarto Paso dentro de los siguientes dieciocho meses." O "Quiero hacer un Cuarto Paso dentro de las siguientes tres semanas."

4. ¿Te sientes bloqueado en algún área de tu vida? ¿Piensas que te serviría hacer un Cuarto Paso en esa área?

+++++

"y la verdad te hará libre."

-Juan 8:32 RSV

QUINTO PASO

ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS, Y ANTE OTRO SER HUMANO, LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTROS DEFECTOS

-Quinto Paso de CoDA

Antes de iniciar mi recuperación, el concepto de ser honesta con cualquiera, incluyéndome a mí misma, nunca se me había ocurrido. Desde que fui lo suficientemente grande para hablar, el ser honesta acerca de quién era, lo que pensaba, sentía, creía, quería, o no quería, no venía al caso. No tuve entrenamiento en el campo de la honestidad.

El dar mi Quinto Paso dentro del tratamiento fue un descubrimiento importante. El acto de revelarme a mí misma honestamente ante otro ser humano y ante Dios, y luego enfrentarme a mí misma con una actitud de aceptación, cuidado, y perdón cambió mi nivel de conciencia. El programa de los Doce Pasos, como dice el Libro Grande, me lanzó a otra dimensión del vivir. Este acto de decir honestamente quién era yo, no se limitó a una confesión de una hora durante el Quinto Paso. Comenzó a extenderse. Comencé a revelarme ante mi madrina, ante amistades, en el grupo. Esto me cambió. Leer el libro Porqué tengo miedo de decirte quién soy de John Powell, me cambió.

Decir lo que pensaba o sentía en el grupo, decirle a una amiga honestamente quién soy, era tan aterrador para mí como entrar a la oficina de un clérigo para hablar de mi larga lista de errores. Aún así, llevar a cabo esta autorrevelación, este asunto de la honestidad que requieren los Doce Pasos, era realmente un asunto de vida o muerte.

Y como otros cambios que he sufrido, no estoy segura hasta qué punto lo hice yo. Me sucedió, gracias a estar me dispuesta, estar abierta, y hacerme presente en mi propia vida. La honestidad fue un regalo, y yo participé simplemente abriendo la boca y realizando mi primer intento torpe de revelarme a los demás.

Aún recuerdo ese primer Quinto Paso. Todo lo que podía identificar de mí misma era lo negativo, los errores, las cosas terribles que había hecho en mi vida, mis debilidades. Y posiblemente eso era lo que necesitaba saber en ese momento. Pero el clérigo que escuchó mi recital de errores era sabio. Él mostró compasión. Y me devolvió una de mis cualidades antes de que abandonara

su oficina.

"Sabes, Melody, sí tienes cualidades" dijo.

"¿Qué?" pregunté.

El hombre me dijo una cosa buena de mí que él veía. No recuerdo exactamente qué fue. Quizá fue mi persistencia o mi determinación. Pero se sintió tan bien saber que existía algo bueno en mí. Fue suficiente para ayudarme durante años, mientras yo lograba, lentamente, comenzar a ver algunas cosas buenas de mí misma.

Me ayudó tener a alguien que me aceptara y quien creyera en mí. Así empezó mi proceso de aceptarme y creer en mí misma. No era suficiente pensar acerca de quién era yo, ya fuera qué sentía, qué había hecho, o qué creía. Necesitaba externarlo. Necesitaba decírselo a Dios.

Necesitaba aceptarme y admitirme ante mí misma. Pero también necesitaba arriesgarme a compartirlo con otro ser humano.

Eso fue lo que me liberó.

De eso se trata este Paso.

Yo creo que este Paso tiene dos implicaciones importantes: el trabajo de confesión formal y enfocado que se nos pide al hacer este Quinto Paso; y la práctica de la honestidad y vulnerabilidad apropiada con las personas con quienes nos relacionamos en nuestra vida. Hablemos de ambas.

ADMITIMOS ANTE OTRO SER HUMANO

Desde siempre, las religiones han predicado que la confesión es buena para el alma. Esto es cierto. Es especialmente cierto para codependientes, pero pongámoslo de otro modo. La confesión, la honestidad, y la vulnerabilidad funcionan para sanarnos a nosotros mismos y a nuestra alma.

Algunos llaman la codependencia una enfermedad, un padecimiento. Otros la llaman un problema. Algunos no saben cómo llamarla. A algunos ni siquiera les gusta llamarla "codependencia." Pero muchos, incluyendo algunos miembros originales de Al-Anon, lo llaman una "enfermedad del alma". Lo que hacemos durante la recuperación es practicar los comportamientos cotidianos que llamamos "recuperación." Lo que buscamos son cambios psíquicos y a nivel del alma dentro de nosotros mismos, cambios que pueden manifestarse en nuestra vida y nuestras relaciones, comenzando con la relación primaria con nosotros mismos. Para iniciar ese proceso, es necesario que saquemos, soltemos, nos deshagamos de y terminemos con la vergüenza, el miedo, la culpa, los secretos, y cualquier otra cosa dentro de nosotros que nos haga sentirnos menos, o mal acerca de nosotros mismos, o nos pese y atormente. La forma de hacer esto es abriendo la boca y sacándolos. Es una manera sencilla, pero efectiva de comenzar a sanarnos. Sencillamente decimos la verdad acerca de nosotros mismos, a nosotros mismos, a otra persona y a Dios dentro de una actitud de responsabilidad, aceptación y perdón. Existe algo mágico pero aterrador acerca de abrir nuestra boca y decir la verdad. También existe algo curativo en ello. Una parte importante de este proceso de sanación por el que atravesamos, es reconectarnos con nosotros mismos, con nuestro Poder Superior, y con otras personas. Logramos esto siendo honestos acerca de nosotros mismos.

Si hemos hecho el trabajo que se nos pidió en el Cuarto Paso, si nos hemos sentado e hecho un inventario de nosotros mismos, hemos comenzado a sacudir nuestra alma. Nos hemos metido allí con un zacate y comenzado a aflojar la cochambre de adentro, aquella que nos impedía vivir la vida que deseábamos. No importa qué forma usamos para el Cuarto Paso, no importa que hagamos uno pequeño, mediano, o grande, hemos aflojado algunas cosas que necesitan limpiarse de inmediato.

Una vez que comencemos este proceso de aflojar lo de adentro, quizá lo notemos más. Quizá

sintamos el peso de todo ello. Es posible que comencemos a notar los sentimientos, las necesidades, la culpa, y el peso de lo que hemos estado cargando. Necesitamos concertar una cita para hablar de todo ello pronto. Necesitamos darnos prisa con este Paso para hacer el lavado y la limpieza de todo lo que se ha aflojado.

Es importante dar el Quinto Paso poco tiempo después de completar nuestro inventario del Cuarto Paso. Algunas personas sugieren hacer la cita para el Quinto Paso antes de comenzar a trabajar en el Cuarto, dándose aproximadamente dos semanas. Sugieren comenzar en la fecha indicada a hacer el Cuarto y luego entrar de inmediato a la parte de "limpieza." Como sea que lo hagamos, nos hacemos un favor al pasar rápidamente a este Paso. Con muchos de los Pasos no hay prisa para hacer el siguiente. Este es la excepción.

Un Quinto Paso tradicional significa que hacemos una cita con alguien entrenado en escuchar Quintos Pasos lo más pronto posible después de realizar nuestro Cuarto Paso. Nos sentamos en una habitación, cara a cara con esta persona y comenzamos a hablar sobre lo que hemos descubierto de nuestro trabajo en el Cuarto Paso.

Comenzamos a hablar con una actitud de humildad, abertura, responsabilidad y honestidad. Después, el proceso cobra vida propia. Comenzamos a tocar el núcleo, el corazón de lo que nos perturba. Para muchos de nosotros, es la primera vez en nuestra vida que hemos hecho esto. Este Quinto Paso generalmente toma como una hora. A veces tarda más. A veces esa gran sensación de alivio no viene de inmediato. Para muchos sí sucede así. Cuando abandonan la habitación, sus corazones han sido aligerados para siempre. Algunos no experimentan esta sensación inmediata de aligeramiento, pero encuentran poco a poco que este Paso, como los demás, ha hecho su trabajo. Han ido avanzando en su viaje, aunque no hayan notado un cambio revolucionario en su forma de sentir.

Algunos encuentran revelaciones, percepciones, y culpas escondidas que salen a flote, algunas que se habían olvidado o que nunca tuvieron la intención de compartir.

Algunas personas sienten alivio con sólo ser escuchadas por fin.

"Fue maravilloso que alguien pudiera escuchar ochenta y cuatro páginas de mi historia y no quedarse dormido o escandalizarse," dijo Jane. "Creo que Dios fue muy benévolo conmigo. No estaba lista para mucho ni veía mucho, entonces."

A veces, las personas no llegan al corazón del asunto durante la primera hora. Necesitan regresar a su Cuarto Paso, excavar un poco más, y programar otra cita.

A veces, como Jane, encontramos que entre más tiempo estamos en recuperación, más vemos acerca de nosotros mismos y nuestros asuntos. Puede ayudar hacer un Cuarto y Quinto Pasos con cierta frecuencia, a medida que nuestro conocimiento de nosotros mismos y de nuestros comportamientos aumenta y que nuestra negación suave y paulatinamente cede.

De cualquier modo que suceda, cualquiera que sea el resultado, podemos confiar en el proceso que tiene lugar cuando nos esforzamos por trabajar este Paso. Todo lo que tenemos que hacer es nuestro mejor esfuerzo, lo mejor que podamos en ese momento, y los Pasos comienzan a trabajar en nuestra vida.

Muchos de nosotros, incluyéndome a mí, encontramos que tenemos que trabajar con nosotros mismos por niveles, haciendo lo mejor que podamos un Cuarto y Quinto Pasos un año, y luego progresando al siguiente nivel al año siguiente. Yo estaba en tal estado de confusión respecto de mí misma cuando comencé la recuperación, que había problemas, secretos, vergüenzas y culpas que ni siquiera reconocía al principio. Necesitaba más tiempo en recuperación para comenzar a fijarme en esos asuntos. Necesitaba remover una capa a la vez, y luego enfrentar la siguiente cuando surgiera.

Así como es importante realizar nuestro Quinto Paso poco después de terminar nuestro

inventario, también lo es escoger cuidadosamente a la persona con quien queremos hacer el Quinto Paso. Algunas personas escogen hacer su Quinto Paso con un ministro de su religión. Otras no. Algunas personas escogen un padrino o madrina del programa en quien confían para hacer este trabajo. Otros buscan hasta dar con la persona adecuada. Un criterio importante es dar el Quinto Paso con alguien que tenga experiencia en escuchar Quintos Pasos, alguien que lo ha hecho antes, y sabe lo que buscamos, alguien que puede ayudarnos y guiarnos a través del proceso.

Hacer un Quinto Paso con una persona no preparada o que no sea un buen guía puede resultar en una experiencia negativa. Yo realicé un Quinto Paso con un clérigo que quería avergonzarme y convertirme a su religión. Abandoné la sesión sintiéndome culpable e insegura. Esto no significa que dar el Quinto Paso fue negativo; significa que no di con la mejor persona posible para hacerlo.

Jack es un ministro que ha estado en Al-Anon durante seis años. Es un hijo adulto de alcoholico, al igual que su esposa. Ella ha estado en Al-Anon durante ocho años.

"He hecho mi Cuarto Paso a mordiditas," dijo Jack. "Mi meta durante el próximo año es hacer un Cuarto y un Quinto Pasos formales. Mas, como ministro, no escucharé un Quinto Paso hasta haber hecho el mío."

A veces es conveniente usar referencias de otras personas para localizar a nuestra persona del Quinto Paso. Si tenemos problemas para escoger a alguien, si estamos atorados, podemos pedir referencias en nuestros grupos. También podemos contactar la oficina Intergrupala local (las oficinas de los Doce Pasos) que corresponde al grupo donde asistimos. Si nuestro grupo no tiene una oficina Intergrupala local, podemos contactar Al-Anon.

Podemos llamar a alguna Iglesia y ver si alguien tiene práctica en el Quinto Paso. O podemos contactar un centro de tratamiento local y ver si conocen a alguien. Quién sea que escojamos para abrir nuestra alma, ayudará que sea alguien conocedor, alguien maternal, alguien que pueda ayudarnos a llegar al corazón del asunto, alguien que podrá guiarnos hacia el perdón, la compasión de nosotros mismos, y la autoaceptación.

También necesitamos estar seguros que la persona con quien compartimos nuestros secretos más escondidos, guardará nuestras confesiones en secreto.

La mayoría están de acuerdo que no conviene hacer un Quinto Paso formal con un vecino, amigo, cónyuge, u otro miembro de la familia: puede resultar contraproducente y dañarnos. Estamos aprendiendo a ser vulnerables y honestos, pero parte de cuidar de nosotros mismos es escoger cuidadosamente con quién lo hacemos, de manera que no pueden volver nuestra información contra nosotros mismos y usarlo para lastimarnos.

También ayuda encontrar a alguien que pueda ver lo bueno y valioso en nosotros, sobre todo si aún no somos capaces de hacerlo nosotros mismos.

Da miedo realizarel tipo de búsqueda interna que requiere el Cuarto Paso. Es aterrador entrar a la oficina de alguien y contarles lo peor de nosotros mismos, las cosas que nos hemos esforzado tanto en negar. No es fácil. Pero es posible.

Algunas veces nos damos cuenta de que las cosas más problemáticas (para algunos, robar algo cuando éramos jóvenes; para otros, los defectos que encontramos en nosotros mismos y en nuestra vida) no parecen tan terribles una vez que las sacamos a la luz. Aprendemos que nadie es perfecto y nadie necesita serlo. Pero cuando algo nos molesta, necesitamos traerlo a la luz para sanar de ello. Si nos molesta necesitamos hablar de ello. Y entre más nos molesta, entre más vergüenza y odio a nosotros mismos nos causa, entre más nos controla a nosotros y a nuestra vida, más importante es sacarlo.

Una regla de guía para todos mis Quintos Pasos ha sido ésta: de lo que menos quiero hablar es

de lo que más necesito hablar honestamente. Para curarme, lo que me da más miedo y vergüenza compartir es, probablemente, lo que más necesito compartir en ese momento. La primera vez que hice esto, la primera vez que me abrí acerca de los secretos, culpa, temor, enojo, y dolor que me habían molestado durante años (sobre todo los daños que había hecho), pensé que se vendrían abajo las paredes. ¿Saben qué? Así sucedió.

"El Quinto Paso me ayudó a derrumbar los muros que había construido," dijo Jane. "Y nunca quiero volverlos a colocar. Me morí detrás de esos muros; me morí de defectos de carácter. No los podía quitar, pero Diosme mostró cuándo estaba lista para soltarlos."

HONESTIDAD DIARIA

Otra parte de este Paso, además de hacer una cita y dar un Quinto Paso formal, es aprender a ser apropiadamente vulnerable y honesto con otros acerca de nosotros mismos. Al principio de este capítulo, hablé de mis Quintos Pasos formales, donde admití ante alguien lo que había hecho mal. Estos fueron difíciles, aterradores. Pero algo para mí aún más difícil y aterrador fue aprender a ser honesta acerca de quién soy con otros y conmigo misma en forma cotidiana.

Es fácil mostrar mis cualidades. Es fácil hablar con otros cuando me siento bien. En mi recuperación de la codependencia he aprendido que debo hacer algo más. Para conservarme saludable, necesito hablar con otros y mostrar ese lado de mí misma que prefería no mostrar: la parte que es débil, que siente miedo, y que tiene necesidades, incluyendo necesidad de las personas. Necesito mostrar la parte de mí que se enoja, tiene sentimientos, y que no se las sabe "de todas, todas" ni es perfecta.

Mucha de mi codependencia se centraba en ser perfecta. Cuando me siento así, me enloquezco. Escondo mi lado imperfecto de mí misma y de los demás. Cuando siento que está equivocado tener sentimientos, evado mis sentimientos y por supuesto no los comparto con otros. Mucha de mi codependencia se centraba en no poder identificar mis propias necesidades y responsabilizarme de éstas. Mucho de mi recuperación estuvo en aprender a reconocer esas necesidades y admitirlas a los demás.

Una necesidad que he aprendido que tengo es de mostrarme, el verdadero yo, a los demás, abierta y honestamente. Esto no es fácil, pero estoy aprendiendo. Es más fácil ser la que ayuda que la que pide ayuda.

Pero es bueno para el alma aprender a pedir ayuda cuando necesitamos hacerlo. No molestamos. No somos una carga.

He aprendido que entre más me permito reconocer mis verdaderas necesidades, menos "necesitada" (en un sentido negativo) soy. Cuando me responsabilizo de mis propias necesidades, éstas dejan de controlarme. Cuando me respeto lo suficiente para escucharme acerca de lo que necesito, y luego me responsabilizo de ello (ya sea llamar a un amigo y hablar de lo que siento, darme un descanso y salir a caminar, ir de vacaciones, quedarme en la cama un sábado por la mañana viendo caricaturas, o darme un buen baño caliente), me vuelvo más funcional.

Desde que he trabajado mis Quintos Pasos formales, he aprendido paulatinamente a abrirme con los demás. Estoy aprendiendo que mi verdadera fortaleza reside en la vulnerabilidad.

También he aprendido algo más. Hasta que esté dispuesta completamente a aceptar quién soy, qué siento, qué quiero, y qué me digo a mí misma, no podré alcanzar la intimidad. Cuando esté dispuesta a arriesgarme con las personas de la misma forma en que lo hice cuando entré al cuarto para hacer mi Quinto Paso, entonces tendré el tipo de relaciones que busco.

No hablo de confesar mis pecados a las personas. Estoy hablando de compartir mi secreto más profundo: quién soy yo.

El no revelarme a mí misma dentro de mis relaciones está resultando ser la forma más efectiva de

controlarlas. Si no te digo cómo me siento, qué quiero, qué pienso, entonces quizá te caiga bien. Si me convierto en quien tú quieres que sea, si no hago olas, si no poseo mi propio poder, entonces te caeré bien. Luego podré controlar la relación. Esta es una ilusión. Cuando no revelo quien soy, mis relaciones se convierten en superficiales, y mi verdadero yo saldrá a la larga de todas formas. Para cuando esto suceda, estaré resentida, enojada, y necesitada. No funciona suspender nuestra vida por nadie.

"He hecho un Quinto Paso formal, pero ahora hago Quintos Pasos pequeños con mis amistades," dijo Judy. "Esto lo hago revelándoles quién soy en verdad. Trato de mantenerme al corriente." Si queremos desmontar los muros en nuestras relaciones, necesitamos quitar nuestros propios muros. Ese es un uso efectivo y apropiado de nuestro poder.

ADMITIMOS ANTE DIOS Y ANTE NOSOTROS MISMOS

Hemos hablado de admitir ante otra persona nuestros defectos, debilidades, errores, fallas, secretos. Hemos hablado de compartirnos a nosotros mismos con otros: somos, qué sentimos, deseamos, necesitamos, pensamos, y anhelamos. Hay dos partes más a este Paso.

Necesitamos admitir ante Dios quienes somos. Calladamente, en voz alta, en silencio, durante nuestra meditación matutina, el descanso de la tarde, o la caminata vespertina, necesitamos decir, Dios, éste es quien soy. Esto es lo que hice. Esto es lo que pienso. Esto es lo que quiero. Esto es lo que necesito. Esto es lo que siento. Es por esto, por lo que paso. Esto es lo que me preocupa. Estos son mis miedos, mis esperanzas. Estas son mis antiguas creencias. Esto es lo que no puedo manejar, no puedo hacer. Con esto necesito ayuda. Oye, Dios, éste soy yo.

Necesitamos ser honestos, abiertos, y vulnerables ante nuestro Poder Superior. Cuando podamos hacer eso, alcanzaremos la forma más elevada de espiritualidad.

No estamos agobiando a Dios al acercarnos a Dios. Eso es lo que Dios quiere. Y a Dios le importa más que mucho.

Además de admitir ante Dios, necesitamos admitir ante nosotros mismos quienes somos, qué queremos, qué hemos hecho, nuestros errores, nuestros secretos, nuestros puntos buenos, nuestras creencias. Necesitamos admitir ante nosotros mismos lo que verdaderamente sentimos, qué tememos, y quienes somos. Necesitamos destruir nuestra propia negación.

Necesitamos ser honestos con nosotros mismos.

LIBERANDONOS A NOSOTROS MISMOS

Hay un punto al que llego conmigo misma en mis relaciones, que es oscuro y aterrador. En ese punto, me doy muchas razones por las cuales no puedo decir lo que más necesito decir, no puedo expresar mis sentimientos, no puedo externar mis necesidades, no puedo ser quien soy, no puedo cuidar de mí misma ni ser feliz. Cuando estoy en ese punto, tengo muchas razones por las cuales no puedo pedir ayuda a otros, por las cuales no están interesados, y por las que no puedo pedir ayuda a Dios porque Dios tampoco está interesado. No me gusta estar en ese punto, así que no entiendo porqué llego allá. Pero lo hago. Y cuando hago esto, las cosas que necesito hacer para salir de allí son, con frecuencia, los mismos comportamientos que trato de evitar: pedir ayuda, ser vulnerable, decir lo que necesito decir, y admitir ante mí misma lo que sea que necesito aceptar.

Me atrapo dentro de mí misma. La solución es poseer mi propio poder de liberarme.

Existe otro lugar igual de aterrador donde voy con la vergüenza que me causan mis errores. Es un lugar lleno de terror, miedo, culpa acerca de lo que he hecho, y culpa acerca de haber cometido un error. Es un lugar de miedo frente a admitir y aceptar quién soy. Cuando llego allí, me convengo que la única salida es esconderme y esconder mi error de mí misma y de otros.

Hago esto con errores pequeños y errores grandes.

La solución a este problema es la misma. Aquello de lo que menos quiero hablar, aquello que menos quiero admitir, es lo que inmediatamente necesito compartir con alguien, alguien seguro, alguien en quien puedo confiar. Necesito sacarlo de mí misma y ponerlo a la luz, para liberarme. Aun después de hacer nuestros Cuarto y Quinto Pasos formales, aun después de hacerlo varias veces, aun cuando estemos trabajando asiduamente en nuestra recuperación y tratando de ser honestos, tenemos miedos, creencias limitadoras, y resentimientos. Cometemos errores. A veces estos son juicios que hacemos durante ciertos periodos de nuestra vida en los que estamos temerosos y tratando de sobrevivir. A veces son manipulaciones. A veces cruzan la línea y se vuelven deshonestidades. Hacemos algo con lo cual nos sentimos incómodos; violamos nuestro propio código moral; y escondemos esa cosa culpable, y todos los sentimientos que la acompañan allí mismo, dentro de nosotros.

Quizá vivamos con esto un tiempo equis, apenas notándolo, hasta que un día sale. Y allí está, frente a nuestros ojos. Tenemos una nueva lista de miedos, o vergüenzas. Hicimos algo malo, y lo hemos estado negando, justificando, y racionalizando durante algún tiempo, a veces mucho tiempo. Quizá sintamos pánico. ¿Qué hacemos? ¿Corremos a escondernos? ¿Lo seguimos negando? O ¿usamos estos Pasos maravillosos como un instrumento para liberarnos del lado oscuro de ser humano?

Esto me sucedió hace poco. Algo que había hecho, y guardado muy dentro de mí misma, salió. Nada más salió a la superficie un día, mientras yo me ocupaba de la empresa de vivir. Me sentí terrible. Fatal. ¿Qué hago? pensé. No puedo decirle a nadie. ¿Qué pensarían? Después de todo, soy autora de libros acerca de la recuperación. Estuve allí metida en el dilema durante un rato. Luego, lo que necesitaba me llegó como un regalo: hacerme un inventario. Buscar mis temores, mis creencias, y qué fue lo que hice mal. Sin duda, asumir la responsabilidad por mi parte. Luego, decirle a alguien. Tomar el teléfono e inmediatamente decirle a alguien.

Hable a dos padrinos y les dije a ambos. Luego solicité, y recibí de inmediato, guía para hacer las reparaciones apropiadas. En cuanto había hecho la reparación, me sentí liberada del incidente. Y di un salto inmediato en mi crecimiento. Recibí un beneficio de la experiencia, dentro de mí misma. Me sentí más fuerte, más despejada. Y también se benefició mi creencia en esta forma de vida, estos Doce Pasos.

Gracias a Dios por estos Pasos. Gracias a Dios que ya no tenemos que vivir con culpa y vergüenza. Gracias a Dios que ya no tenemos que intentar ser perfectos. Gracias a Dios que ya no tenemos que esconder de nosotros mismos y de otros. Gracias a Dios que el regalo de este programa es la sanación, la autoaceptación, y un lazo: una conexión profunda con otros, con nosotros mismos, y con nuestro Poder Superior.

Por fin somos libres para ser quienes somos. Podemos confiar en que si es nuestro destino ser más, esto sucederá cuando tomemos las acciones sencillas que requieren estos Pasos.

LOS PASOS DE LIMPIEZA

Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. Muchas personas juntan los Pasos Cuarto y Quinto porque están íntegramente conectados. Así los trabajamos. Así nos encuentran.

Aprendemos a dejar que el Quinto Paso siga rápidamente al Cuarto Paso en nuestra vida.

Aprendemos a abrirnos rápidamente, admitir ante Dios, una persona, y nosotros mismos, lo que tengamos que admitir: un sentimiento, una creencia, un descubrimiento acerca de nosotros, o alguna maldad del que necesitamos alivio, liberación, y curación.

Estos son los Pasos de la limpieza, los Pasos de la liberación.

Considere los Cuarto y Quinto Pasos como herramientas de limpieza de casa y realiza el trabajo. En este caso, el trabajo es volvernos al sano juicio, a la paz, la autoestima, relaciones sanas, e intimidad, con nosotros mismos, otros, y con nuestro Poder Superior.

Con frecuencia en la vida nos enfrentamos a un trabajo que no podemos realizar sólo con las manos. Quizá tardemos horas para aflojar con la uña un tornillo apretado, pero el desarmador adecuado puede realizar la misma tarea en segundos. La acción de curarnos del daño y el dolor de nuestro pasado podría ser agobiante, de no contar con herramientas.

Los Pasos Cuarto y Quinto son las herramientas para liberar y sanarnos. Escribimos un inventario de lo que estado molestándonos, luego verbalizamos nuestra parte y nuestra responsabilidad ante otra persona, ante nosotros mismos, y ante nuestro Poder Superior. Nos responsabilizamos de nosotros mismos. Aceptamos las situaciones y a nosotros mismos tales como somos.

Los Pasos Cuarto y Quinto pueden usarse como se necesiten. Los podemos hacer de manera formal, escribiendo un inventario y haciendo una cita para hablar de ello, o informalmente, cuando las cosas que necesitan atenderse suceden en el curso de nuestra vida. Estos dos pasos nos dan la fórmula para curar nuestro pasado, de antiguas creencias negativas, de sentimientos reprimidos, de errores, de todo aquello que nos esforzamos por curarnos.

Miremos hacia adentro con una actitud de compasión y autorresponsabilidad. Busquemos adentro y esforcémonos por hacerlo sin miedo. Este tipo de revisión del alma requiere de pensamiento responsable, pensamiento guiado por límites sanos y guiado por Sabiduría Divina.

Escribirlo nos puede ayudar, sobre todo en relación a incidentes que nos resultan confusos.

Escribirlo lo saca de nosotros. Luego, hay que sacarlo aún más compartiendo quienes somos con otra persona. Dícelo a Dios. Y digámoslo a nosotros mismos.

Admitamos lo que sucedió a otra persona y a Dios. Dios es seguro y confiable. Y, para compartir, podemos escoger a personas que son seguras y confiables. Si nos preguntamos a nosotros mismos y luego escuchamos, sabremos con quién es seguro hablar.

Aprendamos a abrirnos frecuentemente con la gente. Uno de nuestros mecanismos de protección ha sido escondernos. Eso nos ha robado el gozo de la intimidad en las relaciones.

No tenemos que compartarnos con todo el mundo. No es sano ser abierto indiscriminadamente.

Pero sí necesitamos ser vulnerables y abiertos con algunas personas en nuestra vida. Y necesitamos tornar la honestidad, incluyendo la honestidad emocional, en un hábito. Aprendamos a conectarnos con las personas en un nivel íntimo de compartir, cuando sea apropiado y el momento de hacerlo.

Aprendamos a decirles a la gente quienes somos.

Aprendamos a conectarnos honesta y emocionalmente con nosotros mismos, de manera que podamos hacer lo mismo con otros.

Seamos abiertos a usar el proceso, las herramientas definidos en los Pasos Cuarto y Quinto.

Hagamos esto para iniciar el cambio y curarnos a nosotros mismos, confiando que traerá resultados positivos: armonía con otros y buenos sentimientos hacia nosotros mismos. Cuando estamos confundidos acerca de nuestra responsabilidad en un incidente o con quién hablar acerca de ello, esperemos dirección, pero no durante demasiado tiempo.

El Quinto Paso nos da permiso de ser humanos, vulnerables, y honestos. Nos da permiso de sentir emociones.

Pidamos a Dios que nos revele los asuntos: los daños hechos a otros y a nosotros mismos, los viejos sentimientos, los sentimientos nuevos, las viejas creencias, los comportamientos que necesitamos revisar en los Pasos Cuarto y Quinto. Les prometo que no estarán confundidos durante mucho tiempo.

Quien sea con quién hablemos (una persona entrenada en Quintos Pasos, un amigo, Dios, o nosotros mismos), esforcémonos por comunicarnos con responsabilidad. Esforcémonos por asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos, necesidades, y deseos. Esforcémonos por asumir responsabilidad por nuestra parte, aun cuando nuestra parte significa abstraernos de los comportamientos victimarios de otro. Esforcémonos también por tenernos compasión cuando hablemos, y tenerla por la otra persona en cuanto nos sea posible. Pero recordemos, es más fácil tener compasión de a otra persona después de que nos quitamos de ser víctimas. Hasta entonces, con frecuencia nos sentiremos enojados, no compasivos. Responsabilizarnos de lo que tenemos que decir, de hablar con la verdad, es una forma de dejar de ser víctimas. Este es el Paso de decir-la-verdad. Úselo cuántas veces sea necesario. Este es el Paso que nos liberará.

ACTIVIDADES

1. ¿Has hecho un Quinto Paso formal? ¿Cuál fue el impacto en tu vida y tus sentimientos acerca de ti mismo?
2. ¿Acostumbras compartir quién eres con otros? ¿Cuándo fue la última vez que hablaste a alguien porque tenías que comentar algo? ¿Hablas con las personas acerca de lo que te sucede cuando te sucede, o esperas haber resuelto el incidente por ti mismo, y luego informas del hecho?
3. ¿Hay alguien en tu vida ahora mismo con quien necesitas hablar? ¿Está pasando algo (un sentimiento, una necesidad, un suceso) del que no quieres hablar aunque sea necesario? ¿Hay alguien a quien evitas porque tienes algo difícil que decirle?
4. En la última semana, ¿te has tratado mal o has tratado mal a alguna persona? Quizá quieras escoger a alguien seguro y confiable para decirle lo que has hecho. Luego dícelo a Dios.
5. Cada mañana durante la siguiente semana, cuando despiertas, toma un momento para notar qué sientes. Con frecuencia, somos más vulnerables durante esos momentos antes de comenzar las actividades del día. Revísate emocionalmente. Toma un momento para decirle a Dios qué sientes. Dícelo a ti mismo. Dentro de las siguientes cuatro horas, más pronto de ser posible, di a otra persona lo que sientes. No tienes que convertirlo en un "grupo de emociones"; sólo expresa honestamente qué estabas sintiendo. Realiza esta actividad una vez más durante el día, o bien al final, después de la cena, o durante un rato callado de la noche.
6. La próxima vez que tengas un sentimiento fuerte (dolor, miedo, enojo, alegría, beatitud, placer)llama a otra persona, y habla de lo que sientes mientras lo sientes.

+++++

"Siempre aprendo por el camino difícil. Pero, pensándolo bien, así lo hace la mayoría de la gente. Rara vez he escuchado a alguien decir: 'Aprendo por el camino fácil.'"

-Gary E.

SEXTO PASO

ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS NOS LIBERASE DE TODOS ESTOS DEFECTOS DE CARACTER

Paso Seis de CoDA

"Anoche fue terrible," dijo Sandy. "Estuve al lado de una mujer que ha estado chismorreando acerca de mí, y no pude decirle nada. Ahí estaba y la escuchaba hablarme sin parar, y no podía atreverme a decirle nada en forma directa. Así que asumí mi actitud pasiva, y de esa manera dejé salir mi enojo.

"Luego me encontré con el galán con quien salía hace algún tiempo. Dejé de salir con él porque no me trataba muy bien. Ahora, él estaba con otra mujer. Parecían felices. Eran una pareja. Estoy sola, como de costumbre y sintiéndome incapaz de ser amada.

"Luego, llegué a casa, y mi madre llamó. Comenzó a hablar acerca de algo que me avergonzaba y todo lo que pude hacer fue escabullirme.

"Recaí de inmediato en mi antigua desesperación. Por un momento empecé de nuevo a desear estar muerta. He aprendido a creer que puedo ser exitosa en el trabajo. Pero no creo que voy a ser feliz en el amor. No creo que a Dios le interese esa parte de mi vida. No me siento digna de ser amada. En todo lo que me rodea, a diario, veo evidencias de cómo no soy dueña de mi propio poder.

"Después, cuando intenté hablar con Dios acerca de esto, todo lo que pude decir era 'Perdón. Lo siento, Dios, que soy una decepción para ti y para todos los que me rodean.'

"Ahora, ya es de mañana y me siento mejor," dijo Sandy. "Pero estoy tan consciente de mí misma, de mi yo codependiente. No creo que me tocarán cosas buenas en mi vida amorosa. Estoy consciente de que una de mis creencias profundas es que soy una desilusión para la gente y para Dios. También veo (con demasiada claridad) como no soy dueña de mi propio poder con la gente y no confío en mí misma. He estado observando todo los días cómo no digo lo que pienso y no me cuido a mí misma ante los demás como me gustaría. Ahora, ¿qué hago con todo esto? ¿Cómo lo cambio?"

Pensé durante un momento en todo lo que decía mi amiga. Sin ser frívola y tratando desesperadamente de no usar frases hechas de la recuperación, dije: "¿Por qué no intentas trabajar los Pasos Seis y Siete?"

"He estado trabajando esos Pasos," ella dijo. "Y parece empeorar. ¡Entre más los trabajo, más me fijo en lo que estoy haciendo!"

"Bien," repliqué. "Entonces puedes relajarte y confiar en el proceso porque está funcionando." Yo creo en los Pasos. Amo los Pasos. Pero tengo un afecto particular para el Sexto y el Séptimo. (Como te habrás fijado, parecen venir en grupos. Uno, Dos y Tres van juntos. Cuatro y Cinco son un par. Así también Seis y Siete.)

Seis y Siete son, quizá, los Pasos más ignorados, no utilizados, temidos de los Doce. También están entre los más poderosos. Estos son los Pasos donde podemos ser transformados. Estos son los Pasos que de hechos cambian.

NUESTROS MECANISMOS DE DEFENSA

"Odio la frase 'defectos de carácter'," dijo Beth. "Yo elijo ver este Paso de la siguiente forma: estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos sanara. No creo que actuamos porque somos defectuosos o malos. Pienso que actuamos en forma codependiente porque estamos heridos. Y decirle a alguien que está herido, que él o ella es defectuoso o que han pecado o que no han

dado la medida es abusivo. Ahora, esta filosofía no le da a nadie permiso de continuar haciendo daño a sí mismo o a otra persona, pero me parece más compasiva."

Ya sea que los llamemos defectos de carácter o mecanismos de defensa ¿qué buscamos en este Paso? ¿Qué nos disponemos a pedir a Dios que nos quite? ¿Qué nos disponemos a soltar?

Estar aferrados a las personas

Controlar

Manipular

Nuestra necesidad de controlar y manipular

La desesperación

Nuestros temores

Antiguos sentimientos que estén bloqueándonos

Creencias negativas y limitantes

Preocupación

La necesidad de culpar a otros por nuestro dolor

El esperar para ser felices

Nos disponemos a soltar nuestro miedo de ser controlados, que en muchos de nosotros es tan grande, o más, que nuestro deseo de controlar o manipular a otro. Soltamos el permitir a otros controlar nuestra vida, nuestra felicidad y a nosotros mismos.

Nos disponemos a soltar nuestra necesidad de ser cuidadoras, nuestra tendencia a enfocarnos en los problemas, asuntos, sentimientos, necesidades, elecciones y vidas de otros; la creencia subyacente de que somos responsables de otros.

Nos disponemos a ser sanados de los asuntos que subyacen al sobrecuidado de otros: límites débiles o inapropiados; un sentido confuso de mí mismo, de mi responsabilidad conmigo mismo y de las responsabilidades de los demás.

Nos disponemos a ser sanados de la creencia que otros, o nosotros mismos, son/somos incompetentes y no pueden/podemos cuidar de sí/nosotros mismos.

Nos disponemos a soltar:

La baja autoestima

Nuestro autoabandono, y la creencia de que no somos responsables de nosotros mismos y no podemos cuidarnos

Nuestro deseo de que otros nos cuiden, o sean responsables de nosotros

El autorrechazo

El odio a nosotros mismos

La falta de confianza en uno mismo

La falta de confianza en Dios, en la vida, y en el proceso de recuperación

Nuestros problemas de confianza con las personas: confianza mal dada o falta de confianza cuando es apropiado confiar

Nuestras adicciones

La culpa

La vergüenza, ese sentimiento de que no está bien ser quienes somos

Nos disponemos a soltar nuestra incapacidad de poseer nuestro propio poder, de pensar, sentir, ser quienes somos, cuidar de nosotros mismos, y gozar la vida. Nos disponemos a soltar nuestra dificultad con poner fronteras y límites adecuados con los demás.

Nos disponemos a soltar nuestra renuencia a sentir y manejar nuestros sentimientos:

Nuestra dificultad para manejar y expresar enojo
Nuestra incapacidad de experimentar gozo y amor
Nuestra negatividad, desesperanza, y desesperación
Nuestro miedo al gozo y al amor
Nuestro temor a comprometernos
Una mente cerrada, y un corazón cerrado
Nuestra atracción hacia personas no disponibles o sistemas disfuncionales
Nuestra necesidad de estar en relaciones y sistemas disfuncionales
Nuestra necesidad de ser perfectos
El abuso en nuestra niñez
Nuestra necesidad de ser víctimas y nuestra participación en la propia victimización

Nos disponemos a soltar nuestro miedo a la intimidad y la cercanía, y nuestros comportamientos de sabotaje a las relaciones. Nos disponemos a soltar nuestros problemas y miedos en relación a la sexualidad.

Nos disponemos a soltar nuestros bloqueos y barreras al gozo y al amor, aun cuando no podamos nombrar esos bloqueos y barreras. Pedimos a Dios que nos quite todo lo que evita que tengamos todo lo que nos merecemos en la vida. Pedimos a Dios que nos muestre los bloqueos o defectos que necesitamos estar dispuestos a soltar, y ayudarnos a estar dispuestos a soltarlos todos.

Nos disponemos a ser sanados de nuestros pasados, de sentimientos no resueltos de culpa, enojo, dolor, y tristeza por las múltiples pérdidas sufridas. Nos disponemos a soltar las creencias negativas que hemos guardado de nuestros pasados, tales como que somos: indignos de recibir amor, una desilusión, una carga, no suficientemente buenos, estúpidos, no merecedores de nada, un problema, y una molestia.

Nos disponemos a soltar todos nuestros "no merecemos": no merecemos amor, felicidad, éxito. No merecemos un sombrero nuevo, un auto nuevo. No merecemos divertirnos, gozar la vida, ser escuchados, cuidados.

Nos disponemos a soltar el paquete entero de la codependencia. Nos disponemos a soltar lo que hayamos descubierto en los Pasos Cuatro y Cinco, lo que salga a flote durante el curso diario de nuestra recuperación, lo que no nos gusta, no queremos, no aguantamos, sentimos impotentes ante, y queremos desechar.

Cualquier cosa que ya no sirve; cualquier comportamiento o creencia que nos estorba; esto es lo que nos disponemos a soltar.

Entre más profundo estemos dispuestos a llegar, más profunda será la sanación que recibiremos. No limitemos este Paso a los defectos. Este Paso trabaja también para sentimientos, y los sentimientos no son defectos. Si nos atoramos en un sentimiento particular, especialmente el miedo, la ira, el resentimiento, el pesar o la tristeza, nos disponemos a soltarlo.

Un amigo me preguntó alguna vez que cuánto necesitábamos soltar.

"Casi todo," le dije. "Hasta lo bueno que queremos."

Estamos en un viaje, pero no significa que debemos cargar con equipaje pesado. Debemos viajar ligero.

He aprendido que la clave está en soltar: soltar lo que quiero, lo que no quiero, lo que necesito, lo que deseo cambiar, lo que siento; mis planes, agenda, esperanzas, sueños, metas, y sentido del tiempo. Necesito soltar a personas, relaciones, proyectos. Si no lo hago, me encuentro tratando de controlarlos, y controlar no funciona. Soltar es lo opuesto a tener miedo.

Qué pérdida de tiempo, quizá digan algunos. ¿Primero debemos identificar una necesidad, deseo,

sentimiento; luego tenemos que soltarlo?¿No sería más fácil ignorarlo, negar nuestros sentimientos acerca de ello, si de todas formas lo debemos soltar?

Quizá, pero así no es como funciona este proceso. La victoria, la sanación, el júbilo, está en el superar. Está en el soltar y luego en el recibir.

No existe comportamiento alguno demasiado grande o pequeño para ser trabajado en este Paso. Cuando damos este Paso, cuando nos volvemos enteramente dispuestos a que Dios remueva nuestros mecanismos de defensa, estamos en camino a ser cambiados.

DISPONERNOS A SOLTAR

Si existe una lucha en la recuperación, si existe una parte difícil, frustrante y tediosa, podría ser cuando nos hacemos conscientes de los mecanismos que alguna vez nos protegieron pero que se han vuelto destructivos. Es cuando nos disponemos a soltar.

"Vivo mi día y veo una y otra vez lo controladora que soy," dijo Jan. "No estoy dejando de controlar. Sólo veo una y otra vez lo controladora que soy."

Comprendo cómo se siente.

Quizá pasamos años comportándonos de una manera determinada sin darnos cuenta ni sufrir consecuencias notables de este comportamiento. Luego, de repente, llega el momento de cambiar. Comenzamos a notar el comportamiento. Nos tropezamos con él, una y otra vez.

Comenzamos a sentir el dolor que nos produce ese comportamiento, la impotencia, la desesperanza, nuestra incapacidad de cambiar. Y comenzamos a ponderar cómo las cosas serían o podrían ser diferentes.

Es el momento de recordarnos que estamos cambiando. En este momento, estamos en el proceso de ser cambiados. Así es como trabaja el programa de recuperación.

A veces me canso tanto de cierto comportamiento que siento que voy a explotar si lo repito una vez más. Luego, por lo general lo hago una o varias veces más.

Así es como nos disponemos. Somos saturados, a veces bombardeados, por conciencia. Así es como la vida capta nuestra atención. Conciencia. Aceptación. Y cambio. Nuestra parte en este proceso es disponernos a soltar, disponernos a que Dios nos lo quite.

Algunos de nosotros nos disponemos por el camino difícil.

He notado que en cuanto más cerca estoy de estar sanada de cierto defecto o problema, más difícil me resulta vivir conmigo misma y ese problema. Se hace obvio. Me muerde. Se pone en mi camino. Pierdo la esperanza de cambiar, de ser algo diferente. Poco a poco aprendo que ese es el momento de decir gracias. Gracias por ser quién soy. Gracias, Dios, por quién eres Tú. Gracias por este programa que dice que no tengo que hacerlo sola. Gracias que estoy exactamente donde debo estar.

Gracias por este defecto. Gracias que no lo puedo cambiar. Gracias porque Tú puedes.

Gracias porque todo lo que tengo que hacer es disponerme a soltar.

Gracias porque en este momento estoy siendo cambiada.

No tenemos que esforzarnos demasiado para estar dispuestos. Así como el cambio es un regalo, también lo es la disposición de soltar.

Podemos empezar desde dónde estamos y con quién somos, y eso es suficiente para que trabaje este programa. Podemos pedir ayuda para disponernos a soltar.

Antes me esforzaba tanto por cambiar. Decía que la recuperación era un esfuerzo, duro trabajo.

En realidad, la mayor parte de lo que hacía y llamaba duro trabajo era simplemente preocuparme y alterarme por lo que hacía o no hacía. Me arremangaba la camisa, comenzaba a sudar y no iba a ningún lado.

Un día me llamó una amiga. Estaba quejándome y lamentando acerca de algún defecto particular

que enfrentaba. Creo que era mi temor acerca del amor y la intimidad.

"¿Qué hago?" pregunté. "Cuán duro debo trabajar en este problema, ahora que he descubierto que lo tengo?"

"Melody ¿por qué no te aligeras y te dejas llevar?" dijo. "Sólo debes disponerte a soltarlo y pasar al siguiente Paso, y deja que Dios haga lo demás. ¿Por qué no dejas de esforzarte tanto y pasas más tiempo disfrutando la vida?"

Seguí su consejo y esto es lo que vi: No tengo que hacer ni la mitad del esfuerzo. Puedo vivir mi día y dejar que los antiguos sentimientos surjan en forma natural. Luego, puedo permitir que me sean quitados. Puedo hacer lo mismo con los comportamientos, también, hasta con los más quisquillosos y problemáticos. No tengo que obsesionarme ni preocuparme con mi recuperación. He usado este Paso para una multitud de comportamientos, tales como aprender a estar en intimidad, aprender a sentir y expresar mis sentimientos y aprender a cuidar mejor de mí misma en todas las circunstancias. Lo he usado para aprender a poseer mi propio poder, aprender a poner límites, y dar con el clavo de cómo demonios iniciar una relación. Lo he usado contra creencias negativas, tales como no soy lo suficientemente buena, no soy digna de ser amada, y no está bien sentir.

Desde entonces, no hago ni la mitad del esfuerzo en preocuparme y angustiarme acerca de cómo cambiar. Estoy aprendiendo que puedo identificar qué es lo que deseo soltar, trabajar para estar dispuesta a soltarlo, y luego permitirme ser cambiada.

Estoy aprendiendo a aceptar con mayor soltura y dignidad aquellos momentos cuando estoy preparándome para estar dispuesta.

Tú lo puedes hacer también.

Disponerse a soltar no es algo que pueda ser enseñado. Pero sí es algo que cada uno de nosotros podemos aprender, mediante la práctica. No se preocupen. Si nos quedamos en los círculos de recuperación suficiente tiempo, lo haremos.

La disposición funcionará en nosotros.

A veces, a pesar del dolor, podemos estar renuentes a que se nos quiten nuestros mecanismos de defensa o defectos de carácter. Podemos sentir miedo por lo que quedará, o si habrá suficiente dentro de nosotros para poder cuidarnos. Esta es una reacción normal. Es posible que nuestros mecanismos de defensa nos hayan salvado la vida. En algún momento quizá fueron todo lo que teníamos para evitar ser aplastados.

"Quería quedarme con mis defectos," dijo Patty. "Fue tan gozoso darme cuenta de que no tenía que ser esa persona maravillosa y generosa todo el tiempo. Podía por fin ser desagradable y ruin y a veces indiferente. Me tardé en diferenciar qué defectos necesitaban atención y cuales eran simplemente una parte de mi personalidad."

No se preocupen. Nada que necesitemos nos será quitado. Y lo que nos sea quitado será reemplazado por algo mejor.

Comprendo cuánto nos encariñamos con nuestros defectos. Han sido nuestros durante mucho tiempo. Nos ayudaron a sobrevivir. No sentir los sentimientos nos ayudó a manejar situaciones insoportables. La negatividad nos protegió de la desilusión. Ser cuidadores nos dio algo de autoestima y un propósito en la vida. Controlar parecía nuestra forma de supervivencia y nuestra chamba.

Huir de nuestro pasado puede parecernos tan necesario como lo fue para Lot en tiempos bíblicos, cuando vio a su mujer convertida en una columna de sal después de mirar hacia atrás. No mirar hacia atrás, no enfrentar nuestro pasado, nos puede parecer igual de aterrador y prohibido. Dependíamos de estos comportamientos, nuestros comportamientos codependientes, como si fueran amigos confiables. Pero quizá nos traicionaron. Lo que alguna vez nos protegía, ahora

puede perdersenos.

Podemos aprender una manera mejor. Podemos apoyarnos en este Paso. Podemos confiar en lo que sucede cuando damos este Paso. Si no estamos listos o dispuestos a soltar nuestros defectos o a una persona o cualquier cosa, podemos pedir a nuestro Poder Superior que nos ayude a estar dispuestos y listos.

EL PASO DEL SOLTAR

Una mañana desperté envuelta en miedo y dolor. Había hecho algo de duelo durante las vacaciones respecto a un asunto histórico no resuelto de mi pasado. Mi padre me había llamado, y por primera vez, hablamos abiertamente acerca del día que él me dijo que se iba.

Aunque sólo tenía tres años en ese tiempo, aún recuerdo el incidente. Al hablar de ello, los sentimientos que había reprimido cuando sucedió emergieron. Más de treinta años después estaba sintiendo lo que necesité haber sentido cuando tenía tres.

Despertar un dolor emocional, disparó mis comportamientos codependientes como suele hacer. Tenía miedo. Temía que me quedaría atorada en mis sentimientos para siempre. Me entró el pánico.

Comencé a idear formas externas que pudieran detener el dolor. Quería comenzar a manipular a las personas y los sucesos a mi antojo, con la esperanza de que me hiciera sentir mejor.

Luego, me quedé quieta, acostada, un rato y trabajé en silencio el Sexto Paso. "Ayúdame a estar dispuesta a soltar el miedo, el dolor, el pánico, la ausencia de confianza, y todo lo demás en que estoy envuelta," dije. "Ayúdame a estar dispuesta a soltar este dolor, en vez de pedir a otros que lo detengan o que cambien cómo me siento."

Después me levanté y comencé mi día, confiando que mi oración había sido escuchada, confiando que me sentiría mejor, confiando que yo sería cambiada de una manera natural.

No me equivoqué al confiar.

Este no es un programa de hazlo-tu-mismo. Tampoco estamos abdicando de la responsabilidad por nosotros mismos. Pero estamos aprendiendo a confiar en Dios, confiar en el proceso, y confiar en nosotros mismos. Cuando sea hora de cambiar, seremos cambiados. Recibiremos el poder, la ayuda, y la capacidad para hacer eso. Por ahora, nuestra parte es en disponernos a soltar.

Y estoy aprendiendo que aun eso tendrálugar en nosotros si nos abrimos a ello.

Las lecciones no desaparecen. Se repiten hasta que aprendemos. Es más: cuando es hora de cambiar, se vuelve más difícil quedar en lo mismo que cambiar.

Este Paso nos da permiso de relajarnos, confiar, y disponernos. Nos da permiso de ser quienes somos y dejar que el proceso de cambio tenga lugar en nosotros.

Alcohólicos anónimos (El Libro Grande) sugiere que después de hacer nuestro Quinto Paso, nos recluyamos y pidamos a Dios que nos quite nuestros defectos de carácter, nuestras deficiencias.

Es importante dar este Paso, y darlo en grande, después de hacer los Cuarto y Quinto Pasos.

Este es el Paso del soltar. Es el comienzo de la transformación. Arranca el proceso de recibir lo que deseamos y necesitamos de nuestro Poder Superior. Dispongámonos a soltar todo lo que nos bloquea, todo lo que nos molesta, perturba, derrota o confunde, acerca de todo lo que no podemos controlar. Dispongámonos a soltar lo que no queremos ya y lo que verdaderamente deseamos. Después, sigámonos al Paso Siete y veamos qué sucede.

ACTIVIDADES

1. ¿Cuáles son las creencias, los comportamientos, sentimientos, deseos o necesidades difíciles con los que luchas en este momento? Quizá quieras comenzar por afirmar que te estás

disponiendo a soltar estos asuntos.

2. ¿Cómo sería diferente tu vida si creyeras que pudieras simplemente relajarte y dejar que este proceso llamado recuperación te sucediera?

3. Haz una lista de todo lo que te gustaría fuera cambiado en ti. Incluye las cosas que te gustaría dejar de hacer, cosas que quieres comenzar a hacer, el trabajo de familia-de-origen que te gustaría hacer, cosas que te gustaría conseguir o tener. Pon todo lo que se te ocurre en la lista, todo lo que quisieras que fuera parte de tu futuro. Luego, guarda la lista y suelta todo lo que ahí incluiste.

4. ¿Crees que está bien confiar en Dios y en este proceso llamado recuperación?

+++++

"Hay cosas acerca de nosotros mismos que debemos desechar; hay cosas que necesitamos cambiar. Pero, al mismo tiempo, no necesitamos ser demasiado desesperados, demasiado despiadados, demasiado combativos. En el camino a ser útiles y felices, muchas de esas cosas cambiarán por sí mismas, y las otras pueden trabajarse al progresar. Lo primero que necesitamos hacer es reconocer y confiar en nuestra Naturaleza Interior, y no perderla de vista. Porque dentro del Patito Feo está el cisne, y dentro del Tigre Brincolín está el Rescatador que conoce el Camino, y en cada uno de nosotros existe algo que es Especial, y que necesitamos conservar."

-El Tao de Pooh

SEPTIMO PASO

HUMILDEMENTE LE PEDIMOS QUE NOS LIBERASE DE NUESTROS DEFECTOS

-Séptimo Paso de CoDA

El miedo era una gran parte de mi vida y mi codependencia: miedo a la gente, miedo a la vida, miedo a mi pasado, miedo a Dios, miedo a la recuperación, miedo a mí misma.

Una de las cosas que temía de la recuperación era dar este Paso. Por un lado, quería que Dios me quitara mis deficiencias. Por el otro, no estaba muy segura que quedaría algo si lo hacía.

¿Bajaría Dios y de un golpe quitaría todo lo que se parecía a mí? ¿Me convertiría en una santa?

¿En una concha vacía? Sentí tener mucho que perder porque no pensaba que yo fuera gran cosa.

Me sentía como una cáscara vacía. Y que me quitaran mis defectos, aquellos que ahora llamo codependencia, me sonaba a aniquilación.

¿Qué me sucedería? ¿En qué me convertiría? ¿Tendría una personalidad? ¿Me convertiría en un robot de la recuperación, cantando frases hechas, sonriendo dulcemente? ¿Perdería aquello que me hacía única? ¿Perdería mi pasión?

El epígrafe al inicio de este capítulo es más largo que las otras y es más largo intencionalmente. Necesitaba ser así porque dice algo importante.

Sí, existen cosas en nosotros, en ti y en mí, que necesitamos desechar. Pero necesitamos conservar quienes somos, nosotros mismos, nuestras personalidades inherentes, y los rasgos y cualidades e idiosincrasias que nos hacen especiales y únicos.

Cuando trabajamos específicamente este Paso, Dios no baja con una aspiradora para chuparse todo lo que tenemos adentro. Dios no me quita mi personalidad. Dios no me elimina a mí.

Dios sólo se lleva aquellos rasgos que me restringen y evitan que sea yo misma.

Algunos de los rasgos más destructivos serán eliminados. Muchos se invertirán. Existe un aspecto negativo del rasgo de la obsesividad, y con frecuencia existe un lado positivo del mismo rasgo. La obsesividad invertida se convierte en determinación.

Algunos de mis defectos necesitan refinarse o atenuarse. Por ejemplo, ser cuidadora (enfocarme en otros endetrimento y abandono de mí misma) puede convertirse en amor a mí misma y a otros. Ese amor puede manifestarse en una forma nutridora, dadora de vida que demuestra estima por mí misma y por otros.

He aprendido que el miedo es una cosa que puede desaparecer, a menos que sea para avisarme de no caminar frente a un camión en marcha.

He aprendido que soltar mis defectos no elimina mi personalidad. La permite salir y brillar por primera vez desde que fui una niña muy pequeña.

HUMILDEMENTE PEDIMOS A DIOS

Aparte del temor por lo que nos sucederá sin nuestros defectos y de qué significa que nos los quiten, sólo queda realmente una idea por revisar en este paso. Humildemente pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos. Eso no significa que le gritamos a Dios que nos cambie. No significa que exigimos. No significa que tenemos que gimotear, arrastrarnos, mendigar, rogar, o pedir incesantemente.

Lo que quiere decir este Paso es que reconocemos que Dios es el poder. Reconocemos la diferencia entre Dios y nosotros: Dios es omnipotente; nosotros no y no tenemos que serlo.

Simplemente hay algunas cosas que no podemos hacer por nosotros mismos. Cambiarnos es una de esas cosas.

Así que le pedimos a Dios que haga por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos. Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos.

El pedirlo "por favor" ayuda.

CONFIAR EN EL PROCESO

La primera vez que di este Paso, hice exactamente lo que recomienda el Libro Grande. Me recluí en un cuarto y cerré la puerta. Le pedí ami Creador que me quitara todos mis defectos de carácter. A pesar de mis temores, lo dije sinceramente. Estaba lista a que me quitara esos rasgos de los que me había hecho consciente y que había descubierto en mis Cuarto y Quinto Pasos. Aun estaba dispuesta que me quitara todo aquello que necesitaba eliminar, aquello que no había visto en mis Pasos Cuatro y Cinco. Así es que pedí eso, también.

Medité un rato, y luego me alisté a salir del cuarto, preguntándome qué sucedería. ¿Me fulminaría un rayo? ¿Me dormiría esa noche para despertar una persona diferente al día siguiente? ¿Me podría reconocer?

¿Qué parte del cambio me correspondía a mí? ¿Significaba eso que tenía que ser perfecta en adelante? No comprendía el proceso que había iniciado. Aun no lo entiendo del todo, pero he aprendido a confiar en él.

Es un proceso gradual, un proceso de sanación, y un proceso espiritual. No duele, por lo menos no más de lo necesario para sanarnos de daños pasados o para llamarnos la atención. Es un proceso aceptable, y aun el dolor se hace aceptable, una vez que aceptamos sentir en vez de resistirnos, una vez que nos dispongamos a rendirnos.

No es, aprendí, un proceso instantáneo.

Y no hay nada que temer.

A lo largo de los años somos cambiados. No tuve que cambiarme a mí misma. No fui revolucionada instantáneamente cuando di este Paso. Pero darlo, inició el proceso.

Paulatinamente, comencé a notar cosas de mí misma, como ser cuidadora, controladora, el miedo, y la tristeza no resuelta en mi pasado. No de un golpe. No medetuve. Sólo me hice consciente. Luego, me hice consciente de lo controladora que era yo con otra persona. De nuevo, no me detuve. Sólo me hice consciente.

Luego, luché conmigo misma un rato. Trataba de no hacerlo, pero no podía. O, dejaría de hacerlo aunque aún deseaba hacerlo. Me esforzaba más. Fracasaba. Luego, finalmente me rendía. Cesaba de luchar y me dejaba en paz.

Fue entonces cuando llegaron los regalos. Regalos tales como el desprendimiento. El soltar.

Darme cuenta muy dentro de mí que no podía controlar a otro. Eso no quiere decir que lo hacía a la perfección o que los regalos llegaron todos a la vez. Pero, al paso de los años, el soltar gradualmente reemplazó la necesidad de controlar.

Eso no significa que la necesidad y el deseo de controlar no regresan. En mi vida, y en las vidas de muchas personas que ofrecieron sus historias para este libro, el control aparece como el asunto principal aun ya bien entradas en la recuperación.

Algo de ello aceptamos. Nos mantenemos alertas. Nos hacemos más conscientes. Nos pescamos. Pero nos dejamos aprender y crecer. Desarrollamos cierta suavidad y compasión para con nosotros mismos, para nuestra humanidad. Dejamos que la transformación suceda.

He descubierto que algunos de mis asuntos más problemáticos se transforman en asuntos que me ayudan. Por ejemplo, cuando yo era pequeña, me pasaba mucho tiempo sola. No me llevaba con la gente y tenía pocas amistades. Durante muchos años, mientras otros iban a la escuela y se socializaban, yo estaba enferma y metenía que quedar en casa sola, estudiando por mi cuenta, aislada de los demás. Tenía muchos sentimientos respecto a esa parte de mi vida.

Una vez que acepté esa parte de mi vida y pude dar las gracias por haberla tenido (aunque no fueran sinceras), pude apreciar el regalo que recibí de esa experiencia. Aprender a estar sola, aprender a estudiar sola, aprender a pensar en forma independiente, se convirtió en uno de los rasgos que me calificaba para mi actual ocupación: la de ser escritora. Un aspecto negativo se convirtió en uno positivo en mi vida.

Estoy asombrada de las múltiples formas en que la gratitud, la aceptación, y el trabajar este programa nos puede transformar, y transformar algunos de nuestros rasgos más problemáticos. Durante años, me privaba de cosas, por hacerme la mártir o a veces sin ninguna razón. Una vez que pude canalizar esta habilidad, aprendí a privarme de cosas en forma temporal mientras trabajaba hacia metas.

He visto a personas en recuperación de la codependencia arreglárselas, luchar, y privarse de cosas sin razón o con la esperanza de salvar una relación en particular. Una vez entradas en recuperación, he visto a estas mismas personas usar la misma habilidad para aguantar, avanzar, y privarse de algo para ayudarse a terminar una carrera, o iniciar sus propios negocios, o hacer

otra cosa en su propio beneficio.

Un rasgo de carácter se canalizó en otra dirección.

Un deseo de controlar puede atenuarse con los límites apropiados y respeto, y luego canalizarse hacia habilidades administrativas y de liderazgo.

Toda la energía que invertimos en odiarnos y estar a disgusto con nosotros mismos puede convertirse en positiva, puede usarse para amarnos a nosotros mismos.

Una parte de las actitudes de cuidadores y cuidados sin fin que regalamos al mundo pueden volverse hacia nosotros mismos, hasta que verdaderamente aprendemos a amarnos y cuidarnos. Y así va.

Sí, estamos mejor sin algunas cosas. Algunas cosas podrán invertirse. Algunas cosas habrá que trabajar, con la ayuda de Dios, a través del tiempo. Algunas cosas aprenderemos a aceptar. Quizá nunca sea yo una buena cocinera, y no estoy segura de que me importa. Acepto eso de mí misma. Si ha de cambiar algún día, lo hará. Por ahora, no me interesa cambiar ese rasgo particular.

Algunas cosas las hago bien. Algunas mediocrementemente. Algunas no las hago. Eso está bien.

Entre más tiempo trabajamos estos Pasos, mayor perspectiva tendremos respecto de nosotros mismos y de nuestros pasados. Entre más plenamente permitimos la sanación en relación con nuestros pasados, mayormente podremos ver y aceptar los regalos de ese pasado.

Una vez que superemos la amargura, podremos recibir el regalo de cada relación, aun las más dolorosas.

Seremos sanados. Nos llegará el amor hacia nosotros mismos y hacia otros. Quizá el regalo más curativo de todos es la aceptación de uno mismo, una aceptación inmediata y siempre presente de uno mismo, de todo lo que somos y hemos sido, y de todo lo que hemos pasado. Entre más podamos aceptarnos a nosotros mismos, más fácilmente nos convertiremos en quienes estamos destinados a ser.

Este Paso no nos absuelve de responsabilidad por nosotros mismos. Pero no tenemos que preocupar e inquietarnos. No tenemos que forzar nuestra recuperación. No tenemos que rebajarnos ni criticarnos más por no ser capaces de cambiar algo respecto a nosotros mismos. Nuestra tarea primaria es aceptación y amor por nosotros mismos. De ese lugar, todas las cosas buenas sucederán y nos llegarán.

Seremos llevados hacia la sanación que necesitamos. Se darán situaciones. Entrarán personas a nuestra vida. Escucharemos una frase en una junta. Alguien llamará y comenzará a hablar de algo que nos mueve. Nos darán un libro. Un pensamiento, una inspiración se nos ocurrirá.

Quizá seamos llevados a un terapeuta privado o grupo especializado de recuperación. Quizá seamos llevados al conocimiento de otra adicción o problema en nosotros mismos, y hacia la recuperación del mismo. Puede que nos encontremos en una relación que dispare una curación profunda de daños pasados.

Posiblemente nos encontremos en una situación de empleo que nos reta de nuevas formas para asumir nuestro propio poder. Puede que descubramos nuevas partes de nosotros mismos que podemos explorar y trabajar.

El proceso funcionará, y trabajará su magia en nosotros, si permitimos que suceda. A veces trabaja aún cuando nos resistimos. Nos encontraremos cambiados, hasta el centro de nosotros mismos, en formas que no podíamos hacer por nuestra cuenta.

Y sucede de manera natural, si lo dejamos.

Este Paso nos da permiso de ser quienes somos. Pedimos: por favor ayúdame. Por favor transfórmame. A partir de ese momento, podemos ser quienes somos y dejar que el cambio se dé.

No tenemos que esforzarnos tanto. No tenemos que luchar tanto. Nuestra tarea es aceptarnos, en todo momento. Pidamos a Dios hacer lo demás. Pidamos, sabiendo que lo que deseamos y necesitamos que se haga por nosotros, es más de lo que podemos lograr. Pidamos, sabiendo que no se espera que lo hagamos por nosotros mismos.

Luego, seamos receptivos y confiemos en lo que viene.

Sí, tenemos un papel en este proceso. Ese papel es aplicarnos a los Pasos. Hay tareas que hacer, y se nos mostrará y ayudará a hacer lo que sea que debamos hacer, cuando sea que debamos hacerlo. Pero la tarea de este Paso es sencillo. Este es el Paso donde "humildemente pedimos a Dios lo que necesitamos." Nos da permiso de llegar cual somos y traer nuestras necesidades y deseos a nuestro Poder Superior. Pedimos por favor, y luego confiamos en que hemos sido escuchados.

LOS PASOS DE TRANSFORMACIÓN

Los Pasos Seis y Siete son de transformación. Cuando las personas me preguntan cómo he cambiado, o cómo pueden cambiar, no tengo una respuesta complicada. Nunca la he tenido. Sin embargo, he pasado por transformaciones mayores en mi vida.

Comencé, igual a todos, como una niña inocente. Para cuando tenía doce años, era ya una alcohólica activa. Para cuando tenía dieciocho, me inyectaba drogas. Para cuando cumplí veintitrés, estaba en un programa de metadona. Para cuando tenía veintiséis, estaba entratamiento (al principio contra mi propia voluntad) por la adicción a drogas. Me transformé en una persona sobria y comencé a conectarme con estos Pasos y con un Poder superior a mí. Fui transformada de una persona obsesionada con las sustancias químicas en una persona dedicada a la sobriedad y a una nueva manera de vivir.

De ahí, descubrí aún otra obsesión: mi obsesión con las personas y mi negligencia conmigo misma. Descubrí una parte más profunda de mí misma, una parte llena de dolor y deseo; un agujero negro en mi alma.

Al correr de los años, pasé por otra transformación. Paulatinamente fui convertida en una persona menos miedosa, menos controladora, y más enfocada en mi responsabilidad personal. Fui transformada de la mártir original en alguien dedicado a ser buena consigo misma.

Aprendí a manejar sentimientos. Comencé a ser sanada de la acumulación de sentimientos de mi pasado. Hasta vi transformado mi pasado y comencé a comprender los regalos recibidos de todo ello, aun de los momentos más dolorosos.

Diariamente, sucede la transformación. Estoy encontrando que, entre más tiempo vivo, más me acerca a esa niña maravillosa e inocente que tengo adentro; más me acerco a como era cuando comencé. Sin embargo, existe otra persona dentro de mí, la persona que ha viajado conmigo durante todos estos años, que ha aprendido a sobrevivir, aprendido a pararse sola, aprendido a apoyarse, aprendido a cuidarse, y que está aprendiendo a permitirse recibir afecto.

Conmigo está esa persona que ha experimentado mucho en la vida, a veces por el camino difícil, y estoy aprendiendo a apreciar y valorar a esa persona también, y todas sus experiencias. Porque éstas son lo que me ha convertido en mí misma.

Cuando la gente me pregunta cómo cambiar, no puedo darles una larga conferencia intelectual. No puedo predicar. No puedo ni siquiera jactarme. Lo que les puedo ofrecer, como también a ustedes, son las herramientas básicas para el cambio y la transformación en nuestra vida: los Pasos Seis y Siete.

Dispónganse. Sean receptivos. Pidan por favor. Y aprecien quienes son en este momento. Nada, nada, puede interferir con el bien que te toca en la vida, y en este programa de recuperación.

Este Paso no nos elimina. Abraza y reúne la belleza de ese infante inocente y natural que hay en cada uno de nosotros y lo combina con la sabiduría de nuestras propias experiencias. Nos capacita para realizar enteramente nuestro potencial.

Nuestros regalos aumentarán y se acentuarán. Nuestras idiosincrasias se harán aceptables, a veces risibles. Nuestros negativos serán iluminados, aligerados, eliminados, o hechos aguantables.

Pidamos a Dios que nos ayude. Pidamos a Dios que nos cambie. Pidamos a Dios que nos sane. Dispongámonos a que Dios nos sane, luego pidamos humildemente que Dios haga eso. Esa es la esencia de los Pasos Seis y Siete.

Son el corazón de nuestra sanación.

ACTIVIDADES

1. ¿Cuáles son tus miedos ante ser cambiado? Escribe acerca de estos. O habla de ellos con otra persona.

2. ¿En qué formas te has visto ya cambiado? ¿Cuánto de ellotuviste que hacer tú? ¿Cuánto se te dio el poder para hacer? Reflexiona acerca de la naturaleza gradual y natural del cambio en tu vida.

3. Escribir cartas es una herramienta favorita que yo uso. Escribe una carta a Dios, tal como concibes a Dios. En esa carta, habla de lo que te molesta y lo que te gustaría ver cambiado en ti mismo. Pide a Dios que te ayude a cambiar esas cosas en ti mismo y en tu vida que necesitan cambiarse.

4. Si tienes dudas acerca de qué defectos de carácter trabajar en este momento, pídele a Dios que te muestre claramente qué asuntos de tu vida mejorarían si les aplicaras los Pasos Seis y Siete.

5. Haz una visualización creativa de ti mismo. Visualízate en tu mente como te gustaría ser. Visualízate haciendo y siendo todo lo que te gustaría hacer y ser. Luego, suéltalo. Regresa al ahora. Afírmate que quién eres es bueno. Afirma tu autoaceptación y el amor por ti mismo en el presente.

+++++

"Vivir al borde significa estar dispuesto a entrar en lo desconocido. Significa acercarse a ese lugar donde ocurre el crecimiento real."

-Stephen Levine, Who Dies?

OCTAVO PASO

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABÍAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS

Octavo Paso de CoDA

"Cuando leí por primera vez el Octavo Paso, lo leí mal," dijo Jason. "Pensé que decía, 'Hacer una lista de todas las personas que te han dañado.'"

Sé lo que sintió. Cuando comencé la recuperación de mis adicciones y llegué a este Paso, mi comportamiento inadecuado hacia otros era claro. La lista de personas a quienes había dañado y los comportamientos con que los había dañado eran inconfundibles. No había posibilidad de justificarlos, racionalizarlos, o explicarlos. Había obrado mal.

Cuando comencé la recuperación de la codependencia y llegué a este mismo lugar, el lugar donde me responsabilizo por mí misma y por mis comportamientos dentro de las relaciones, mi lista resultó brumosa, vaga, y contaminada con mis propios sentimientos de victimización e impotencia.

¿A quién, exactamente, había lastimado con mis ejercicios de codependencia, de controlar y sobrecuidar? ¿Qué tenía de malo lo que había hecho? ¿Cuál era mi participación? ¿A quién debía reparaciones? ¿Por qué? ¿Y qué de los daños que se me había hecho a mí, mis sentimientos de haber sido usada, abusada, maltratada, y victimizada?

Y me preguntaba si hacer reparaciones a las personas que me habían victimizado no me colocaría en mayor desventaja, dejándome más a su merced y totalmente indefensa.

¿Cómo podría aplicar este Paso a mi codependencia y aún salir intacta? ¿Cómo podría usar este Paso para acrecentar mi salud y no mi codependencia? Después de todo, un síntoma de mi codependencia había sido andar por el mundo disculpándome y haciendo reparaciones por comportamientos de los demás, asumiendo la culpa de todo el mundo, e innecesariamente asumiendo una acendrada actitud de mártir.

En este capítulo vamos a explorar cómo usar este Paso para acrecentar nuestra salud y crecimiento, en relación con nuestra codependencia. Existen dos ideas pertinentes en este Paso: el hacer una lista, y el estar dispuestos a hacer reparaciones a todos los ahí incluidos.

HACER LA LISTA

Al trabajar este Paso, tal vez la primera lista que queramos elaborar es de aquellos que nos han perjudicado o dañado. Comprendo que ésta es una idea polémica y no lo que dice el Paso. Pero tengo un plan para esta lista y algunas ideas acerca de reparaciones útiles de las que hablaré en el siguiente capítulo.

Hemos sido dañados. Hemos permitido que nos dañen. A veces, de niños, no tuvimos elección ni manera de protegernos. A veces nos sentimos perjudicados por muchos, y no sólo de niños.

¿Quién nos dañó? ¿Quién sentimos que nos victimizó, maltrató, usó, o abusó de nosotros? ¿Quién nos rechazó, despreció, o causó dolor? ¿Hacia quién sentimos resentimiento, temor, o a quién evitamos ver porque nos ha dañado? ¿A quién rechazamos por lo que ha hecho y por nuestra incapacidad de cuidar de nosotros mismos con esa persona?

Haz una lista. Pon todos los nombres que se te ocurren en esa lista. Si has hecho tu trabajo de inventario a conciencia, debiste haber sacado a luz la mayoría de los detalles y quejas. Si encuentras que afloran nuevos pensamientos que necesitas trabajar por escrito, toma el tiempo para hacerlo.

Nadie es inmune. Vecinos, amistades, familiares, mamá, papá, hermanos, esposos, novios, amigas, amantes, empleados, jefes, compañeros de trabajo, de escuela. Regresa al pasado. ¿Quién te lastimó? ¿Quién te desilusionó? ¿Qué relaciones te dejan un sentimiento de dolor o amargura?

Esta es una lista importante, es tu oportunidad de sacarlo todo. Pon todo los nombres que se te ocurren en esta lista, de todos los que te deben una reparación. Recuerda, hemos empezado un proceso de curación profunda, así que tómate el tiempo que necesitas para ser tan abarcador

como sea posible. Tú eres la persona que se beneficiará con el esmero que pongas. Una vez que has terminado la lista, ponla a un lado. Toma otra hoja de papel y haz tu segunda lista. Esta lista es tan importante como la primera. Esta es la lista de personas a quienes has dañado.

Ahora estamos entrando a un trabajo exigente y específico. Con frecuencia, ayuda pedir Guía Divina y sabiduría al embarcarnos en este proyecto. ¿A quién, exactamente, hemos dañado con nuestros comportamientos codependientes? No te reprimas ahora preocupándote si vas a tener que pedir disculpas a estas personas o qué vas a decir, o si te sentirás absurdo. Aún no es tiempo de abordar estos asuntos. Por el momento, estamos enfocados a hacer una lista detallada de aquellos a quienes hemos dañado.

¿Quiénes son las personas con las que nos sentimos más a la defensiva o de las que nos tenemos que proteger? ¿Quién fue blanco de la mayor parte de nuestros esfuerzos por controlar o sobrecuidar? ¿Existió algún adicto o alguien fuera de control que obsesivamente queríamos controlar?

¿Quién fue objeto de nuestra ira y enojo? ¿Hay personas a quienes hemos avergonzado o culpado? Recuerda, no estamos justificando en este momento.

¿Quiénes son las personas que más tememos encontrar, porque tenemos asuntos no resueltos con ellos? ¿Con quienes nos sentimos más incómodos? ¿A quién, exactamente, hemos dañado en este viaje mientras luchábamos por sobrevivir? ¿Con quién nos hemos comportado de una manera que nos hace sentir incómodos?

¿Con qué personas, en qué relaciones nos gustaría restablecer la paz y la salud? Muchos de nosotros encontramos que los miembros de nuestra familia inmediata entran en esta lista. Muchos de nosotros encontramos que nuestros hijos toman primer lugar. Es difícil ser nutridores, amorosos, respetuosos y estar presentes para llenar las necesidades de nuestros hijos en forma adecuada si nunca hemos sido nutridos o amados, si todo lo que conocemos es el control y la vergüenza, y si nosotros mismos estamos doblados de dolor. Estar sin límites, no poder marcar los límites apropiados con nuestros hijos, es dañarlos.

Conforme hagamos esta lista, seamos firmes pero compasivos con nosotros mismos. Evitemos revolcarnos en la culpa. Sentir culpa y vergüenza no es el propósito de esta lista. La meta aquí es terminar con la culpa y la vergüenza.

Piensa en tus relaciones amorosas, pero no te quedes en el comportamiento de la otra persona. ¿Cuáles fueron tus comportamientos inapropiados en estas relaciones? ¿Si no estas seguro, pídele a Dios que te muestre. Pídele a Dios que traiga a tu mente cualquier comportamiento o incidente que necesitas trabajaren esta lista.

¿Y los miembros de tu familia extendida? ¿En dónde hay discordia o desavenencia con la familia? Muchos ponen entre los primeros de la lista a miembros de la familia política, también. Considera tu historia laboral. ¿Existe un jefe o empleado a quien no le diste lo que te comprometiste a dar, debido a tu codependencia?

No te vuelvas obsesivo. No te enredes innecesariamente en cosas irrelevantes o faltas imaginadas. Observa tu comportamiento con la mente tranquila y deja que los nombres que necesitan estar en tu lista emerjan.

Ahora, vayamos a las finanzas. ¿A quién debes dinero como resultado de tu codependencia? Pon sus nombres en la lista. Quizá pedimos prestado y no hemos pagado. A lo mejor mentimos o manipulamos, por temor o para sobrevivir, para conseguir dinero que no era legítimamente nuestro.

Quizá nos enredamos tanto en nuestra codependencia que descuidamos nuestras responsabilidades fiscales. Pon los nombres de las personas a quienes nosotros, no otros, les

debemos dinero.

Conforme consideramos y hacemos esta lista, procuremos mantener un estado mental balanceado y en paz. Si nos gana la culpa o la ansiedad, soltemos el lápiz o la pluma, detengámonos y retirémonos a un lugar tranquilo. Cuando hayamos restaurado nuestro equilibrio y podamos hacer la lista desde un lugar tranquilo, de aceptación y compasión para con nosotros mismos, regresemos a la tarea.

Revisemos amistades y nuestra conducta en estas relaciones. ¿Hemos descuidado a alguien importante? ¿Existen personas a quienes hemos rescatado una y otra vez por nuestra codependencia, para luego quedarnos resentidos con ellas porque estamos cansados de asumir la responsabilidad por su comportamiento?

Este Paso requiere revisar nuestra alma. No es un Paso para castigarnos ni tampoco un Paso para recordarnos nuestra necesidad de sentirnos culpables. Es un Paso para liberarnos de culpas, ansiedad, y discordia.

Debemos estar abiertos a dejarnos guiar conforme trabajemos este Paso. Con frecuencia nuestra tendencia es sentirnos culpables de todo lo que hemos hecho y de todos con los que hemos estado en contacto. Mucho de lo que estamos sintiendo que llamamos codependencia es culpa inmerecida. Si nos encontramos enredándonos en culpas no merecidas, puede ayudar hacer otra lista de personas a las que no hemos dañado, pero con quienes nos sentimos culpables de todas formas. A veces, si tenemos una abundancia de culpa inmerecida con alguna persona en particular, podríamos tratar de mirar atrás de ésta para ver si no anda por ahí algún daño o coraje oculto, un coraje que se disfraza de culpa.

Haz una lista. Ponlo por escrito y sácalo. ¿A quién hemos dañado?

Ayuda ser específico en relación al daño que hemos causado. Por ejemplo, "Jake fue víctima de mi rabia desenfrenada." "Enlopecí a Susan tratando de controlarla." "Le pedí prestado a Angela y no le he pagado." "Olvidé ser honesta conmigo mismo y me enredé en los resentimientos de Harvey hacia Don; luego, abandoné por completo a Don aunque me seguía agradando."

Este es el Paso donde nos olvidamos de lo que hizo o no hizo otro y nos aplicamos a asumir la responsabilidad de nuestros propios comportamientos. ¿A quién manipulamos? ¿Mentimos?

Lo más importante en este Paso es: ¿Hacia quién no sentimos tranquilos en nuestro corazón? ¿En qué relaciones existe discordia o falta de armonía? ¿Qué relaciones necesitan paz y amor y buenos sentimientos, sea o no que queramos volver a relacionarnos con esas personas de nuevo? ¿En qué relaciones necesitamos poder levantar nuestras cabezas, y abrir nuestros corazones para que se llenen de amor, aunque ese amor se dé a distancia y con desapego?

Ahora nos acercamos a la tercera lista. Es tan importante como las otras dos que hemos elaborado; quizá ésta es la más importante. Durante años, he escuchado esta idea pregonada en los círculos de recuperación, pero necesitamos meterle acción, en especial en relación a la recuperación de la codependencia. El nombre que va en la tercera lista es el nuestro.

Generalmente, nosotros mismos somos los más dañados por nuestra codependencia. Nosotros mismos somos la persona con quien más necesitamos hacer reparaciones. Al reprimir nuestros sentimientos y pensamientos, descuidar de nosotros mismos, criticarnos, avergonzarnos, negar la realidad, tener tanto miedo, someternos, restringirnos, creernos todas las falsedades que se han dicho de nosotros, siendo demasiado duros, demasiado críticos, o demasiado exigentes, sin duda nos hemos dañado.

Privarnos o negar nuestras necesidades está mal. No confiar en, ni escucharnos a nosotros mismos está mal. No amarnos a nosotros mismos está mal.

Permitirnos escuchar mentiras y ser engañados al punto de ya no oír ni hacer caso a nuestros instintos está mal. Creer que estamos locos o somos malvados por sobrevivir está mal. Tenernos

como responsables por los asuntos o comportamientos inadecuados ajenos está mal.

Dejar que abusen de nosotros o nos maltraten está mal, no obstante el grado del abuso. No está bien que nos dejemos hablar o tocar en forma inapropiada.

Sencillamente no está bien permitir que nos victimicen.

Descuidarnos está mal. Ignorar lo que deseamos y necesitamos, a veces al grado de que nuestras mentes, cuerpos y almas se rebelan y enferman, está mal.

Descuidar o minimizar nuestros talentos y dones está mal.

Avergonzarnos de nosotros mismos está mal.

Albergar coraje o resentimiento hacia nosotros mismos es devastador. Podemos pasar toda una vida castigándonos y permitiendo que otros nos dañen, también. Estoy aprendiendo que estaba tan enojada conmigo misma como con otros. Durante años, negué ambos enojos.

Cada comportamiento que apuntamos como codependiente es, en realidad, un daño hecho a nosotros mismos. A veces, incluye un daño hecho a otro también. Necesitamos ser absolutamente honestos respecto a ambos. Hasta que hagamos esto, no tendremos el mapa para el resto de nuestra recuperación.

En muchas relaciones que nos incomodan, no es cómo tratamos a otros lo que hace que su nombre sea apuntado en nuestra lista, sino como nos tratamos a nosotros mismos o permitimos que se nos trate. Permitir a otros tratarnos mal lleva, inevitablemente, a resentimientos hacia la otra persona. Necesitamos trabajar con estos resentimientos, pero también necesitamos estar dispuestos a hacer reparaciones a nosotros mismos por no tratarnos con el respeto que nos merecemos.

Escuchen, amigos. No nutrirnos, no escucharnos, no cuidar amorosamente del maravilloso niño que tenemos adentro, está mal. Ese niño, a menos que lo hayamos abandonado totalmente y eso está mal, estará con nosotros toda la vida. No escuchar y responder en una forma amorosa a ese niño interno está mal.

Bastante malo es que muchos de nosotros recibimos abuso y abandono como niños. Para algunos, ese abuso surgió de crecer en un hogar alcohólico; otros fueron víctimas de abuso físico, sexual, o emocional. Pero una vez que entendamos, una vez que seamos llevados a la luz, no podemos racionalizar ni solapar la idea de que muchos de nosotros continuamos abandonándonos y abusando de nosotros mismos y del niño interno.

Este es el Paso donde enfrentamos esa idea. Este es el Paso donde hacemos una lista de todas las personas a quienes hemos dañado. Hasta que nuestro nombre sea escrito, en tinta, en esa lista, nuestras listas y nuestra recuperación estarán incompletas.

Esta es una tarea agotadora. Pero es un buen canal para nuestra energía si queremos lograr la curación. No permitas que te agobie. Si leer hasta aquí se siente sobrecogedor, déjalo hasta tranquilizarte. Si hacer una lista te agobia, déjalo hasta tranquilizarte.

Puede ayudar trabajar este Paso en pequeñas partes. De cualquier manera, la culpa y la ansiedad son nuestros puntos débiles. Deja que tu lista sea un proyecto en proceso, elaborándola a medida que nombres e incidentes lleguen a tu conciencia. Trabájala un poco cada día. Luego, inmediatamente después dedícate a algo tranquilo y relajante. Lee un libro de meditación. Llama a un amigo. Haz algo que te levante el ánimo.

Cuidado: No existe razón alguna de sentirse culpable y disponerse a reparar algo que se hizo para cuidar de nosotros mismos. Decir que no, poner un límite, no permitir que nos usen o abusen de nosotros, decir cómo sentimos, cuidar de nosotros mismos, y comenzar o continuar con un proceso de recuperación no son daños que hemos hecho. Con frecuencia, sentimos culpa por estos comportamientos porque es parte de cambiar y porque estamos rompiendo antiguos roles disfuncionales que nos mandan no hacer eso. No tenemos que pedir disculpas por cuidar

apropiadamente de nosotros mismos.

Busquemos discernimiento y sabiduría al hacer nuestra lista. Si nos sentimos confundidos, hablamos con Dios, un padrino, o alguien con mayor conocimiento de la recuperación.

Tampoco tenemos que disculparnos con otros por no dejar que nos controlen o por comenzar a vivir nuestra propia vida.

No te preocupes por la perfección. Conforme te acercas a este Paso y completas esta parte, pide guía y ayuda. Pide que se te muestre todos los nombres que deben entrar en la lista. Si tu lista es corta, está bien. Así debe ser. Si tu lista es larga, eso también está bien.

Podemos abrirnos a una comprensión honesta de las personas que necesitan estar en nuestra lista. Podemos pedir a Dios que ilumine nuestra mente y nuestro corazón con los nombres de las personas para nuestra lista. Pidamos soltar nuestras defensas, orgullo, culpa inmerecida, vergüenza, y ansiedad mientras cumplimos esta tarea.

La meta de este Paso es ser honestos con nosotros mismos, no demasiado estrictos con nosotros mismos. Para muchos de nosotros, ser demasiado exigentes, demasiado críticos con nosotros mismos es un problema que asociamos con la codependencia. Con frecuencia, hacer esta lista puede ser un alivio. Después de pensar mucho y dar este Paso, muchos de nosotros encontramos que gran parte de nuestra culpa ha sido inmerecida. Con frecuencia, descubrimos unos cuantos comportamientos con los que no nos sentimos muy bien. A veces, más. Pero este Paso es para ayudarnos. Nos ayuda a clarificar exactamente qué hemos hecho y qué no, y nos encamina a cuidar de nosotros mismos. El propósito de este Paso no es hacernos sentir culpables. Es descubrir cualquier culpa que ya estamos sintiendo o de la que estamos huyendo, y luego eliminarla.

El propósito de este Paso es restaurarnos a tener relaciones correctas, con nosotros mismos y con otras personas. Para cuando completamos esta porción del Paso, quizá tengamos tres listas: personas que nos han dañado; personas a quienes hemos dañado; y la lista con nuestro propio nombre. Ahora es el momento de dejar nuestro lápiz o pluma y hacer el trabajo espiritual que requiere este Paso: lograrla disposición de hacer reparaciones.

ESTUVIMOS DISPUESTOS

¿Qué significa que "estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos?" Este Paso requiere un cambio de actitud. Nos pide que soltemos las defensas, los mecanismos de protección y comencemos a buscar la paz y la curación en todas nuestras relaciones.

No quiere decir que regresemos a relaciones o sistemas disfuncionales. No significa que dejemos de cuidar de nosotros mismos, ni siquiera cuando otros afirman que ese cuidado los ha dañado. Significa que busquemos nuestras indiscreciones hacia nosotros mismos y otros. Quiere decir que nos disponemos a buscar la paz y la reparación en todas nuestras relaciones, pasadas y presentes.

Me era fácil justificarme en mi hostilidad y resentimiento hacia las personas. Tenía una larga lista de todos aquellos que me habían dañado. Estaban las relaciones con adictos y alcohólicos donde habían abusado de mí. Estaban las personas importantes y cuidadores de mi pasado que sentía que me habían dañado. Inclusive, había miembros de mi familia quienes yo sentía que me habían dañado o desilusionado.

Estaría plenamente justificada, pensaba, si me retirara a una cueva, me convirtiera en reclusa, y jamás volviera a hablar con ninguno de ellos.

Estar así, por justificado que sea, no es agradable. No es una situación de sentirme conectada conmigo misma o con otros. Es un lugar construido y decorado con miedo.

Este programa me ofreció una manera mejor. Nos ofrece una manera mejor. Esa manera es con

un corazón abierto, una conexión con las personas, con nosotros mismos, y con nuestro Poder Superior; y una sanación en nuestras relaciones, pasadas y presentes.

Comienza con la disposición, una disposición que sólo puede iniciarse dentro de nosotros. Es una disposición a estar en paz con las personas en nuestra vida, incluyéndonos a nosotros mismos; libres de culpa, miedo, resentimiento, y malos sentimientos debido a lo que ha transcurrido en nuestro pasado.

Nuestros pasados no han sido un error. Todo lo que ha sucedido no ha sido incidental o accidental. Algunos opinan que hemos participado en escoger nuestros destinos; otros dicen que nuestros destinos y todas las personas e incidentes involucrados nos fueron marcados desde el momento en que nacimos. Como sea, se entiende lo mismo: no hay accidentes, no hay errores. Todo lo que ha pasado por nuestra vida fue diseñado para prepararnos a ser las personas que somos y a ayudarnos a aprender las lecciones que vinimos a aprender. Cada relación tiene un propósito y nos deja un regalo, aún las más dolorosas. Entre más tiempo me dedico a mi recuperación y entre menos me veo como víctima, más receptiva me vuelvo a estos regalos. A veces, un regalo es demostrarme qué áreas de mí misma no he abordado. Algunas relaciones suceden en mi vida para hacerme fuerte, enseñarme como poseer mi propio poder, y demostrarme cómo poner límites. Algunas me han llegado para traerme sanación. Algunas me han llegado para traer e inspirar regalos de creatividad, espontaneidad, cariño, feminidad, y apoyo, o para ayudarme a creer que merezco lo mejor que la vida y el amor tienen que ofrecer. Algunas han llegado para demostrarme lo que no quiero. Algunas son para demostrarme lo que sí quiero.

Nuestras relaciones, dicen muchos, son un espejo de nuestros problemas y metas, un reflejo de nosotros mismos. Cada una trae un regalo. Soltar el resentimiento y la amargura es la llave que abre la puerta a ese regalo.

Podemos agradecer cada regalo.

Existe un lugar en nuestros corazones que nos pondrá en el buen camino en relación con otros y con nosotros mismos. Ese lugar es la disposición de reparar, la disposición de lograr la sanación en nuestras relaciones con las personas, y la disposición de encontrar el regalo.

Cuando lleguemos a ese lugar, cuando la idea de disposición entra a nuestras mentes, aún antes de que llegue a nuestros corazones, ya está comenzando a suceder. Estamos comenzando a abrirnos a la reparación, sanación, y amor disponible para nosotros en nuestras relaciones.

Estamos dispuestos a comenzar a amarnos a nosotros mismos, y a otros, incondicionalmente.

Esta actitud no significa que nos quedemos en relaciones que han llegado a su término. No significa que debamos regresar a relaciones que nos hacen daño. No significa que nos rendimos ante cualquier trato de cualquier persona que nos hace daño. Si alguien nos trató mal, nuestra lección de esa relación fue aprender a poseer nuestro propio poder y encontrar nuestra liberación. Lo que hacemos en la recuperación es lo que una mujer, Beth, llama "realinearme con mis relaciones." Pero para comenzar ese realineamiento, para encontrar el lugar de paz con uno mismo y con otros, necesitamos estar dispuestos.

Llegar a estar dispuestos no quiere decir que negamos lo que sucede o ha sucedido. No significa que renunciemos a nosotros mismos o entreguemos nuestro poder a otros. Significa que nos alistamos a abrir nuestro corazón a las personas, a pesar de lo que ha sucedido. Nos disponemos a acercarnos a otros con amor y a cuidar de nosotros mismos con ellos.

Nos disponemos a amar y cuidar de nosotros mismos.

Este Paso nos pide un cambio de corazón, de manera que nuestros corazones puedan sanar y abrirse al amor. No teman la reparación. Por ahora, no piensen en la reparación. Contemplan la disposición, una disposición de hacer lo que nos mande nuestro Poder Superior, una disposición

de cuidar de nosotros mismos con los demás.

No se nos pedirá ni requerirá hacer nada arriesgado o inapropiado. Sólo nos disponemos a hacer reparaciones apropiadas, a asumir la responsabilidad por nuestros comportamientos inapropiados con otros y con nosotros mismos.

¿Cómo podemos aprender a amar hasta que estemos dispuestos a asumir la responsabilidad por nuestra parte?

La curación comienza dentro de nosotros. Comienza con un pensamiento, una visión, un sentimiento de buena voluntad. Una gran cadena de curación y amor se inicia cuando tomamos la decisión de cuidar de nosotros mismos ante los demás y de llegar a un lugar de paz en nuestras relaciones. Nos extraemos del control y la influencia de otros y sus adicciones; nos alineamos con la recuperación, nosotros mismos, y nuestro Poder Superior.

Estamos comenzando a conocer nuevas formas de nuestro poder, formas que no conocíamos antes. Nos estamos saliendo de la ansiedad, vergüenza, y culpa, y entrando a la paz.

Hemos dejado de preocuparnos por otros. Nos hemos arriesgado a mirar hacia adentro. Ahora, se nos pide que tomemos un riesgo aún mayor: aquel de callada pero claramente aceptar la responsabilidad por nosotros mismos y nuestros comportamientos.

Este Paso, y el siguiente, sana nuestras relaciones con nosotros mismos y con otros.

Estamos en el camino a aprender a poseer nuestro propio poder en cualquier circunstancia y cualquier situación. Estamos aprendiendo cómo dejar de permitir que otros nos victimicen y cómo dejar de victimizarnos a nosotros mismos. Estamos renunciando al papel de víctima.

Somos parte de una nueva conciencia. Es este trabajo de recuperación que cada uno hacemos lo que detendrá la cadena de victimización y abuso, no sólo en nuestra vida sino en los que nos rodean. Muchos de nosotros hemos querido cambiar el mundo. Bien, lo estamos haciendo, en forma sencilla y callada, por medio de hacer nuestro propio trabajo y buscar nuestra propia curación.

VICTIMAS, NUNCA MÁS

Cuando comencé mi recuperación de la codependencia, sólo podía ver los daños y males que otros me habían hecho. Estaba tan dolida. Había perdido tanto.

Me sentía tan víctima.

Ver mi parte en las relaciones, aun los aspectos más dolorosos de mí misma que necesitaba trabajar, estaba más allá de mis posibilidades. Pensar en disculparme con alguien era imposible. Se sentía como disculparme con otros porque me habían lastimado. Lo bueno es que no necesité hacer mis reparaciones en ese momento. No estaba lista. Necesitaba mirar mi dolor, mi tristeza, y algunos comportamientos básicos de recuperación que podía practicar para detener mi dolor.

Necesitaba cuidar mis heridas y hasta consentirme con un poco de lástima por mí misma; este era parte de mi proceso de dejar de ser víctima de otros, de sus adicciones, y de sus problemas.

Llegó un momento, y tardó en llegar, cuando estaba lista para comenzar el proceso de mirar hacia adentro. Llegó el momento de disponerme a encarar y aceptar mi parte en las relaciones.

Vi cómo tenía un papel aún en la relación más dolorosa que había tenido. Cuando dejé de quejarme tan largo y tendido del comportamiento ajeno, comencé a verlos como espejos de quién era yo. Y la verdad era que cuando ya no necesitaba alguna relación en particular, la terminaba. No me tenían cautiva. Yo era, todo el tiempo, responsable de mí misma.

Mis relaciones reflejaban mis problemas no resueltos y mis miedos. Mis relaciones reflejaban mis creencias acerca de lo que merecía del amor, y de lo que estaba dispuesta a tolerar.

Cuando miré de cerca a aquellos a quienes había acusado de no querer intimar conmigo, comencé a ver mis propias trabas a la intimidad: mi falta de disposición de ser emocionalmente

honesta y vulnerable. Vi mi incapacidad para sostener la cercanía o de permitir a alguien entrar en mi corazón por más de un momento.

Aquellos de quienes me había quejado porque "dependían demasiado de mí" eran los mismos de los que yo dependía demasiado.

Cuando revisé a aquellos que me enfurecían porque me trataban de controlar o interferían demasiado en mis asuntos, vi que les respondía con la misma moneda: una falta de disposición de aceptarlos como eran y dejarlos ser.

Vi que había necesitado y atraído todas las relaciones en mi vida por uno u otro propósito de crecimiento. Si no aprendía la lección, si no encaraba y trabajaba lo que estaba dentro de mí, me encontraba en una circunstancia similar, repitiendo lo anterior. Cuando me dispuse a enfrentar mi parte, admitir mi participación, admitir mi papel, y hacer reparaciones por mi parte, había ganado la mitad de la batalla. Quizá la victoria ya era mía.

Existe un lugar callado y honesto donde nos lleva este Paso, un lugar para bajar las defensas y el orgullo, un lugar donde podemos soltar la victimización. Nos disponemos a barrer nuestro lado de la calle, en paz y honestidad.

Da este Paso lo más pronto posible después de hacer tu lista. Dalo cuando entran la amargura, el resentimiento, la victimización, y el miedo. Dalo cuando buscas y deseas la paz y la curación dentro de ti mismo y con otros. No tenemos que dar este Paso demasiado pronto. No tenemos que darlo hasta que estemos listos. Pero, cuando es hora, no queremos posponerlo.

Este Paso nos da permiso de dejar de pelear con otros y con nosotros mismos. Podemos aprender de nosotros mismos, y después crecer y progresar de ahí. Podemos amar, perdonar, y ser perdonados, y aceptar todo lo que ha sucedido.

¡Muchos de nosotros cargamos los restos de relaciones que terminaron hace ya décadas! No nos hemos reconciliado y hecho las paces con el pasado. Hacer una lista y disponernos (tres listas, de ser necesario), es como nos liberamos.

No sólo se abrirán nuestros corazones más, sino también nuestros ojos. Aprenderemos lo que necesitamos aprender acerca de nosotros mismos. Estaremos libres para soltar nuestros pasados y caminar hacia un futuro mejor.

Algunos dicen que el pasado no puede cambiarse. Este Paso prueba lo contrario. Este Paso puede hacer de nuestros pasados una parte necesaria, aceptable, y sin arrepentimientos de nuestra vida.

Muchas personas en recuperación no han hecho una lista formal. Pero si nos quedamos suficiente tiempo, tendremos una lista. Los nombres vendrán, llegarán a nuestras mentes y corazones.

Nuestros asuntos no resueltos se aclararán.

Nos daremos cuenta de las personas y las relaciones que necesitamos trabajar. Puede ser un ex-marido, un padre o madre, una vieja amistad. Puede ser un pariente. Pero vendrán, mentalmente, o en realidad, su presencia física. La oportunidad para disponernos se presentará. La oportunidad de sanar vendrá.

Asimismo será con nuestras ideas acerca de los daños que nos hemos causado a nosotros mismos. Paulatinamente, estos asuntos se presentarán. Veremos cómo nos hemos descuidado y lastimado. La vida nos preguntará si estamos dispuestos a cambiar la manera en que nos tratamos y respondemos a nosotros mismos.

De eso se trata la recuperación.

No te preocupes de hacer este Paso suficientemente bien. No lo uses para sentirte culpable. Usa la lista que tienes en tu corazón o por escrito. Luego, ábrete a la disposición.

Pide ser mostrado quién debe estar en tu lista. Pide la visión de los daños que has hecho a ti mismo y a otros. Pide ayuda para ponerte dispuesto.

El perdón, las relaciones sanas, y la paz comienzan dentro de nosotros mismos. Comienzan con este Paso.

Todo lo que nos pide este Paso es hacer una lista, luego disponernos a cuidar honestamente de nosotros mismos y de nuestros comportamientos con las personas. Sin importar el papel que juega el otro, nosotros ya estamos libres para identificar, poseer, y asumir la responsabilidad por nosotros mismos

ACTIVIDADES

1. ¿Ya empezaste tu lista? ¿Has hecho una lista mental de las personas a quienes dañaste?

2. ¿Quieres paz y curación en tus relaciones, aun en aquellas que no quieres mantener? ¿Qué barreras a la curación existen dentro de ti?

3. ¿Cuáles relaciones, pasadas o presentes, te molestan más?

+++++

"No eres responsable de la programación recibida en tu infancia.

Sin embargo, como un adulto, eres cien por ciento responsable de arreglarlo."

-Ken Keyes, Jr. El poder del amor incondicional

NOVENO PASO

REPARAMOS DIRECTAMENTE A CUANTOS NOS FUE POSIBLE EL DAÑO CAUSADO, EXCEPTO CUANDO EL HACERLO IMPLICABA PERJUICIO PARA ELLOS O PARA OTROS

Noveno Paso de CoDA

En un principio, Beth se encontró con los Doce Pasos a través de Comedores Compulsivos Anónimos hace trece años. Pesaba más de 250 libras y era bulímica activa. Comía constantemente y se forzaba a vomitar de diez a quince veces diarias. A pesar de su trabajo con los Pasos, en tres años no bajó de peso.

Estaba casada con un alcohólico recientemente en recuperación que atendía las juntas de Alcohólicos Anónimos. Tenía veinticinco años y era su segundo matrimonio. Si primer marido era un cuadriplégico, paralizado del cuello para abajo y once años mayor que ella.

"No bajé de peso cuando estuve con él," dijo ella. "Era quejumbrosa, enojona, amargada, maliciosa, cruel, desagradable, aislada, intolerante, deprimida, y potencialmente suicida. También estaba aterrada, sola, y triste, pero entonces no lo sabía. Pasé inmediatamente de un matrimonio al otro y decidí que era hora de tomar mi recuperación en serio."

Durante su segundo matrimonio, Beth perdió peso y también comenzó a ir a Al-Anon. Su vida mejoraba, porque Beth se comprometió a cuidar de sí misma. Pero algo aún estaba mal. Algo aún no funcionaba.

"Mi segundo matrimonio se desbarataba," dijo. "Asistía yo a cuatro o cinco juntas de Al-Anon a la semana. Trabajaba el programa. Pero no sabía qué estaba mal. Tenía muchos problemas con mi marido cuando él estaba cerca de otras mujeres. Él negaba estar obrando mal y me dijo que yo era insegura. Finalmente, lo dejé. Después, cinco de mis amigas vinieron a decirme que mi marido les había hecho proposiciones sexuales estando casado conmigo."

Beth se pasó los siguientes cinco años en "abstinencia" de relaciones. Asistió a Al-Anon, trabajó

con su problema, exploró su espiritualidad, y aprendió cómo estar sola.

Luego conoció al hombre que habría de convertirse en su tercer marido. Lo escogió con cuidado, un hombre con quien se sentía cómoda aunque otras mujeres estuvieran presentes, un hombre que decía estar comprometido con los mismos valores que Beth. El momento en que se casaron, algo cambió.

"Peter se retiró de mi emocionalmente. Se volvió frío como una piedra. Cambió. Antes de la boda habíamos estado cercanos y nos divertíamos juntos. Después de casados, pasábamos muy poco tiempo juntos, y cuando lo hacíamos, nos peleábamos. Antes de casarnos, Peter era todo lo que yo deseaba en una pareja: cálido, amoroso, sensitivo, y consistente. No comprendía qué había sucedido.

"Sabía que no se trataba sólo de él," dijo Beth. "Ahí estaba yo, para entonces una mujer con mucho éxito en el mundo de los negocios. Era competente. Podía hacer cualquier cosa sola. Viajaba sola. No necesitaba a un hombre. Tenía un magnífico sistema de apoyo. No obstante, algo dentro de mí estaba mal, y ya no podía evitar verlo."

Beth inició terapia privada, además de sus juntas de Al-Anon. Comenzó a confrontar a Peter con mayor consistencia; es más, según Beth "lo confrontó hasta la locura." Él siguió negando tener un problema hasta que un día mencionó de paso que iba a comenzar a asistir a juntas de S.A.A. (Adictos Sexuales Anónimos).

"Me clavé en la negación," dijo Beth. "No quería creer que era un adicto al sexo. No podía imaginar la naturaleza de su adicción. Pero sí comencé a notar algo de mí misma. Comprendí que algo respecto a la adicción sexual me enloquecía. Había actuado en forma codependiente con adictos al sexo durante años, pero no sabía que lo hacía. No sabía que era el comportamiento del adicto que me disparaba a mí. Pensé que sólo era posesiva, celosa, y desconfiada."

Como seis meses más tarde, Peter reveló a Beth la naturaleza de su adicción. A la vez, no era tan malo como había temido y era peor de lo que había soñado. Gran parte de su adicción era encubierta y no actuada. Pero estaba obsesionado con sus fantasías, las había llevado a la acción una vez, y se sentía muy avergonzado de todo ello.

Fue entonces cuando Beth comenzó a asistir a Co-SA (Codependientes de Adictos al Sexo.) Fue entonces cuando Beth comenzó a "lograr" recuperación de la codependencia.

"Podía percibir mi codependencia por primera vez," dijo Beth. "Podía percibir cómo me rebajaba por lo que un adicto quizá hiciera, podría hacer, o probablemente hacía, y de lo que yo no tenía ningún control. Al poco tiempo, dejé de pensar en el comportamiento del adicto. Hacía preguntas cuando las cosas eran sospechosas. Me puse límites, y uno de éstos era que bajo ninguna circunstancia viviría con un adictoactivo."

Fue entonces cuando Peter logró su sobriedad sexual, y tanto él como Beth tocaron un asunto nuclear en sus problemas. Con la ayuda de un terapeuta, Beth se dio cuenta de que había sido víctima de abuso sexual por parte de su padre cuando ella era niña. Peter también descubrió abuso sexual en su pasado.

"Esto me impulsó por el camino de los recuerdos," dijo Beth. "Comencé a tener todo tipo de recuerdos del abuso sexual de mi padre, algo de lo que me había escondido y había negado toda mi vida. También recordé que él había abusado sexualmente de mi hermana, y ella, al mismo tiempo, comenzó a confrontar sus problemas de incesto también. Por más terrible que haya sido, creo que por fin llegué a 'aquello' que me ha estado atormentando toda mi vida."

Cuando Peter comenzó a trabajar sus problemas de abuso, le pidió a Beth una separación. Ella no quería una separación; no quería perder a su marido, pero accedió. No tenía elección. Desde entonces, Beth ha continuado trabajando con su problema, incluyendo la parte del programa de hacer reparaciones. Habló con su familia; hizo reparaciones con su marido separado.

Hizo reparaciones consigo misma.

"La vida no es toda de rosas," dijo Beth. "Pero me tengo a mí misma. Paso semanas sin llorar. No me quiero suicidar. Lloro cuando necesito hacerlo, y luego emprendo mi día. Hace trece años, no sabía que podía llorar. La única emoción de la que estaba consciente era la rabia. Un amigo decía que le hacía pensar en una monja de uno ochenta con una cruz de kilo y medio." Ahora, cuando siento que me gana la ira, puedo estar segura de que estoy aterrada, y estoy aprendiendo cómo manejarlo. Tengo esperanza para mi vida: esperanza de que si termina mi matrimonio, no volveré a escoger a otro adicto sexual como pareja. Espero que si mi esposo se recupera de su síndrome de supresión, sabré vivir con él de una manera respetuosa para ambos. Tengo la esperanza de que ahora pueda tener el tipo de relación que me merezco y tener hijos y no destruirlos por una maldición desconocida que controla mi vida.

"No dudo que jamás volveré a perderme. Creo que todo dentro de mí, hasta el líquido en mis células, ha cambiado como resultado de enfrentar este problema."

Recientemente, Beth fue invitada a hablar en una conferencia acerca de asuntos de la adicción sexual y la codependencia en relación con la adicción sexual. Tenía miedo, pero generosamente accedió a hacerlo. Fue un evento conmovedor para Beth y para aquellos que la escucharon. Tranquilamente, sin culpar al adicto, pudo hablar de su parte en el proceso. Habló de cómo revivió sus problemas no resueltos dentro de su matrimonio. Habló de su rabia, de cómo avergonzaba al otro, y de los comportamientos con los que había tratado de controlar el comportamiento del adicto.

Habló de cómo hizo reparaciones por su parte. Habló de cómo manejó a su familia, como parte de las reparaciones a sí misma.

"Sin encorajinarme, pude hablar abiertamente con cada persona en la familia acerca de mis problemas, y mi recuperación. Invité a cada uno a escoger tener una relación conmigo o discontinuar esa relación. Pero puse el límite: no estaría yo en una relación con ellos y negar, nunca más, el abuso que había tenido lugar. No regresaría a cómo había sido y ser parte del sistema con esa base."

Cuando Beth terminó de hablar, el cuarto resonaba con emociones y sentimientos. Lo que había sucedido dentro de Beth era aún más significativo. Su marido, del que estaba separada, había asistido. Hablaron un momento. Ella aún esperaba que podrían volver, pero sabía que su vida seguiría independientemente de lo que sucediera en el matrimonio. Y cuando miró a Peter, se sintió en paz.

"Por medio de hablar de mí misma, de mirar claramente mi parte (cómo tenía que casarme con un adicto al sexo para trabajar con mis problemas), alcancé la paz," dijo Beth. "Hice las paces con Peter. Hice las paces con mi familia. Hice las paces conmigo misma. Hice las paces con los adictos sexuales del mundo."

De eso se trata este Paso: hacer las paces con nosotros mismos y con otros. Ese es el propósito de las reparaciones.

SACAR LAS LISTAS

Este Paso nos lleva a dar un salto mayor en cuanto a establecer límites (la diferencia entre nosotros y otra persona, entre nuestro comportamiento y el de otro.) También nos sitúa en lo que será una nueva forma de vida: permitir a otras personas tener su propio camino y problemas y aprender a vivir con los nuestros. En este Paso, aprendemos a poseer nuestro propio poder para asumir la responsabilidad de nosotros mismos y de nuestra conducta dentro de las relaciones. Un beneficio agregado de este Paso es que ahora podemos sentirnos bien acerca de nuestro comportamiento en las relaciones y podemos liberarnos de comportamientos que nos incomodan.

Si has hecho tu trabajo en los otros Pasos, tienes una lista de personas. Si has hecho el trabajo sugerido en el Octavo Paso de este libro, tienes tres listas: personas que te han dañado, personas a quienes has dañado, y la persona que quizá dañaste más: tú mismo.

Quizá no tengas una lista escrita, pero si has estado en relaciones con personas, tienes una lista. Cualquier relación, pasado o presente, que no te hace sentir bien; cualquier persona, tú mismo incluido, acerca de quién tienes sentimientos problemáticos, no resueltos; cualquier relación que produce discordia en tu mente o corazón; todos están en esta lista. Estas son las relaciones que bloquean tu corazón y tu capacidad de amar.

La negación no se vale aquí. Si padeces angustia o tienes problemas no resueltos, aunque niegues los sentimientos, están en la lista. Miremos ahora lo que podemos hacer para destrozarnos las listas.

HABÉRSELAS CON LOS QUE NOS HAN DAÑADO

La primera categoría de reparaciones a discutir es a aquellas personas que nos han dañado. Ya sé, ya sé. Esto suena raro y un poco codependiente. Aguántame tantito.

Si alguien nos ha dañado y no hemos enfrentado el incidente, existe discordia en nuestro corazón. Así que ¿cómo nos acercamos a esta lista? No con negación, mis amigos.

Esta lista contiene la mayoría de nuestras tareas de recuperación. Nuestra meta en esta lista es perdonar a cada persona que nos ha dañado, pero antes debemos hacer algo importante. Debemos trabajar con, y experimentar totalmente, nuestros sentimientos. Debemos identificar claramente y aceptar el abuso. Necesitamos dilucidar cuáles deben ser nuestros nuevos comportamientos y respuestas a otros, de manera que el abuso o maltrato no continúe. Y luego, necesitamos dejarnos llevar hacia el perdón.

Este es un proceso de duelo que se hace por etapas comenzando por la negación y que nos introduce a la rabia y la tristeza.

Muchos de nosotros en este proceso descubrimos que debemos trabajar nuestra rabia.

Una vez que hemos trabajado nuestros sentimientos, estamos listos para perdonar, pero no antes. El perdón realizado demasiado pronto, realizado antes de perseguir y extraer nuestros sentimientos, será prematuro e inefectivo y requerirá volverse a trabajar.

La meta de la recuperación no es perpetuar la negación. La meta de la recuperación es la aceptación, incluyendo la aceptación de nuestros sentimientos.

Según el tipo de abuso que sufrimos, nuestros sentimientos pueden variar de leves a intensos. Si el abuso fue severo, algunos de nosotros podemos quedarnos en esa rabia por años. Eso está bien.

Ahí necesitamos estar. Comprendan que mediante sentir nuestros sentimientos, nos encaminamos hacia la sanación y hacia el perdón y la aceptación.

Una parte importante de este proceso es darnos cuenta de qué necesitamos hacer en el futuro para cuidarnos con esta persona o cualquier otra que pudiera infligirnos un abuso o maltrato similar. No podemos evitar todo abuso o maltrato en la recuperación, a pesar de nuestras intenciones. Pero con frecuencia, cuando repaso los incidentes donde he sido maltratada, ahí hay una lección importante para mí. El proceso no está completo hasta que me abro a esa lección y resuelvo practicar lo aprendido en el futuro. Con frecuencia, la lección es aprender a poseer mi propio poder y a cuidarme con la gente.

A veces la lección es sobre establecer límites. A veces la lección es aprender a decir no. A veces la lección es aprender a poseer nuestro propio poder y respetar y confiar en nuestros sentimientos, deseos, y necesidades. A veces la lección no está clara, y todo lo que podemos hacer es aceptar que el incidente tuvo lugar.

A veces, como parte de este proceso, tal vez deseamos confrontar a una persona acerca de un

asunto particular, no culpar, avergonzar, o exigir una disculpa, pero expresar claramente nuestros nuevos límites con ella y enterarle de que hemos sido violados. A veces perdemos nuestro tiempo al hablar. Quizá queramos pedir consejo aquí. Nuestras amistades, padrinos y nuestro Poder Superior puede ayudarnos a determinar qué acción es adecuada en cada instancia.

Una vez que los sentimientos se han experimentado plenamente y nuestra lección se aclara, la siguiente etapa es el perdón de cada nombre en la lista. Esta no es una tarea fácil. Pero perdonaremos cuando estemos listos.

Existen algunos "trucos" de la recuperación que me ayudan cuando estoy tratando de perdonar y no tengo muchas ganas. Pedir que Dios bendiga a la persona y la llene de felicidad, ayuda.

Afirmar que perdono a la persona, ayuda. Forzándome a tener pensamientos buenos y positivos respecto a esa persona, ayuda. Pedir a Dios que me dé el regalo del perdón y restaure los sentimientos adecuados a la relación, ayuda.

El perdón llegará cuando nos abrimos a ello. El perdón nos encontrará cuando estemos listos. No hay que buscarlo demasiado pronto, antes de sentir los sentimientos. No hay que evitarlo demasiado tiempo, porque nos trae la paz y la libertad.

Perdonar a alguien no significa que le damos permiso de continuar maltratándonos. Si estamos tratando de perdonar a alguien y, en vez de eso, nos sentimos enojados y desconfiados, tal vez no hemos explorado lo suficiente nuestros sentimientos o no hemos trabajado la lección necesaria para alcanzar el perdón. De vez en cuando, cuando hacemos este tipo de trabajo, pueden aclarárenos ideas acerca de nuestra participación en el incidente. Si esto sucede y nos damos cuenta de que hemos tenido una parte en el incidente que necesitamos reparar, podemos agregar ese nombre a nuestra segunda lista.

Nuestra meta es perdonar y olvidar el incidente, cuando lo hayamos aceptado y hayamos sanado de él. Nos esforzamos por recordar sólo nuestra lección derivada de la experiencia. Aprendemos que podemos ser agradecidos, porque muchos han entrado en nuestra vida para ayudarnos a aprender y crecer, a veces por oposición, a veces a través del amor, a veces mediante ser el reflejo de lo que necesitamos trabajar en nosotros mismos.

HACER REPARACIONES A AQUELLOS A QUIENES HEMOS DAÑADO

Es el momento de sacar la lista de aquellos a quienes hemos dañado con nuestros comportamientos. Ahora nos acercamos a algunas reparaciones directas. Estamos alistándonos a decir, "Esto es lo que hice, y lo siento," en palabra y obra. Estas son las personas a quienes hicimos algo inadecuado, las personas con quienes debemos cuidarnos porque los hemos dañado. Quizá mentimos, manipulamos, usamos, abusamos de, controlamos, o expresamos nuestro enojo inadecuadamente a estas personas. En alguna forma, estas personas sufrieron por nuestros comportamientos codependientes, y ahora estamos tratando de corregir las cosas. Estamos encaminados a liberarnos de la culpa, responsabilizándonos por nosotros mismos, dejando de ser víctimas, y reparando estas relaciones.

Como dijimos antes, nuestros hijos y aquellos más cercanos a nosotros son, con frecuencia, los primeros en la lista. Las personas a nuestro alrededor sufrieron más porque nosotros estábamos sufriendo. A veces nuestros jefes, empleados, o compañeros de trabajo están en esta lista,. A veces debemos dinero a las personas. A veces debemos una disculpa a alguien en nuestro pasado: quizá un ex-novio o ex-novia, un ex-cónyuge, hasta un ex-familiar político. A veces amistades y vecinos están en esta lista.

Nos alistamos a dirigirnos a esta persona, y sin defender nuestros comportamientos ni a nosotros mismos, pedimos disculpas o hacemos las restituciones apropiadas, excepto cuando hacer esto causaría más daño a otras personas. Queremos ser honestos; queremos cuidarnos con otros; pero

no queremos crear un mayor lío del que pretendemos resolver.

Algunas veces reparar requiere de contacto directo con la persona. Decimos lo que nosotros hicimos y luego pedimos disculpas por nuestra conducta. No hablamos de lo que la otra persona hizo. No justificamos ni racionalizamos lo hecho. Si necesitamos explicar brevemente, podemos hacerlo. Entre menos digamos, mejor. Las palabras más importantes son "Esto es lo que hice, y lo siento."

Por ejemplo: "Hice locuras tratando de controlarte o controlar tu adicción. Lo siento."

"Te volví loco obsesionando acerca de Harvey, y lo siento."

"Estaba enojado contigo, y en vez de manejarlo en forma directa, he estado echándote puyas y tratándote injustamente. Lo siento."

A veces nuestras reparaciones son con personas con quienes no deseamos mantener una relación. Este puede ser el caso de un ex-jefe o ex-cónyuge. Sencillamente queremos "barrer nuestro lado de la calle."

Algunas de estas reparaciones son inmediatas, pueden y deben hacerse ahora mismo.

A veces las reparaciones son para hacerse a "futuro". Por muchas razones, puede ser mejor dejar pasar un tiempo antes de abordar una persona. Tal vez los sentimientos están muy álgidos; quizá no estamos muy claros acerca de cuál fue exactamente nuestra parte; quizá no estamos plenamente listos. Por la razón que sea, no es el momento. Entonces esperamos, pero tenemos en mente una fecha límite razonable.

Con frecuencia, durante el proceso de hacer reparaciones, pido la guía de Dios. Me dispongo. Sé que necesito cuidarme con alguien. Luego pido a Dios que me ayude. A veces me late esperar un tiempo, soltar ese incidente particular. A veces, al poco tiempo de pedir guía para hacer una reparación particular, o me hago consciente de que es el momento de actuar o me encuentro con la persona. La oportunidad se presenta, y se siente bien. Eso no significa que no me da miedo. Cada vez que me preparo para hacer una reparación, siento mariposas en el estómago. Me asusta buscar a la gente, admitir que cometí un error, y decir que lo siento.

Pero cada vez que lo hago, me siento bien. Uno de los sentimientos más embriagantes que he descubierto en la recuperación es el que viene de ser honesta con la gente, sin importar cuánto miedo tengo, y luego pedir disculpas cuando es apropiado.

A veces decir "Lo siento" no es suficiente. Necesitamos hacer una restitución, cambiando la forma en que nos comportamos con alguien. Por supuesto, no podemos ni necesitamos prometer perfección, pero un sincero deseo de comportarnos en forma diferente ayuda. Quizá decidamos que necesitamos cambiar nuestro comportamiento con los hijos, un cónyuge, un ser amado, o una amistad.

Cuando comencé en la recuperación de la codependencia, mi capacidad de nutrir a mis hijos era muy pobre; mi habilidad de poner y mantener límites era aún más pobre. Me disculpé con ellos por no ser una madre adecuada. Pero hacía falta más. Necesitaban una madre capaz de poner límites consistentes y confiables, límites en los que podían confiar.

Recientemente, sucedió algo interesante. Mis dos hijos, Nichole y Shane, yo, y una amiga de ellos estábamos sentados a la mesa de la cocina, platicando. La amiga hablaba de cómo hacía poco su madre la había castigado por algo que había hecho, sólo para olvidarse de ello cuarenta y cinco minutos más tarde.

"Ah, sí," dijo Nichole, "así era mi madre antes. Ahora, ha cambiado."

Luego, mi hija sonrió, una sonrisa cómoda. Pude ver que se sentía segura. Las luchas por las que había pasado para poseer mi propio poder ante mis hijos habían valido la pena. La energía que había invertido en aprender a poner y mantener límites razonables con mis hijos, me había redituado.

Les gustaba la seguridad de saber que lo que decía, lo cumplía.

"Simplemente, mi madre ya no es tan codependiente," dijo Nichole.

El propósito de las reparaciones no es cambiar a otros o esperar algo diferente de ellos. El propósito de las reparaciones es asumir la responsabilidad por nuestro propio comportamiento, enderezar cualquier lío que hemos causado, y sentirnos bien acerca de nuestra conducta dentro de las relaciones.

Con frecuencia he descubierto que, aun cuando hacer una reparación significa cambiar nuestro comportamiento, también una explicación breve y una disculpa por conductas pasadas ayudan. Las palabras "lo siento" son palabras potentes y curativas. ¿Cuántas veces hemos deseado oírlas de otra persona? No el "lo siento" que oímos de las personas adictas llenas de remordimientos, sino una disculpa directa. Las disculpas pueden tener un efecto curativo en nuestras relaciones. No tenemos control sobre las disculpas que nos gustaría oír de otros, pero podemos hacer nuestra parte en sanar nuestras relaciones.

A veces nuestras reparaciones son económicas. Necesitamos hacer una restitución con más que palabras o cambios de comportamiento. Necesitamos pagar un dinero. Muchos de nosotros comenzamos nuestra recuperación de la codependencia atrapados por grandes problemas financieros. He hablado con muchas personas que han llegado a deber \$30,000, \$50,000, o más cuando empezaron su recuperación.

Las deudas generalmente resultan de nuestra participación en relaciones disfuncionales, meternos más allá de nuestras posibilidades, y luego encontrarnos (no a nuestra pareja) atrapados por una carga económica cuando la relación termina. A veces pedimos prestado para ayudar al otro. A veces la ingobernabilidad financiera se convierte en parte íntegra del paquete codependiente. La voluntad de asumir la responsabilidad por nuestros problemas financieros es crítica para la recuperación. Muchos de nosotros nos hemos permitido victimizar terriblemente en asuntos financieros. Eso es un duro golpe que soportar, pero si hemos de recuperarnos, debemos empezar a traer reparación y curación a esa área de nuestras vidas.

Hacemos lo que podemos para traer justicia y equidad a la situación. Si hay algún modo de aliviarnos de la responsabilidad financiera que pertenece a otro, damos los pasos para hacer eso. Eso es parte de hacer reparaciones a nosotros mismos. Hasta donde sea posible, tomamos las medidas para asegurar que cada uno de nosotros es financieramente responsable sólo de sí mismo o misma. Ya no nos permitimos victimizar o martirizar más.

A veces, para poder tomar la responsabilidad por nosotros mismos en asuntos financieros, nos encontramos apretando el cinturón. A veces nuestro crédito no existe. A veces se nos queda la deuda de otro, nos guste o no.

Yo creo que podemos y debemos dar pasos asertivos para protegernos hasta donde sea posible. Pero si hemos hecho lo posible, y aún nos encontramos con la responsabilidad de una deuda ajena, con frecuencia debemos afrontar y aceptar ese hecho. A veces la sola disposición comienza a producir curación y gobernabilidad en esa área de nuestra vida. A veces dar hasta los pasos más pequeños para hacer reparaciones financieras, pone en movimiento una fuerza poderosa. Cuando asumí la responsabilidad financiera por mí misma y empecé a hacer reparaciones por el lío económico en que me encontraba, comenzaron a suceder milagros. Sí, me sentía victimizada. Sí, me había permitido victimizar. Sí, tenía muchos sentimientos al respecto. Pero para avanzar, necesité trabajar con esos sentimientos y comenzar a moverme hacia una solución.

Dejé de culpar a la otra persona por el embrollo financiero y comencé a responsabilizarme financieramente por mí misma.

Dejé de permitir que me victimizaran. Me protegí legalmente.

Luego me puse una meta para hacer restitución financiera. Llamé y envié cartas a mis

acreedores. Comencé concienzudamente a hacer los pagos que podía. En aquel entonces, generalmente era como \$5.00 al mes, a veces sobre cuentas de \$5,000. Los acreedores querían más, por supuesto, pero eso no era posible. Dar más habría lastimado a las personas a quienes tenía que mantener mensualmente. Con consideración y cuidado hice lo que pude. Fue entonces cuando comenzaron los milagros. Eso es todo lo que puedo decir. Comenzaron a suceder cosas. Una de las cuentas del hospital en la que había incurrido durante lo más álgido de mi codependencia, cuando tuve meningitis viral, sumaba miles de dólares. No tenía seguro. Comencé a hacer pequeños pagos mensuales. Seis meses más tarde, recibí una carta del hospital que describía un programa especial que permitía eliminar ciertas deudas pendientes. Yo calificaba, y mi deuda se borró.

Otras deudas comenzaron a pagarse lentamente. El dinero que me ayudaba llegaba de fuentes inesperadas.

La responsabilidad fiscal es una parte importante de la recuperación. Podemos fiel y responsablemente hacer lo posible en la medida que podamos.

A veces no sabemos por seguro qué hacer respecto a cierta reparación. Quizá estamos dispuestos a hacer la reparación, pero inseguros en cuanto a la forma. Quizá la naturaleza de nuestra responsabilidad no sea clara. Tal vez hacer la reparación dañaría a terceros, ya sea alguien en nuestra familia o a la persona a quien hacemos la reparación. Siempre, siempre he encontrado que si me pregunto a mí misma y a mi Poder Superior qué necesito hacer para hacer la reparación, la respuesta me llega. Se me guía a tomar los mejores pasos.

A veces la persona a quien debemos una reparación no está disponible; quizá esa persona ya murió. Con frecuencia, un lío aún mayor resultaría si fuéramos a contactar cierta persona. Necesitamos emplear discreción al hacer nuestras reparaciones.

Debemos esperar pacientemente guía o dirección en este proceso de hacer reparaciones. Necesitamos cuidar de nosotros ante la gente. Queremos lograr la autoestima, paz, armonía, y alivio de la culpa, que trae el hacer reparaciones. Pero no queremos precipitarnos y crear, con nuestras reparaciones, más problemas de los que resolvemos.

Necesitamos ser claros acerca del motivo por el que nos disculpamos y de la mejor manera de hacerlo. Nuestra disculpa debe contar... para nosotros. Lo que hacemos con la reparación es responsabilizarnos por nuestro comportamiento. Necesitamos idear la mejor manera de hacerlo. Necesitamos comprender claramente de qué nos responsabilizamos. Necesitamos estar seguros que con este proceso de hacer reparaciones, no estamos entrando en algún otro comportamiento autodestructivo o dañino a otros. Si tenemos dudas, preguntamos a nuestro Poder Superior. Hablamos con las personas en recuperación. Escuchamos lo que tienen que decir. Esperamos hasta encontrar un curso de acción que nos haga sentir bien.

Existe guía y un camino claro disponibles para las reparaciones que necesitamos hacer. A veces, el camino lleva a un contacto directo y una disculpa directa por nuestro comportamiento. Hay momentos cuando lo que más necesitamos hacer para reparar es cambiar nuestro comportamiento con alguien. Hay veces cuando la restitución es lo apropiado.

Mas, existen momentos cuando sacar a luz lo que hemos hecho y luego pedir perdón por ello, empeoraría las cosas. Si nos hemos permitido engancharnos con cierta persona, permitido que nos controle, o si la hemos estado rescatando, y luego sintiéndonos victimizados por ello, podríamos empeorar la relación si lo mencionamos.

"¡Oye! He estado dejando que me controles, y estoy enojada. Te he estado rescatando porque realmente no creo que puedas cuidar de ti mismo. ¡Ahora ya no voy a hacerlo!"

Eso puede empeorar las cosas porque parece más una confrontación que una reparación. Hay que entender que a veces es importante expresar este tipo de intenciones. A veces puede aclarar

las cosas y ser sano expresar nuestras metas conductuales con claridad. Pero a veces, el mejor camino que podemos tomar es buscar la senda de nuestro cuidado propio calladamente. Nos disponemos a hacer reparaciones. Una vez que hagamos eso, podemos soltar y abordar nuestras reparaciones de una manera pacífica, consistente y armoniosa. Si estamos tratando de trabajar este Paso, tratando de aclarar nuestras relaciones con la gente, seremos guiados.

Sabremos lo que tenemos que hacer y cuando y cómo hacerlo. Si nada se siente correcto o apropiado, si sentimos que lo que estamos a punto de hacer causará una crisis o confusión, si sentimos que no es el momento, también podemos confiar en eso.

Si hay reparaciones que no podemos hacer ahora, podemos hacer planes para hacerlas después. Esto puede ser cierto con asuntos financieros u otros tipos de reparaciones. Quizá queramos pagarle a alguien, pero no podemos cumplir con esa responsabilidad sin privar a nuestra familia. Pero podemos disponernos a hacer de esa reparación una meta. Tal vez haya alguien con quien nos queramos disculpar, pero no podemos localizarlo. De todas formas podemos estar dispuestos. Si estamos dispuestos, si hemos hecho nuestro trabajo, se nos guiará hacia las circunstancias adecuadas en el momento correcto.

Existen algunas reparaciones que no podemos hacer. La persona puede haber muerto o no estar disponible. Podemos hablar de estas reparaciones con nuestro Poder Superior, y luego soltarlas. En esto cuentan la actitud, la honestidad, la apertura, y la disposición. Con armonía y paz, podemos esforzarnos por limpiar la discordia en nuestras relaciones. Podemos soltar nuestros temores acerca de enfrentar a las personas y tomar la responsabilidad por nuestros comportamientos, entendiendo que, al hacer reparaciones, no estamos disminuyendo nuestra autoestima, sino aumentándola.

No necesitamos arrastrarnos para hacer reparaciones. No necesitamos dejar que otro abuse de nosotros, nos manipule o maltrate durante el proceso de hacer reparaciones. Tranquilamente nos ocupamos de cuidar de nosotros mismos con una actitud de respeto. Este es un programa de perdón, no penitencia.

Podemos hacer nuestras reparaciones clara, directa, y limpiamente. Hacer una reparación a alguien no significa que tenemos que engancharnos con él o ella otra vez. No significa que debemos rendirnos y someternos al maltrato de su parte.

Con frecuencia, entre más breve la reparación, mejor. Entre más limpia y clara, mejor. Entre más directa, mejor. Entre más sale del corazón, mejor. Entre más siga una Guía Divina, mejor.

Una vez que hacemos una reparación, la otra persona no es responsable de quitar nuestro residuo de temor, culpa, o vergüenza. Es nuestra tarea olvidar el incidente, no la de ellos. Por otra parte, no somos responsables de los sentimientos de la otra persona respecto al incidente. Ese no es nuestra tarea. Nuestra parte es hacer una reparación directa, y luego trabajar con lo que haga falta con nosotros mismos para terminar con nuestra vergüenza y culpa.

Podemos perdonarnos a nosotros mismos y terminar con el incidente.

Podemos ser benévolos con nosotros mismos.

Después de dar este Paso, podemos dar por terminado el asunto y soltarlo. Si este proceso implica cambiar nuestro comportamiento, no necesitamos castigarnos, sintiéndonos culpables hasta terminar de cambiar completa o "perfectamente." Podemos identificar lo que hemos hecho, hacer una reparación, y terminar con nuestra culpa.

Si después de hacer una reparación, la otra persona no está dispuesta a soltar el asunto, o si la otra persona quiere que suframos el problema con ella un tiempo, ese es su asunto. No tenemos que reaccionar (ni hacer algo que pudiera requerir de otra reparación), y no tenemos que estancarnos en el asunto. Tampoco tenemos que disculparnos cuando no hemos hecho nada malo. Por muchas razones, quizá tengamos el hábito de pedir disculpas cuando no es necesario.

Un sentimiento de vergüenza puede llevarnos a pedir disculpas por estar vivos, por estar aquí, y por ser quienes somos. Algunos de nosotros podemos sentir que somos un estorbo y pedir disculpas por casi todas las interacciones que tenemos. Este no es el propósito de este Paso. Quizá tengamos el hábito de pedir disculpas por el comportamiento de otra persona o de disculparnos automáticamente cuando la otra persona se enoja.

Podemos aprender a examinar nuestros comportamientos y ver qué hicimos y qué no. Podemos aprender a discernir cuándo hemos hecho algo que legítimamente requiere de una disculpa y cuándo nuestra codependencia está empujándonos a decir que lo sentimos.

A veces, las disculpas generales sirven. No todos los problemas son claros, especialmente los que tienen que ver con la codependencia. A veces, se puede limpiar el ambiente sencillamente diciendo, "Me disculpo por la bronca que tuvimos. Siento mucho la forma en que manejé el incidente. Se me mezclaron otros asuntos, y siento que haya sucedido."

A veces yo he dicho, "Lo siento si lo que necesito hacer para cuidar de mí misma te lastimó. No fue mi intención ni designio hacer eso."

Pero no tenemos que volvernos "codependientes" respecto de nuestras disculpas. No tenemos que disculparnos por nuestro enojo, sólo por los comportamientos inapropiados que producen el enojo. No tenemos que disculparnos por cuidar de nosotros mismos, por manejar nuestros sentimientos, por poner límites, por divertirnos, por sentirnos bien, o por sanar. No tenemos que pedir disculpas porque otros tratan de controlarnos y nos llevan a sentirnos culpables. No tenemos que pedir disculpas por existir, por estar aquí, y por ser quienes somos.

No tenemos que disculparnos por no querer recibir abuso o maltrato. Si nos estamos ocupando de dar disculpas por los comportamientos de otra persona, no dejamos espacio para que las personas que en verdad necesitan disculparse, lo hagan.

No tenemos que repetir nuestras disculpas. Eso irrita. Si alguien quiere seguir sacándonos disculpas por el mismo incidente, ése es su problema, y no tenemos por qué engancharnos. Si sentimos que tenemos que seguir disculpándonos, puede ser que necesitamos regresar al problema original y ver qué está sucediendo.

A veces, no llenamos nuestras propias expectativas. Eso es humano. Por ello tenemos las palabras, "Lo siento." Estas curan, y puentean la brecha.

Pero no tenemos que decir que lo sentimos si no hicimos nada malo.

HACER REPARACIONES A NOSOTROS MISMOS

Ya hemos hablado de las reparaciones en nuestras primeras dos listas. Ahora vayamos a la última, las reparaciones que debemos a nosotros mismos. Tal vez sea difícil acercarnos a otros para pedir disculpas. Puede ser una tarea dura perdonar a otros lo que nos han hecho de daño. Pero hacer reparaciones a nosotros mismos, perdonarnos, puede ser la parte más difícil del programa.

Toda la recuperación, todo por lo que estamos pasando, tiene que ver con hacer una reparación a nosotros mismos. Darnos permiso de tener nuestros sentimientos es una reparación. Darnos permiso de estar vivos y ser felices es una reparación. Cuidar de nosotros mismos en una forma benévola, compasiva, y amorosa es una reparación.

Aprender a poner límites, ser directo, y dejar de autoderrotarnos y victimizarnos es una reparación. Aprender a ya no dejar que otros nos maltraten y controlen es una reparación.

Aprender a dejar de exigirnos perfección, a poseer nuestro propio poder, y a ser quienes somos es una reparación a nosotros mismos.

Aprender a escucharnos y confiar en nosotros mismos es una reparación importante. Aprender a confiar en nuestros instintos y valorar nuestros sentimientos y necesidades es una reparación.

Tal vez tengamos muchas reparaciones que debemos hacer al niño asustado, maltratado, o abandonado que está dentro de nosotros, reparaciones por ser tan críticos, negligentes, y por avergonzarnos tanto. Nos debemos una disculpa y un cambio de comportamiento por no habernos permitido recibir el amor y el cuidado que necesitábamos, especialmente de parte de nosotros mismos.

Nos debemos una disculpa y un cambio de actitud por algunas de las ideas terribles que hemos tenido y creído acerca de nosotros mismos obsesivamente. Que no éramos dignos de amor, no éramos suficientemente buenos, que no podemos pensar, que no merecemos el éxito, que no merecemos divertirnos, o no merecemos recuperarnos son creencias falsas que hemos asumido, creencias que requieren corregirse como parte de este programa de hacer reparaciones a nosotros mismos.

"Simplemente, no me amo," dijo Karen. "Y no creo que soy digna de ser amada. No creo que merezco las cosas buenas de la vida."

"La mayoría pensamos así," respondí. "Por eso estamos en recuperación. Es una parte importante de lo que es la recuperación: el cambiar esas creencias."

Jasón, que ha estado recuperándose de la codependencia durante seis años, se escribe cartas a sí mismo como parte de sus reparaciones. Cuando algo le molesta, cuando regresan la culpa y el miedo, cuando no sabe qué se merece, se sienta y se consuela mediante una carta. Se dice a sí mismo todas las cosas buenas, consoladoras, y nutritivas que él y el niño interno necesitan oír para sentirse mejor.

"Me he vuelto bastante detallado para hacer reparaciones conmigo mismo," dice. "Mis reparaciones conmigo mismo son como escribirme cartas. Llevé a mi papá a una sesión de terapia. Llevé a mi madre a dos sesiones. Y entre las sesiones, fui y me compré un osito de peluche."

Yo aprendo más cada día acerca de cuidar de la niña interna. La descuidé e hice de menos durante años y años. Trataba de ignorarla; quería que desapareciera. Lo que sucedió fue que gritaba más y más fuerte hasta que comencé a escucharla.

Pasé muchos años esperando que otros, que mis relaciones, cuidaran de mi niña interna. Buscaba que mis relaciones calmaran mi miedo y nutrieran, apoyaran y protegieran a mi niña interna. Quería que mis relaciones estuvieran allí para mí porque yo no estaba allí para mí misma. No sabía cómo hacerlo.

Ahora, lentamente, estoy aprendiendo una manera mejor. Estoy aprendiendo cómo escuchar a esa niña interior que abandoné casi toda mi vida. Estoy aprendiendo cómo ponerme en contacto con ella, cómo escucharla, y darle el consuelo, el cuidado, la protección, la guía, y la disciplina que ella requiere.

A veces, requiere del cuidado cálido que necesita un bebé de tres meses. A veces, necesita correr, jugar, o cantar, como lo haría una niña de cuatro años. A veces, necesita escuchar una canción especial, y llorar, o soñar, o desear. A veces, necesita expresar qué tan triste o asustada está, y simplemente que la reconozca y valide.

Esta conducta de nutrir al niño interior no es tontería, como alguna vez creí. Es curativa. Unos minutos al día de cuidado a esa niña, libera a mi adulto para ser rejuvenecido y responsable, y permite que mi niña interna se sienta calentita, segura, y nutrida. También me permite ser una madre efectiva y nutritiva con mis hijos. Ellos me han enseñado mucho acerca de mi niña interior y lo que necesita; mi niña interna ayuda a enseñarme qué necesitan mis hijos.

He aprendido, por fin, a liberar el enojo y resentimiento que he sentido hacia mí misma por todo lo que me ha sucedido, por las conductas inapropiadas de otros hacia mí, por mis errores, y por ser yo misma. He albergado enojo y resentimiento hacia otros toda mi vida, pero la rabia callada

y negada que tenía hacia mí misma era la más profunda y la más difícil de dejar ir. No tenía idea, hasta después de muchos años en recuperación de la codependencia, qué tan enojada estaba conmigo misma. Tardé mucho en descubrir mi rabia, enojo, y resentimientos hacia otros, pero mucho más en detectar estos sentimientos encubiertos hacia mí misma. Para poder amar, nutrir y cuidar de mí misma libremente, para detener el tren de relaciones destructivas, para liberar mis bloqueos al amor y la intimidad, tuve que soltar esta rabia. Necesitaba perdonarme y desarrollar una mejor relación conmigo misma. Necesitaba hablar mejor acerca de mí misma y conmigo misma; necesitaba perdonar y olvidar; necesitaba dejar de estarme castigando por los errores que había cometido y por lo que otros me habían hecho. Mi enojo y mi rabia hacia mí misma me estaban matando lentamente, pero yo no lo sabía hasta que un día salieron a la superficie. Exploté con una retahíla de reclamos hacia mí misma que me sorprendió por su ferocidad y odio. Vi la parte importante que mi odio hacia mí misma había tenido en mis temores, en mi necesidad de ser perfecta, aun en mi necesidad de controlar. Si cometía otro error, si algo o alguien me volvía a desilusionar, me encorajinaba aun más conmigo misma. Vi cómo mi rabia conmigo misma había seguido atrayendo experiencias que podrían ayudar a sacarla para que yo pudiera manejarla. A veces cuando estoy enojada con otra persona y no enfrento mis sentimientos, todo lo que veo me refuerza el enojo. De la misma manera, seguía viendo y haciendo cosas respecto a mí misma que reforzaban mi autodesprecio. Me torturaba y no me dejaba vivir ni estar enteramente viva. Mi enojo no me dejaba amar ni ser amada. No me dejaba amarme a mí misma, hasta que lo liberé. Fue hora de verdaderamente hacer reparaciones a mí misma. La recuperación me ayudó a hacer eso. Me ayudó a encontrar la niña interna. También me ayudó a descubrir el sanador interno, un concepto manejado por muchos en la recuperación. Existe, dentro de cada uno de nosotros, un niño asustado y vulnerable, pero también existe internamente un sanador, protector y nutridor poderoso que puede cuidar del niño y ayudarlo y a nosotros mismos a sanar. Necesitamos comenzar a dirigirnos a nosotros mismos en una forma amorosa, una forma que nos permita sanar, una forma respetuosa, confiada, nutridora, y cuidadora; una forma que es respetuosa de otros. Así como con las demás reparaciones, el proceso comienza por la disposición, con hacer lo que es obvio, y con pedir Guía Divina y recibirla durante el proceso. Se nos enseñará todo lo que necesitamos saber para cuidar de nosotros mismos con otros y para comenzar a cuidar de nosotros mismos si estamos abierto a ello. Se nos liberará de nuestros enojos y resentimientos hacia otros y hacia nosotros mismos. Seremos sanados. Es el milagro del proceso. Todo lo que necesitamos vendrá a nosotros cuando estemos listos para ello.

AMAR Y PERDONARNOS A NOSOTROS MISMOS

Este es el Paso en el que nos disculpamos con nosotros mismos y con otros, pero hacemos más que eso. Abiertamente reconocemos y asumimos la responsabilidad de nuestros comportamientos hacia nosotros mismos y hacia otros. Este Paso nos da permiso de ser quienes somos ahora y de ser quienes alguna vez fuimos. Nos da permiso de perdonarnos a nosotros mismos y de sentirnos bien acerca de quienes somos, sin importar lo que hayamos hecho.

Limpia la pizarra por completo y nos da una alternativa a sentirnos culpables y avergonzados. Ahora podemos experimentar autoconciencia, autoestima, y aceptación de nosotros mismos, con base en ser responsables de nosotros mismos.

Hemos recibido un regalo de cada Paso, pero hemos recibido un regalo especial en los Pasos Cuatro a Nueve. Este regalo es el de un proceso claro para liberarnos de la culpa y la vergüenza,

para perdonarnos, y para corregir aquellos comportamientos que requieren de corrección. Estos Pasos significan que ya no tenemos que castigarnos. No tenemos que sentirnos aterrados o avergonzados de nuestro comportamiento, ya sea un error diminuto o una indiscreción mayor. Tenemos una fórmula específica, ahora, para liberarnos de los errores y las imperfecciones y para crear armonía en nuestras relaciones.

No podemos controlar a la otra persona ni la manera que él o ella se siente respecto a nosotros. Pero se desata una cadena poderosa de curación cuando nos responsabilizamos de nosotros mismos. Cuando entra la culpa, cuando entra la vergüenza, cuando surge una antigua creencia o un comportamiento antiguo en él que caímos, sabemos que tenemos una alternativa.

Podemos reprimir o negar, que para muchos de nosotros es la manera antigua de reaccionar. Podemos ponernos a la defensiva, podemos huir, podemos escondernos. O podemos abrazar esta fórmula de mirar hacia adentro, identificar nuestra parte, hablar con otra persona y con Dios acerca del asunto, admitirlo ante nosotros mismos, disponernos a hacer una reparación, luego llevar a cabo esa reparación.

Luego, podemos soltar. Podemos soltar las culpas más grandes y más pequeñas que tengamos. Podemos perdonarnos a nosotros mismos y podemos perdonar a otros.

Estos Pasos nos dicen que no tenemos que ser perfectos. Hay seguridad y solaz en esta fórmula de cuidado de uno mismo: estos Pasos. Nos dicen que podemos amar y aceptar todo lo que somos y aceptar nuestros pasados, siempre y cuando estemos dispuestos a asumir la responsabilidad de nosotros mismos.

Cuando primero comencé a trabajar este Paso, estaba aterrada. Pensar en hacer citas con personas, y luego abrir la boca y admitir que había hecho algo indebido, era aterrador. Tenía una fuerte regla interna que me exigía ser perfecta, y la acción de admitir mis errores y pedir disculpas era difícil. Me sentía amenazada si admitía mis errores. Ya cargaba mucha culpa, y si reconocía y admitía haber cometido errores, temía sentir más. Estaba tan a la defensiva respecto de mi forma de actuar porque sentía tan mal conmigo misma.

Lo que estaba a punto de aprender era que hacer reparaciones me daba una "mí misma" y una autoestima.

Llegué a un punto donde me era más fácil acercarme a las personas y admitir mis errores, pero aún me faltaba otro trecho, para llegar al lugar de la autocompasión para conmigo misma, un lugar donde yo podía y estaba dispuesta a ver los daños y males que me había hecho a mí misma. Estos son más difíciles de ver y tomar en cuenta que los daños que he hecho a otros. Como con mis otros comportamientos, se hace más fácil con el tiempo. Entre más practico amarme, más habitual se vuelve.

Entre más abierta estoy para asumir la responsabilidad de mi comportamiento y hacer reparaciones, menos culpa siento. Negar un daño hacia nosotros mismos u otros, no hace que el daño o la culpa desaparezcan.

Este Paso sí lo hace.

Dalo. Confía en él. Y suelta la culpa. Cuando hemos realizado las acciones que piden estos Pasos, estamos libres para hacer eso. No es un Paso punitivo. No es un Paso para temerse. Como los otros Pasos, cuando hagamos un esfuerzo humano para darlo, seremos premiados con un bono espiritual. Como bien dijo un hombre en recuperación: "Recibiremos la gracia que necesitamos para estar cómodos con nosotros mismos, con otros, y con nuestros pasados."

LOS PASOS DE LOS TORNILLOS Y LAS TUERCAS

Ahora hemos terminado con los que muchos en recuperación llaman los Pasos de los tornillos y las tuercas. Con frecuencia nos encontraremos regresando instintivamente al Paso que

necesitamos. Ve allí libremente cuantas veces sea necesario.

Ve cuando necesitas la sanación que éste, o cualquier otro Paso, tiene que ofrecer. Hay muchas cosas en la vida en las que no podemos confiar. Pero podemos confiar en estos Pasos, y siempre están allí para ayudarnos. No te preocupes de trabajar este Paso demasiado pronto: él te encontrará cuando estés listo. Te encontrarás en lugares, con personas, en circunstancias, y será el momento de cuidar de ti mismo con los demás.

Empezaremos a ver cómo nos hemos estado tratando inapropiadamente a nosotros mismos, también. Con frecuencia esta toma de conciencia es gradual. Recibimos intuiciones, las instrucciones para el cambio, y la oportunidad de hacer reparaciones, cuando estamos listos para manejarlas. Ten confianza de que el momento llegará. Confía en el proceso. Confía en los Pasos. Confía en lo que sucederá si los trabajas.

Escucha lo que dice El Libro Grande (página 78):

Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros. Como criaturas de Dios nos paramos en nuestros propios pies; no nos arrastramos ante nadie. Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son estas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros -a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas. Los alcohólicos en recuperación fueron los primeros en ver cumplirse estas promesas como retribución de haber trabajado estos Pasos. Algunos creen que los alcohólicos tienen mayor inclinación que otros para trabajar estos Pasos, porque de ello depende sus vidas. Nosotros también podemos estar comprometidos a trabajar estos Pasos y recibir los beneficios en nuestra vida, porque nuestra vida, la calidad de nuestra vida, la calidad de nuestras relaciones, y la calidad del amor en nuestra vida, sí dependen de ello.

ACTIVIDADES

1. ¿Ya has hecho alguna reparación a otra persona? ¿Cómo se sintió?
2. Si estás listo, pon una meta para hacer reparaciones. Por ejemplo, especifica las personas a quienes te gustaría hacer reparaciones. Pon una fecha límite para tu disculpa y una meta a alcanzar, cuando esto sea posible. Sé tan específico o tan general como quieras. Puede que tu meta sea "hacerme consciente de las personas a quienes les debo una disculpa, luego hacer estas reparaciones." O quizás tengas una lista de nombres e incidentes y quieras poner una fecha para hablar con esta gente.
3. ¿Qué relación te molesta más en este momento? ¿Qué necesitas hacer para cuidar de ti mismo

en esa relación? ¿Qué dirías si estuvieras libre para ser totalmente honesto con esa persona acerca de tus comportamientos, tus sentimientos, y lo que deseas y necesitas? ¿Cómo te has descontado o no has sido dueño de tu propio poder en esa relación? ¿Cómo has descontado o devaluado a la otra persona?

4. ¿Cuál es tu culpa más grande en este momento? ¿Usando los Pasos como una fórmula, cómo puedes manejar eso para liberarte de la culpa?

5. Para todas las reparaciones que has hecho, escríbete una afirmación de perdón a ti mismo que te ayude soltar la culpa. Un ejemplo de afirmación podría ser: "Me amo y acepto. He asumido la responsabilidad por mi comportamiento con _____, y ahora estoy libre para soltar el pasado." También podemos escribir una afirmación similar acerca de perdonar a otros: "He confrontado mis sentimientos hacia _____, y he perdonado a él o ella. He soltado mis sentimientos hacia él o ella, y permito que la paz y el amor entren a nuestra relación."

6. Explora tu concepto de niño interior y sanador interior. Escribe cartas para contactar a ambos. La autora y conferencista, Lucia Capacchione, ha desarrollado un método sencillo para esto. Sugiere hacer dibujos con tu mano no dominante y permitir al niño interior expresarse. También puedes escribir una carta con tu mano no dominante. Pregunta al niño interior qué siente realmente, qué teme, desea, necesita, o le preocupa, luego permítelo hacer un dibujo o escribirte una carta. Ahora, contesta con la mano dominante. Haz un dibujo expresando cómo te gustaría que se resolviera el problema o cómo te gustaría estar sintiendo. Escribe una carta a ese niño, apoyando, confortando y protegiéndolo. En tu dibujo y carta, asegure al niño interior que todo estará bien. Si escuchas algo que el niño interior necesita, actúa. Responde. Si quiere ir a caminar, bailar, cantar, que lo abracen, abrazar, estar solo, escuchar música, o descansar, dale lo que necesita. Estos esfuerzos no necesitan ser complicados o complejos; entre más sencillo, mejor.

+++++

*"Trabajo el Paso Diez todo el tiempo.
Demasiado, creo. Admitir que estaba
equivocada era muy difícil para mí al
principio. Ahora, tampoco me gusta
hacerlo, pero lo hago de todos modos."
-Beth M.*

DECIMO PASO

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS LO ADMITIAMOS INMEDIATAMENTE

Décimo Paso de CoDA

Mi hija y yo discutimos. Reacciono y digo algo inapropiado.

Este Paso me da permiso de tomar distancia, calmarme, disculparme por mi parte, y dar por terminado el incidente. También permite a mi hija, al observarme, comprender que no soy perfecta, que los padres no son perfectos, y que ella no necesita ser perfecta. Me ha dado una

herramienta que me permite ser humana y nutrirme y amarme a pesar de ello, y algunas veces debido a ello. Nos he dado a mi hija y a mí una herramienta con la cual manejar nuestra humanidad: las palabras "Lo siento".

Despierto y noto que no he estado percibiendo mis emociones por un tiempo. Mi cuerpo me duele. Me siento pesada y preocupada. He perdido contacto conmigo misma. Estoy de nuevo funcionando en automático.

Este Paso me da permiso de aceptar mi estado actual y seguir adelante sin culpar ni avergonzarme. Me da permiso de dejar de correr, y preguntarme qué necesito y quiero para sentirme bien.

Al pasar de diciembre a enero y comenzar a limpiar la pizarra del año pasado, observo que he permitido que la discordia y el enojo en cierta relación se conviertan en resentimiento. Me siento usada. Me estoy sintiendo incómoda con el estado de cosas en esa relación, y estoy haciendo un esfuerzo por evitar a esa persona.

Este Paso me da permiso de aceptar quién soy y aprender mi lección de esa relación. Puedo pedir guía, luego confiar en la dirección que se me señala y permitir que sentimientos curativos alivien la discordia. Para febrero, la relación se ha restablecido. Estoy participando en ésta otra vez, ahora con nuevos límites. He soltado el pasado, no en una forma codependiente, sino en una forma de recuperación: me he permitido aprender lo que necesitaba acerca de mí misma y de cómo me relaciono con la gente.

Me encuentro atrapada en una relación, justificando el no cuidar de mí misma y sin expresar lo que deseo y necesito. Temo perder la relación, temo que no soy confiable, temo que lo que deseo y necesito no está bien. Temo lastimar los sentimientos de la otra persona. Temo el futuro.

Este Paso me da permiso de observar y aceptar que no estoy siendo dueña de mi propio poder. Me da permiso de empezar a hacer eso, sin enjuiciarme a mí misma ni al otro.

Cuando no me permito sentir, cuando dejo de ser dueña de mi propio poder, cuando me comporto en una forma inapropiada, cuando estoy en negación, cuando trato de controlar a otro o dejo que él o ella me controlen, cuando el coraje se convierte en resentimiento, cuando me da miedo mirar honestamente mis temores, cuando me vuelvo demasiado dura o crítica de otros o de mí misma, este Paso me dice que está bien, yo estoy bien, y puedo seguir adelante buscando una manera mejor, nutriéndome mientras lo hago, en vez de avergonzarme y castigarme.

Este Paso reta mi creencia más grande, predominante, y a veces problemática acerca de mí misma: que tengo que ser perfecta, especialmente ahora que estoy en recuperación.

Antes temía este Paso. Pensé que implicaba hacer un inventario crítico y enjuiciador de mí misma todos los días, buscando sin temor y enfocando mis aspectos malos, mis defectos, y lo que hacía mal.

Me esmeraba en eso. No necesitaba un Paso para ayudarme a hacerlo.

Ahora veo este Paso en forma diferente. Es una herramienta que me permite continuar estando consciente de mí misma, en vez de fijarme en otros. También es una herramienta que me ayuda a tratarme a mí misma en una forma nutritiva de aceptación. Parte de nutrirme y respetarme significa que estoy libre para cuidar de mí misma en una forma sana ante otros, admitiendo lo que he hecho mal y disculpándome, o recuperando mi propio poder cuando lo he entregado.

Este Paso me da permiso de identificar cuándo me he enojado conmigo misma de nuevo o comenzado a abandonarme a mí misma, mis sentimientos o necesidades. Me permite soltar mi enojo y avanzar hacia un amor propio nutritivo.

Este Paso me da la libertad de admitir rápidamente cuando me he desviado de mi camino, de manera que pueda volver a él con mi programa de cuidado propio.

Este Paso también significa que estoy libre para tomarme unos minutos al día y observar y gozar

lo que he hecho bien; luego sentirme a gusto con eso.

CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL

"Por la forma en que vives todo lo externo, me maravilla que alguna vez hayas tenido un mal día," dijo alguna vez mi ex-marido.

Su comentario intentaba ser gracioso; también era una observación sagaz. Antes de la recuperación de la codependencia, yo tenía una capacidad insólita de sólo ver lo externo: qué hacían otros; qué no hacían; qué trataban de hacerme a mí; que me habían hecho; y qué tanto mejor me sentiría si estuvieran haciendo algo diferente.

Pensar así, que otros de alguna manera controlaban el camino de mi vida y que podían hacerme sentir mejor o diferente, era una ilusión. Y aprendí que era una ilusión por el camino difícil: tocando fondo en mi codependencia.

Si hemos hecho nuestro trabajo en los Pasos, hemos pasado ya de pensar así. Quizá volvamos a ello de vez en cuando, pero por lo menos ahora sabemos qué estamoshaciendo, y sabemos que es una ilusión. Muchos de nosotros comenzamos nuestro viaje de recuperación gracias a lo que algún ser amado hacía o no hacía. Entramos a este programa por esa manera de pensar. Luego, el Primer Paso nos hizo poner los pies en la tierra de una nueva manera de pensar, una nueva manera de enfrentar la vida, a otros, y a nosotros mismos.

Para cuando llegamos al Cuarto Paso, ya estábamos mirando hacia adentro. Estábamos listos para comenzar a indagar en nuestra alma. Comenzamos a mirarnos a nosotros mismos y lo que sucedía con nosotros. Comenzamos a ver como respondíamos comúnmente a la vida, en vez de fijarnos en lo que sucedía con otros.

El proceso por el que atravesamos en los Pasos Cuatro y Cinco nos llevó a una gira de limpieza por nosotros mismos. Entregamos nuestra vida y voluntad al cuidado de Dios, tal como concebíamos a Dios. Luego, hicimos una limpieza del paquete que habíamos entregado.

Ahora, se nos ha dado este Paso, un Paso de mantenimiento, para ayudarnos a continuar con este proceso de mirar hacia adentro. Este Paso no nos pide que nos persigamos continuamente con cincel y martillo. No nos dice que tenemos que andar por la vida teniéndonos a nosotros mismos bajo un microscopio, hipervigilando todo lo que digamos o hagamos, esperando sin aliento para criticar y castigarnos a nosotros mismos.

Pero sí nos da permiso de continuar estando conscientes de nosotros mismos, y cuando estemos equivocados, admitirlo y manejarlo sin demora.

¿Cuáles son los "errores" que buscamos y admitimos inmediatamente?

Estamos buscando los daños que hacemos a otros, los daños que son fáciles de racionalizar y justificar. Hay que observar cualquier patrón personal de conducta que sea inferior a lo que razonablemente podemos esperar de nosotros mismos.

Esto puede incluir expresiones de enojo y rabia inapropiadas, conducta inapropiada cuando estamos enojados, guardar resentimientos, controlar, manipular, y usar a las personas, mentir, esperar que otros llenen el "hueco en nuestra alma," o cualquier otro comportamiento que no alcanza nuestra propia aprobación.

¿Cómo sabremos cuando nos hemos comportado inadecuadamente? Si hemos hecho nuestra tarea, si hemos limpiado el tiradero de culpas merecidas e inmerecidas del pasado, si hemos trabajado estos Pasos lo mejor que podamos, sabremos.

El asunto llamará nuestra atención.

Habremos experimentado suficiente paz para poder reconocer la inquietud, y suficiente guía para saber cómo encontrar nuestro camino para salir de cualquier predicamento en el que nos encontramos. Sabremos y confiaremos que podemos soltar y permitir que se nos guíe al camino

de conducta correcta, ya sea pedir disculpas o intentar un cambio de conducta con otra persona. He aprendido que no puedo confiar sólo en los sentimientos para hacer este Paso. Puede ser que me sienta culpable cuando no he hecho nada malo. O puedo sentirme culpable acerca de hacer cosas que son buenas para mí: tales como jugar, divertirme, expresar mis sentimientos, y decir lo que quiero y necesito. A veces, no me siento culpable de comportamientos que legítimamente necesito corregir: me siento a la defensiva y protectora.

Este Paso nos pide que continuemos el proceso de usar nuestro intelecto, nuestra sabiduría, la sabiduría de la recuperación, para revisar e inventariarnos a nosotros mismos. Debemos confiar en nuestros sentimientos, pero también debemos usar nuestro intelecto, de manera que no nos perdamos en una ola de culpa inmerecida y actitudes defensivas.

Podemos pensar. Con nuestra nueva conciencia podemos mirarnos a nosotros mismos cada día y, con amor, dilucidar lo que necesitamos para cuidar de nosotros mismos.

ADMITIR CUANDO NOS EQUIVOCAMOS

Con frecuencia, he encontrado que simplemente asumir la responsabilidad, luego pedir disculpas por mi conducta, es suficiente para dar por terminado los asuntos que surgen. Las palabras, "Me equivoqué y lo siento" son tan curativas. Poder dar o recibir estas palabras, y luego soltar el incidente, es uno de los muchos regalos que he recibido en este proceso llamado recuperación. Mientras crecía, pasé la mayor parte de mi vida castigando a las personas. Si ocurría una indiscreción, la archivaba durante años y la usaba contra esa persona una y otra vez, a veces durante años y años. Nunca soltaba nada.

Me volví una persona castigadora. Si alguien me desilusionaba o no hacía lo que yo pensaba que debían hacer, no sólo me enojaba. Me aferraba al enojo y castigaba. Y castigaba.

Así también me trataba a mí misma cuando cometía algún error.

Me mantenía alejada del amor y la alegría disponible para mí en las relaciones y la vida. No sabía cómo aceptar, perdonar, y nutrirme a mí misma. No sabía cómo ni cuándo aceptar y perdonar a otros.

Intentaba perdonar a los alcohólicos por beber cuando yo aún me permitía ser victimizada por su forma de hacerlo. Sustituía el perdón y la negación por la aceptación de la realidad. Tenía confundidos los conceptos.

Ahora estoy aprendiendo a aceptar y dar disculpas, luego a soltar las cosas. También comprendo que esto siempre, siempre significa manejar sentimientos, mis sentimientos, y aceptar la realidad. Estoy aprendiendo que mis sentimientos son una parte importante de la realidad.

Durante años, cuando me sentía lastimada o enojada, corría a Dios y pedía a Dios que me perdonara. Me sentía avergonzada y arrepentida por estar enojada, por sentirme lastimada, por sentir. "Padre, perdóname, porque he pecado," era mi lema cada vez que tenía cualquier tipo de sentimiento desagradable hacia otro. Me veía a mí misma y mis sentimientos como algo afuera de y ajeno a mi Poder Superior.

Luego me sentía confundida y culpable cuando los sentimientos no desaparecían. Cuando el comportamiento de la otra persona continuaba, también lo hacían mis sentimientos.

Me tardé mucho (y aún estoy aprendiendo esta lección) en darme cuenta de que mis sentimientos muchas veces son la forma en que mi Poder Superior me habla y trata de llamarme la atención hacia una lección que necesito aprender. Puede ser una lección acerca de poner límites, poseer mi propio poder, o aprender algo acerca de mí misma y mis relaciones. Mis sentimientos no son incidentales. Son una parte importante de mí misma, mi vida, y son a lo que debo estar prestando atención.

Por lo menos, debo sentirlos plenamente antes de pasar a otra cosa. La vida, y mi Poder Superior,

con frecuencia me atiborrarán con circunstancias similares, diseñados a provocar cierta emoción. Antes pensaba que no sentir esa emoción era lo que se esperaba de mí. Ahora, estoy aprendiendo a rendirme con mayor facilidad y dignidad ante la emoción como una parte necesaria e importante de la experiencia.

CONTINUAR AMÁNDONOS

Existe otra área de nuestra vida donde nuestro inventario puede llevar al descubrimiento del error que requiere una rápida admisión. Esta área es la de nuestros daños a nosotros mismos. No reconocer y sentir nuestros sentimientos, no poner límites cuando hacen falta, no prestarnos atención, no confiar en nosotros mismos, no respetarnos a nosotros mismos, no escucharnos a nosotros mismos: estos son los daños que necesitan atención inmediata.

Estar enojados con nosotros mismos y castigarnos, es un daño.

Abandonarnos a nosotros mismos es un daño.

El autoabandono puede convertirse en habitual para aquellos de nosotros que hemos pasado muchos años practicando la codependencia. Es mucho más fácil para mí, en una situación dada, apagar mis emociones y abandonarme a mí misma que valorar y confiar en mí misma y en mis emociones. Esto es algo que necesitamos cuidar en nuestros inventarios.

Engancharnos en sobrecuidar, enfocarnos en el otro, y hacer caso omiso de nuestras propias emociones y necesidades puede ser una respuesta instintiva que debemos cuidar.

Tratar de controlar nuestras relaciones, en vez de dejar que fluyan y cuidar de nosotros mismos en el proceso, es otro comportamiento del que debemos estar alertos.

No ser emocionalmente honestos acerca de nuestras necesidades y deseos, para con nosotros mismos y con otros, es un daño.

Olvidarnos de nosotros mismos o no tratarnos con una actitud nutridora es un área que debemos vigilar. Con frecuencia, nuestra respuesta inicial a cualquier situación es ser duros, exigentes, críticos con nosotros mismos y avergonzarnos. Eso, amigo mío, es cometer un error.

Quizá anticipamos el rechazo cuando éste no existe. Tal vez caigamos en la trampa de nuestras antiguas creencias: que no somos dignos de ser amados, que somos incompetentes, e inmerecedores. Estas creencias antiguas son daños que nos hacemos, y pueden dañar nuestras relaciones.

Tal vez caigamos en viejos miedos y olvidamos dejar que la paz y la confianza controlen nuestra vida. Esto es un error.

En cualquier momento en que desviemos nuestro camino del modo de vida que hemos descubierto, es hora de dar este Paso y permitirlo volver a encaminarnos.

No nutrir y cuidar al niño interno es un error. Esperar que otros, y no nosotros mismos, cuidan, protejan y nutran a ese niño necesitado y asustado es un error que nos puede llevar a gestos desesperados y codependientes en nuestras relaciones y nuestra vida.

Recaer en formas depravadas y martirizadas de vivir es malo. Permitir que otros nos controlen o controlen nuestra vida es malo.

¿Estamos preocupándonos de nuevo? ¿Estamos otra vez tratando de controlar lo que no podemos? ¿Estamos sustituyendo el controlar por el ejercer nuestro propio poder de cuidar de nosotros mismos en cualquier circunstancia? ¿Nos hemos vuelto a tornar temerosos y avergonzados? ¿Se han vuelto nuestras reacciones a otros basadas en el temor o la vergüenza?

¿Estamos preocupándonos demasiado acerca de otros o de lo que no podemos controlar?

¿Hemos entrado en una lucha de poder con alguien, reaccionando y tratando de ganar? ¿Estamos demasiado aferrados?

¿Estamos permitiéndonos sentir?

¿Estamos haciendo para nosotros mismos lo que nos hace sentir bien?

¿Estamos siendo honestos con otros y poniendo los límites que necesitamos? ¿Estamos en contacto con nosotros mismos? ¿Estamos siendo rectos con nosotros mismos? ¿Estamos confiando en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior? ¿Estamos claros acerca de lo que deseamos y necesitamos?

Estas son las áreas que debemos revisar en nuestro inventario. Si descubrimos errores, los admitimos inmediatamente, a nosotros mismos. Con frecuencia, ayuda hablar con alguien más también, y compartir lo que está sucediendo. Tampoco hace daño decírselo a Dios. Exponernos, ser vulnerables, es un comportamiento que aprendimos en el Quinto Paso.

En cualquier momento de nuestra recuperación que los viejos sentimientos de impotencia y victimización regresan, nos estamos haciendo daño. Necesitamos admitirlo de inmediato, tomar la responsabilidad por nosotros mismos, y ser dueños de nuestro propio poder con las personas.

No somos víctimas: ya no, y este Paso garantiza que jamás tenemos que volver a serlo.

Muchos hemos vivido vidas llenas de implacables juicios e intentos de perfección. Hemos juzgado a nosotros mismos y a otros. Si cometíamos un error, salían nuestras defensas y negábamos nuestra parte, temerosos de no ser personas valiosas si no éramos perfectos. Usábamos nuestros errores para reforzar nuestra ira y resentimiento hacia nosotros mismos, de la misma forma en que pudimos haber hecho con otros.

Este Paso nos dice que se espera y se anticipa que cometamos errores. Mis mejores y más finas lecciones han derivado de mis comportamientos menos que perfectos.

Paulatinamente estoy aprendiendo que la perfección es permitirme a mí misma ser quien soy y estar donde estoy este día, y luego reaccionar a mí misma en una forma responsable, pero nutritiva y sin avergonzarme: la autoaceptación suministrada con una dosis grande de amor a mí misma.

He aprendido que no tenemos que temer tanto el salirnos del camino, como el no querer y aceptarnos. Sin importar el predicamento en que me encuentre, puedo salirme trabajando este Paso con una actitud de amor y cuidado hacia mí misma. Avergonzarme, no aceptar y confiar en mí misma no funciona.

Por medio de dar este Paso, generalmente encuentro que la circunstancia tiene un resultado positivo. Me beneficia. Me enseña algo. Me ayuda a aprender y a crecer.

Una de las formas en que trabajo este Paso es usándolo para afirmarme a mí misma. Por ejemplo, si temo una circunstancia específica, acepto mi miedo, y luego escribo una afirmación que se opone a ese miedo. A medida que me hago consciente de antiguas creencias a las que me aferro (creencias viejas, negativas y autodestructivas), escribo afirmaciones para contrarrestar esas creencias.

También uso este Paso como un recordatorio de que debo nutrirme con cariño.

EL MOMENTO PARA HACER EL INVENTARIO

Algunas personas en recuperación prefieren dar este Paso cada noche. Cuando se retiran, revisan su día y su conducta. Si algo sale durante esa revisión, hacen una nota mental de trabajarlo.

Quizá eso signifique manejar sus sentimientos, ser honestos con alguien, pedir disculpas a alguien, o hacer una reparación a sí mismos. Quizá necesitemos regresar a otro Paso para ayudarnos con nuestro inventario. Si somos abiertos, sabremos qué hacer. Hemos comenzado un proceso en el que podemos confiar, un proceso que nos apoyará continuamente en nuestro crecimiento. Este programa y estos Pasos no nos abandonarán.

Algunos de nosotros nos gusta dar este Paso por la mañana, durante los momentos tranquilos antes del trajín del día. En ese momento, estamos abiertos y receptivos en relación a nuestros

sentimientos. Tal vez tengamos tiempo para preguntar, ¿Qué sucede conmigo? ¿Qué necesito hacer para cuidar de mí mismo con amor y responsabilidad? Luego nos escuchamos y respondemos.

Otros trabajan este Paso en una forma más relajada, confiando en que al trabajar su programa, al mantenerse conectados con otras personas en recuperación, y al tratar de mantenerse en el camino correcto, este Paso saldrá a su encuentro cuando sea necesario.

"Trato de estar consciente," dijo Joan. "No puedo decir que hago un Décimo Paso cada día, pero hablo con mi madrina tres veces por semana y la mantengo al tanto de todas las cosas en mi vida. Lo admito ante ella cuando me equivoco, aunque no lo admita ante nadie más. Aún no recuerdo cotejar las cosas con mi Poder Superior, pero sé que puedo aspirar a esa paz. Busco las respuestas pequeñas. Acepto las cosas. Suelto lo que no está en mi plan."

He aprendido esto de mí misma y mi recuperación: Cuando es el momento de que algo me llame la atención, no tengo que preocuparme. La lección no desaparece. Continuará presentándose hasta que lo confronta. De una manera natural, intuiciones acerca de nosotros mismos se nos revelarán.

TAMBIÉN BUSCAR LO BUENO

Mientras estemos ocupados haciendo nuestro inventario, tal vez queramos mirar lo que estamos haciendo bien. El Paso Diez dice, "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando (énfasis mío) nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente." No dice que debemos ignorar lo que hacemos bien o lo que está bien en nuestras vidas. Dice que continuamos haciendo nuestro inventario.

Cuando hacemos un inventario, podemos buscar muchas cosas. Podemos sacar los sentimientos de los que huimos. Podemos buscar la baja autoestima o un sentimiento de inadecuación.

Podemos buscar regresos a viejos patrones de pensar, sentir, o comportarnos. Podemos buscar aquellos comportamientos que verdaderamente nos incomodan, que hemos dirigido a otros, y podemos hacer las reparaciones inmediatas.

Pero una parte importante de nuestro inventario también puede enfocar lo que estamos haciendo bien y todo lo que está teniendo lugar dentro de nosotros y a nuestro alrededor que es bueno.

Esto no es una pérdida de tiempo. Es una parte importante de nuestra recuperación. Parte de nuestra codependencia es este fijarnos obsesivamente en lo que está mal, lo que no funciona, y lo que quizá hagamos mal. El comportamiento de recuperación con el que reemplazamos esa actitud es aprender a fijarnos y prestar atención a lo que está bien: qué sale bien y la visión positiva de cómo están funcionando las cosas bien en nuestra vida.

Quizá tengamos que esforzarnos tanto o más para fijarnos en lo que está bien como en descubrir qué hacemos mal.

Miremos sin miedo, con un ojo amoroso y positivo. ¿Qué hicimos bien el día de hoy? ¿Nos detuvimos a manejar un sentimiento? Quizá lo hicimos torpemente, pero ¿lo hicimos? ¿Pensamos una vez en algún Paso en medio de una crisis? ¿Hicimos algo de forma diferente hoy a cómo lo habríamos hecho hace uno o dos años? ¿Aunque haya sido un poco diferente? ¿Extendimos la mano a alguien y nos permitimos sentirnos vulnerables?

¿Comenzamos a tener sentimientos negativos o de vergüenza, nos hicimos conscientes de estos y los soltamos? ¿Hicimos algo agradable, tierno, y amoroso para nosotros mismos? ¿Hicimos algo para otra persona que nos hizo sentir bien?

¿Realizamos bien nuestro trabajo? ¿Manejamos en forma positiva un día malo? ¿Practicamos la gratitud o la aceptación? ¿Nos arriesgamos, fuimos dueños de nuestro propio poder, pusimos un límite, reforzamos un límite? ¿Hablamos honesta y abiertamente con alguien y sentimos que nos

acercamos un poco más, reforzando la conexión entre nosotros y otro? ¿Fuimos dueños de nuestro poder en alguna forma que nos beneficiara? ¿Nos hicimos responsables de nosotros mismos en alguna forma en que no lo habríamos hecho antes? ¿Nos dimos tiempo para rezar o meditar? ¿Confiamos en Dios? ¿Hablamos con Dios y le soltamos las cosas? ¿Permitimos que alguien hiciera algo por nosotros? ¿Comenzamos a engancharnos en los asuntos de otro, y luego practicamos el desprendimiento? ¿Continuamos con nuestra rutina diaria cuando lo que realmente queríamos hacer era quedarnos sentados con pensamientos obsesivos? ¿Nos escuchamos a nosotros mismos, confiamos en nosotros mismos, y vimos qué tan bien funcionó? ¿Nos mantuvimos firmes con alguien que quiso manipular o controlarnos? ¿Fuimos asertivos? ¿Nos nutrimos, en vez de criticarnos? ¿Practicamos el amor a nosotros mismos en alguna forma? ¿Fuimos a una junta, leímos una meditación, o pensamos acerca de un concepto de recuperación, aunque fuera por un breve rato? Miremos lo que hicimos bien. Miremos lo que hicimos adecuadamente. Esforcémonos por alcanzar la autoconciencia, sin convertirnos en hipervigilantes. Si hicimos algo mal, aceptemos y manejemos eso. Pero también veamos lo que hicimos bien. No importa dónde estamos, quienes somos, o lo que estemos haciendo, aún en nuestros peores días (sobre todo en nuestros peores días), podemos encontrar por lo menos una cosa bien hecha, algo bueno en nosotros mismos y en nuestra vida en que meditar. Podemos encontrar algo que nos dé esperanza, algo que podamos anticipar. Podemos fijarnos realísticamente en una visión de lo que es y lo que puede ser bueno en nuestra vida. Hay espacio en la realidad y en la recuperación para "lo que está bien." Identificar lo negativo y los problemas nos ayudará a solucionarlos. Potenciando lo bueno nos ayudará a crecer, también. Podemos decirnos a nosotros mismos, a otros y a Dios lo que apreciamos de otra persona, de nosotros mismos, y de la vida. Podemos soltar nuestra necesidad de ser tan críticos de nosotros mismos y de otros. Podemos buscar lo que está bien.

PARA MANTENER LA AUTOESTIMA

Este es el Paso de la autoconciencia y la autorresponsabilidad. En los demás Pasos, comenzamos el proceso de mirar hacia adentro, en vez de fijarnos en otros. Este Paso nos alienta a continuar por ese camino. No tenemos que usarlo como una herramienta rígida para controlarnos y mantenernos con un comportamiento perfecto. Al contrario, podemos usarlo como un ancla para mantenernos fijados en nosotros mismos y en nuestro proceso de crecimiento. Podemos permitirnos vivir y confiar en que las lecciones se nos revelarán cuando sea el momento, cuando estemos listos, cuando nuestro Poder Superior está listo. A veces la lección es un comportamiento nuevo que necesitamos practicar. A veces la lección es un comportamiento viejo que ha vuelto. A veces necesito manejar un incidente, a una persona, o a mí misma y enderezar mi acto. A veces he olvidado practicar un principio sencillo como la gratitud o el desapego, principios que pueden determinar la calidad de mi vida día a día. Algunos de nosotros descubrimos que dar este Paso nos revela nuevos asuntos y áreas donde necesitamos trabajar, tales como nuevos descubrimientos o adicciones que quizá necesitemos enfrentar dentro de nosotros mismos. A veces este Paso nos revela cosas nuevas acerca de una relación actual o pasada, o de nuestra historia. Una oración que me ayuda a hacer esto: Muéstrame, Dios, qué es lo que estoy aprendiendo. Guíame a mí, y mi crecimiento.

Este es el Paso que engloba mis imperfecciones y las imperfecciones y la humanidad de otros. Es un vehículo para aprender a querernos a nosotros mismos y a otros incondicionalmente. No hay que darlo con temor, sino confiar en que estamos exactamente donde necesitamos estar en nuestra vida, nuestra recuperación y nuestras relaciones.

Nuestro deseo de admitir nuestros errores inmediatamente aumentará, ya sean estos errores hacia nosotros mismo o hacia otros, porque aprenderemos que hacerlo trae paz. La inquietud y la discordia con frecuencia son señales de que necesitamos trabajar este Paso y mirar hacia adentro. Confiemos en que la respuesta aparecerá.

Sé paciente contigo mismo y con otros mientras te esfuerces en este proceso de crecimiento, cambio, vida y recuperación. Sé paciente a medida que te esfuerces por identificar los asuntos y cuál es o fue tu parte en estos. Estate abierto a las respuestas porque llegarán.

Demos la bienvenida a las revelaciones. Podemos confiar en dónde nos lleva este proceso. Algo está siendo trabajado en nosotros, algo importante, ya sea que estemos en un descanso o un momento de cambio intenso y dramático.

No tenemos que controlar el proceso. Podemos soltar y permitir que tenga lugar. Al trabajar este Paso, todo lo que necesitamos saber sobre cuidar de nosotros mismos nos será mostrado.

Una vez que hayamos trabajado hasta el Décimo Paso, podemos mantener y aumentar nuestra autoestima dando con frecuencia este Paso. Incorpora el proceso por el que hemos pasado en los Pasos Cuatro a Nueve. Significa que pasamos por este proceso de nuevo, cada vez que necesitamos, para mantenernos en el camino.

No necesitamos trabajar este Paso para castigar o rebajarnos. Lo hacemos para mantener la armonía en nuestras relaciones con nosotros mismos y con otros. Lo hacemos para seguir en el camino. No proyectamos este Paso en otros: hacemos nuestro propio inventario: nuestros propios pensamientos, sentimientos, comportamientos, y caminos.

Cuando nos desviamos del camino, cuando un asunto surge que necesitamos ver, sabremos cómo. Identificamos el asunto. Hablamos con alguien acerca de ello. Somos honestos, no tomamos la defensiva, ni nos sentimos miedosos o avergonzados. Aceptamos lo que ha pasado y asumimos la responsabilidad por nuestra parte en ello. Luego nos disponemos a hacer las reparaciones apropiadas, y lo soltamos.

Este proceso para mantenernos en el camino puede volverse tan habitual como alguna vez lo fueron nuestros comportamientos de supervivencia. La próxima vez que hagamos algo que nos molesta, no necesitamos desperdiciar nuestra energía revolcándonos en vergüenza. La próxima vez que nos atoramos en un comportamiento antiguo, aunque sabemos que no debemos, no tenemos que castigarnos. Podemos dar un Décimo Paso: identificarlo, hablar acerca de ello, luego inmediatamente hacer la reparación, ya sea que eso signifique cambiar nuestro curso de acción con nosotros mismos o con otros. Deja que el proceso tenga lugar. Y continuemos con nuestra vida, con amor por nosotros mismos y por otros.

Antes, admitir que me había equivocado en la forma de tratarme a mí misma y a otros me resultaba difícil. Sentía que toda mi autoestima descansaba en el hecho de tener la razón, todo el tiempo. Esa actitud no dejaba espacio para crecer, ni para la autoestima.

Ahora, a medida que aprendo a estar más a gusto conmigo misma, encuentro que es más fácil admitir mis errores. Estoy más abierta, más vulnerable, y humilde respecto a este proceso de crecimiento y recuperación.

Aún me cuesta trabajo acercarme a la gente y admitir mis errores. Me es difícil hacerme consciente de un nuevo comportamiento en el que necesito trabajar. Aún trago fuerte y pienso dos veces antes de disculparme. Tengo que luchar contra mis defensas y mi orgullo. Mi necesidad de ser perfecta, mi necesidad de tener la razón, aún está allí en el fondo, tratando de hacerse oír.

Este Paso, este programa, me enseña que no tengo que escuchar el antiguo mensaje. Mi paz, mi alegría, mi amor por mí misma y por otros me llega cuando me acepto. Me llega cuando me permito ser honesta, abierta, y responsable con aquellos a quienes quiero, con quienes trabajo, con quienes me relaciono. Me llega cuando soy responsable ante mí misma y mis propias necesidades.

Mi autoestima y mi amor por mí misma regresan cuando de inmediato me ocupo de los daños que me hago a mí misma y a otros.

Este Paso me da permiso de ser yo misma y de ser imperfecta. Me da permiso de amar y nutrirme y de fijarme en lo que está bien en mi vida. Me permite ser un humano vulnerable en las relaciones con otros seres humanos vulnerables. Me permite perdonarme a mí misma, y me ha enseñado mucho acerca de perdonar a otros, también.

Entreteje el concepto del perdón y la aceptación en la vida diaria. Este Paso me enseña a amar a otros y a mí misma incondicionalmente, y de todas formas ser responsable por mí misma.

No tenemos que ser perfectos y tener la razón. Ahora podemos decir: "Me equivoqué, y lo siento" a nosotros mismos así como a otros.

Este Paso nos da permiso de ser honestos acerca de quienes somos. Podemos manejar las cosas como se presenten. Hay que usarlo rutinariamente para crecer y mantener los buenos sentimientos que hemos descubierto.

ACTIVIDADES

1. ¿Cómo llevas adelante tu proceso de autoconciencia y de inventariar? ¿Te das tiempo cada mañana o por la noche para revisar tu día? ¿O permites que tus descubrimientos lleguen en forma natural, a medida que pasa la vida y la recuperación? ¿Combinas las tácticas? ¿Qué funciona mejor en tu caso?

2. ¿Cuándo fue la última vez que descubriste haciendo algo que te hace sentir mal? ¿Te ocupaste inmediatamente del asunto?

3. Diaria o semanalmente, esfuérzate por encontrar una cosa en tu vida y una idea acerca de ti mismo que es positiva. Afirma aquello positivo hasta absorberlo y que se sienta verdadero. Esfuérzate por encontrar algo que te gusta en alguien que es importante en tu vida, luego arriésgate a decírselo a esa persona.

4. Busca las formas en que el miedo, el coraje, y el resentimiento se presentan en tu vida. Busca las creencias debajo de estos sentimientos. Busca las formas en que tu enojo contigo mismo influye en tu enojo y tu comportamiento hacia otros y hacia ti mismo.

5. ¿Cuál es la afirmación que tú y tu niño interno más necesitan en su vida el día de hoy? ¿Necesitas decirte que todo está bien, que puedes tomar las cosas con más calma? ¿Necesitas prometerte que te protegerás y cuidarás dentro de cierta relación? ¿Necesitas afirmarte que el amor que desees y requieres te llegará y que te mereces una relación amorosa? ¿Cuál es el temor o la idea que más te molesta hoy de ti mismo y tu vida? ¿Enfrentas una circunstancia que te produce estrés y temor? ¿Estás sintiéndote inadecuado frente a algo?

Crea una afirmación amorosa y nutritiva que te ayude a ti y a tu niño interno para que sepan que su vida estará bien.

"Cualquiera que sean las metas secundarias en la vida, la intención primera siempre es el proceso del alma de ser uno con el Yo Mismo y con Dios. Sé confortado y camina por tu vida en Luz y confianza, pues nada vendrá a ti que no esté destinado."
-Libro de Emmanuel.

ONCEAVO PASO

BUSCAMOS A TRAVES DE LA ORACION Y LA MEDITACION MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS, PIDIENDOLE SOLAMENTE QUE NOS DEJASE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DIESE LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.

-Onceavo Paso de CoDA

"Déjate llevar, Melody. Déjate llevar."

¿Cuántas veces he oído estas palabras en boca de mi madrina? ¿Cuántas veces me he enojado al oírlas?

Muchas veces.

¿Cómo puedo dejarme llevar? ¿Cómo puedo dejar de creer en pérdidas y privaciones y comenzar a creer en plenitud?

Paulatinamente aprendo que no sólo puedo dejarme llevar, sino que también puedo confiar. Soy parte del fluir de la vida. Si estoy conectada con mi Poder Superior y con la voluntad de Dios para mí, sabré qué debo hacer y cuándo debo hacerlo. Cuidar de mí misma, usar mi propio poder, será (y es) una parte natural de ese fluir. Creceré y cambiaré como debe ser, cuando esté lista, en la medida en que quiera.

El Paso Once es mi favorito. Me ha llevado de la adicción a la sobriedad. Me ha llevado a través de la pobreza, el dolor y la desesperación. Me ha llevado a través del dolor de tocar fondo en mi codependencia. Me ha dado todo lo que he necesitado para comenzar la recuperación y continuar sanándome. Continuamente me lleva de la confusión a la claridad, de ser victimizada a manejar mi propio poder. Este Paso me ha llevado a tener una vida real, una vida que es mía, está llena y funciona.

Me lleva de donde estoy a donde me dirijo; me ayuda a confiar en ambos lugares. Me lleva a través de cada día. Si miramos fijamente el laberinto de nuestra vida, podemos fácilmente confundirnos con todos los caminos, corredores, puertas y opciones. Este Paso nos ayuda a enfocarnos en los detalles del camino presente, y nos permite caminar con confianza por el laberinto.

Dejarse llevar no significa que no meneemos el barco. Sólo significa que lo podemos hacer por fin. Al escucharnos a nosotros mismos y a Dios, sabremos cuándo es hora de hacerlo y tendremos el poder necesario. La discusión que tenemos de si podemos cuidar de nosotros mismos no es con Dios: es con nosotros mismos. Nuestro siguiente paso es decidir cuál es la mejor manera de cuidarnos y pedir ayuda a Dios.

Hay momentos para derrotarnos, momentos para soltar, momentos para rendirnos. Hay momentos para esperar y momentos para tomar acción. Hay momentos para ser tiernos y cuidadores, momentos para dar y momentos para recibir. Hay momentos para dar nuestra opinión, para ejercer nuestro poder y para cuidar de nosotros mismos. Al trabajar este Paso sabremos en qué momento nos encontramos.

MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE

Mi recuperación de las adicciones químicas comenzó con una oración. Estaba en tratamiento por una dependencia química. No quería estar allí. No quería estar sobria. Pero no me quedaba de otra. Recuerdo estar mirando fijamente al techo del pequeño cubículo que era mi cuarto y diciendo: "Dios, si estás allí y te importo en algo y existe un programa, una manera de que yo me recupere, por favor ayúdame a hacerlo."

Pensé que mi oración había rebotado del techo y caído al suelo. Me equivoqué. En pocas semanas comenzó mi sobriedad. Alguien me dijo que pidiera ayuda a Dios cada mañana y le diera las gracias por ayudarme cada noche. Lo hice. Alguien más me entregó un ejemplar del libro de meditaciones diarias y me dijo que leyera una cada mañana. Hice eso también.

Había dejado de hablarle a Dios cuando tenía once años. Aún recuerdo el día. Caminaba por la calle en dirección a la iglesia un domingo, llena de desesperación y confusión. No entendía a mi familia. No me entendía a mí misma. Estaba lastimada. Miré el cielo y meneé la cabeza. Si había un Dios, ese Dios no me quería. ¿Cómo podía un Dios amoroso dejarme sentir tanto dolor y miseria? Decidí olvidarme de Dios, olvidarme de la iglesia y encontrar mi propia forma de encargarme de mi dolor.

Un año más tarde era yo una alcohólica. Varios años más tarde, era adicta a los narcóticos. Ahora, catorce años más tarde, me encontraba en un hospital del Estado para las adicciones, rezándole a un Dios que quizá no me escuchaba. Dios sí me escuchó. A pesarmío, dejé de beber en ese hospital. Creo que era hora de que eso sucediera en mi vida. Creo que sucedió por la gracia de Dios y debido a Dios. También creo en el poder de la oración. Mi alma por fin se abrió.

Pedí.

Así comenzó mi viaje hacia la oración y la meditación, mi viaje espiritual. Mis primeros pasos fueron sencillos y débiles, pero mis acciones fueron suficiente. Este Paso comenzó a trabajar en mi vida. Luego comencé a trabajar otra parte importante de este Paso: aprender a confiar en la voluntad y el plan de Dios para mi vida y aprender que este plan incluía cuidar de mí misma y amarme.

De todas las relaciones que aprendemos a reconstruir durante nuestra recuperación de la codependencia, nuestras relaciones con nosotros mismos y con nuestro Poder Superior son las más importantes. Son el fundamento de todas las demás relaciones en las que participaremos. Nuestra relación con Dios, durante nuestra recuperación de la codependencia, nos llevará a una relación amorosa, cercana e íntima con nosotros mismos. Lo opuesto también es cierto. Una relación íntima y cercana con nosotros mismos nos acercará a Dios.

Como dijo una mujer: "Entonces, todas las demás relaciones se convierten en el betún del pastel."

Este Paso nos dice como lograr eso. Oramos y meditamos para mejorar nuestro contacto con Dios y con nosotros mismos. Pedimos que se nos muestre el mejor curso de acción posible para nosotros y que se nos dé el poder para hacer nuestra parte.

BUSCAMOS A TRAVES DELA ORACION

Cada quien está libre para comprender a Dios como elija, de acuerdo con nuestra visión y nuestra verdad. Lo que es común al Paso es que hablemos al Dios de nuestro entendimiento mediante la oración y luego pedir a este Dios que nos enseñe su voluntad y nos ayude a cumplirla.

Orar es hablar con Dios. Una oración puede constar de una palabra o un pensamiento. Puede expresar alegría o tristeza. Una oración puede ser una carta a Dios. O puede ser una oración

tradicional.

Tengo una computadora llena de cartas a Dios. Me encanta releerlas y ver en retrospectiva como cada una fue escuchada y respondida. Algunas respuestas llegaron rápidamente; algunas tardaron más. Todos fueron leídas por Dios, aunque se hayan guardado en los recesos electrónicos y magnéticos de mi disco duro.

Estamos libres para orar de cualquier manera que nos plazca: de pie, sentados, de rodillas, con los ojos cerrados, con los ojos abiertos, acostados en la cama, o caminando por un sendero en el bosque.

"Trato de mantener un contacto consciente con Dios a toda hora" dijo Beth. "Cuando estoy formada en una fila en el banco, estoy hablando con Dios. Cuando manejo, estoy hablando con Dios. Siempre... hablando con Dios."

"A lo largo del día, repito la frase, 'Que se haga tu voluntad'," dijo Gary. "Lo canto como un mantra."

La oración no necesita ser complicada. Podemos hablar en silencio, dirigiendo nuestros pensamientos a Dios. O podemos hablar en voz alta como haríamos con otra persona. No necesitamos cambiar nuestra forma de hablar para dirigirnos a Dios. No tenemos que ser alguien o algo que no somos. Podemos ser quienes somos con Dios. Podemos decir lo que necesitamos decir, cuando necesitamos decirlo. Construimos una relación funcional con nuestro Poder Superior y hablamos lo que necesitamos para continuar con esa relación.

A veces percibimos una visión o sensación de lo que el futuro depara, pero recibimos nuestras instrucciones de nuestro Poder Superior un día a la vez. Así es como recibimos el poder que necesitamos para llevar a cabo sus directrices. Cuando retomé mi relación con mi Poder Superior después de un lapso de catorce años, fui tímida e insegura acerca de cómo hacerlo y me preguntaba si siquiera me escuchaba. Transité por la disciplina de rezar cada mañana y cada noche, forzándome a decir algo en silencio con los ojos cerrados.

Eché mano muchas veces del Padre Nuestro. Es una oración que usan muchos grupos de Doce Pasos, y es una oración eficiente. La sentí como una oración segura. Más adelante, al progresar mi recuperación, desarrollé una oración de recuperación basado en las páginas (80 a 82) de Alcohólicos anónimos. Mi oración dice así:

"Gracias por mantenerme sobria ayer. Por favor ayúdame a mantenerme sobria hoy. Durante las siguientes veinticuatro horas, pido solamente que me dejes conocer Tu voluntad, y me des la fuerza para cumplirla.

Pido que liberes mi pensar de ser voluntarioso, egocéntrico, deshonesto y mal dirigido. Pido que en momentos de duda o indecisión, puedas enviarme el pensamiento, la palabra o la acción adecuados. Enséñame cual deba ser mi siguiente Paso, y ayúdame a resolver todos mis problemas para Tu honor y gloria."

Luego, entre mi oración de recuperación y el Padre Nuestro, he aprendido a hablar de las cosas que necesito. Le cuento a Dios lo que me perturba. Le pido que proteja a mis hijos. Le pido que sane mis miedos. Le pido a Dios que me ayude con lo que enfrento en ese día.

Hablo de mis sentimientos con Dios. Ser honesta con Dios no fue fácil. A veces aún no es fácil. Ciertos días no me siento conectada, a mí misma, a otros, a Dios. Algunos días mis oraciones son sólo palabras sin sentimientos ni expresión. Al principio casi no le contaba nada a Dios. Ahora, a

veces sigo y sigo sin parar.

Antes de la recuperación de la codependencia, pedí a Dios mucho control y que cambiara a otras personas. He dejado de hacer eso, por lo menos la mayor parte del tiempo. Pasé por un largo periodo de desesperación porque Dios no contestaba mis peticiones de control y de cambio de otros. Me preguntaba si Dios se había ido. Comencé a preguntarme cuál sería la voluntad de Dios para mi vida porque otros no hacían lo que yo quería o esperaba que hicieran. Las cosas no sucedían como yo había planeado.

Paulatinamente comprendí que la voluntad de Dios era que yo aceptara miscircunstancias actuales, aunque el plan de Dios fuera diferente al mío. Pero aprendí también que la voluntad de Dios era que yo aprendiera a no ser víctima y a cuidarme a mí misma, sin importar lo que estuviera sucediendo. La voluntad de Dios significaba aprender a confiar en Dios y en mí misma. Aprendí que la voluntad de Dios es que yo sienta y acepte mis emociones en vez de disculparme por sentir las.

La voluntad de Dios a veces quiere decir poner mis límites y saber defenderme en vez de pedir a Dios que cambie a las personas que me lastiman.

A veces la voluntad de Dios significa que yo pida perdón. Siempre, estoy aprendiendo, significa que yo me acepte y me cuide.

Además de la disciplina de la oración matutina, rezo durante el día. A veces hablo de lo que me molesta. A veces grito pidiendo ayuda.

Pido guía y dirección cuando me siento insegura. Y entre más recuerdo agradecer, sin importar qué sucede, todo sucede mejor.

Rezar nos transforma. Oraciones de agradecimiento transforman nuestra vida y nuestras circunstancias. La gratitud convierte la energía negativa en positiva. Crea aceptación y realza lo mejor de cualquier circunstancia.

Algunos días me envuelven las ocupaciones cotidianas antes de tener tiempo para rezar. No me gustan esos días, pero estoy aprendiendo a confiar que, aun en esos días, Dios no me abandona ni me abandonará.

Paulatinamente entrego más partes de mí misma a Dios. Aprendo a confiar en Dios. Esa confianza no quiere decir que jamás sentiré dolor, estrés o situaciones que no me gustan. Sí significa que puedo confiar que lo que sucede es para bien.

También aprendo que puedo hacer cualquier petición a Dios. Ninguna es demasiado grande, demasiado pequeña o sin importancia. Puedo ponerlo todo en cada oración, luego soltar y pedir que se haga la voluntad de Dios.

Cada uno de nosotros podemos encontrar nuestra manera personal de orar, nuestra propia disciplina de oración, nuestro propio método para comunicarnos. A algunas personas les gusta las oraciones sugeridas por ciertas religiones. Algunas disfrutan un acercamiento menos estructurado en su comunicación con Dios.

La manera en que rezamos no es tan importante como el esfuerzo por hacerlo. Estoy aprendiendo a rezar tenga ganas o no. Aprendo que puedo confiar, me siento con inclinación a hacerlo o no. Muchas veces he rogado a Dios por algo, me he enfurecido porque no me lo ha dado para luego sentirme agradecida un año más tarde cuando la agenda de Dios resultó mucho mejor que la mía. Con frecuencia, termino agradeciendo profusamente a Dios por no haberme permitido salirme con la mía.

Gradualmente aprendo que está bien agradecer a Dios por todo lo que sucede, aun cuando no es lo que yo deseo, aun cuando no siento agradecimiento el día de hoy.

A veces me entenco y rehuso pedir la ayuda que necesito. Con frecuencia se me recuerda que, aunque soy fuerte y competente, existe un Poder que me ayudará en formas milagrosas,

vitalizantes y curativas.

Es mediante la oración que nos mantenemos a nosotros mismos y a nuestras almas conectados a Dios. Aquí empieza el cambio.

MEDITACION

Por medio de la oración le hablamos a Dios; por medio de la meditación Dios nos habla.

Muchas de las personas en recuperación practican la meditación en una diversidad de formas. Al igual que con la oración, estamos libres para encontrar la manera en que trabaja para cada uno de nosotros.

Podemos leer un libro de meditación; existen muchos en las librerías. Son los libritos que tienen una cita, una lectura y a veces una oración para cada día del año. Muchos de estos libros se dirigen específicamente a la recuperación de la codependencia. Algunos son más generales pero siguen siendo los favoritos de personas en recuperación de la codependencia. Muchas personas gustan de hacer estas pequeñas lecturas al empezar el día, para recordar las bases de la recuperación, sentirse bien consigo mismos y dar un buen comienzo al día.

He pasado por épocas en las que he usado más de un libro de meditación. Guardo varios. En momentos de estrés, puedo leer uno por la mañana, uno a medio día, uno por la tarde y uno por la noche, en cualquier momento en que necesito esa forma de ayuda.

Algunas personas escuchan cintas grabadas como una forma de meditación. Existen muchas cintas ahora que nos ayudan a alcanzar un estado de ánimo relajado y sereno. A algunas personas les gusta las cintas subliminales. Estas son las que traen mensajes sólo audibles para el subconsciente. A veces el mensaje es audible en un lado de la cinta; en el otro lado viene el mismo mensaje en forma subliminal. Otras cintas son todas subliminales. Muchas incluyen un guión para que conozcamos el mensaje. Los mensajes son por temas, tales como la serenidad, soltar el miedo, autoaceptación y similares. Lo que se escucha conscientemente del lado subliminal de la cinta por lo general es música relajante y meditativa o sonidos de la naturaleza, tales como las olas del océano. Nuestro subconsciente escucha los mensajes positivos.

Algunas personas usan el masaje terapéutico como una forma de relajarse, centrarse y meditar. Algunas personas usan formas alternativas de meditación.

"Estaba furioso con la religión tradicional" dice Jake, "pero descubrí que mi coraje con la religión me alejaba de todas formas de expresión espiritual. Ahora he encontrado un camino espiritual mediante algunas prácticas de los americanos nativos, del chamanismo y de la meditación Zen. En el proceso, estoy descubriendo una percepción profunda de mi propia espiritualidad."

Algunas personas prefieren las formas tradicionales; se retiran a un lugar callado y meditan.

"Cada noche y cada mañana, tomo tiempo para entonarme" dice Sara. "Pongo atención para oír mensajes y direcciones acerca de lo que deba hacer ese día. Pido guía todo el tiempo."

Cuando sea y como sea que lo hagamos, la meta de la meditación es acallarnos, acallar nuestros pensamientos, relajarnos, tocar nuestro centro y estar en paz y en contacto con Dios y con nosotros mismos. Nos liberamos del caos, la tensión y el miedo que con frecuencia acompaña el vivir. Soltamos todo y nos aquietamos.

Solía pensar que la meditación era una pérdida de tiempo valioso. Me sentía presionada, tan ocupada, que tomarme algunos minutos extra para relajarme parecía una pérdida de energía valiosa. He aprendido que no es así.

La meditación, he descubierto, no es más pérdida de tiempo que parar para cargar gasolina al auto. La meditación es como me rejuvenezco y renuevo. La meditación es una forma de deshacerme de energía negativa y abrirme al flujo positivo del bien.

Meditar significa abrir nuestras mentes y nuestros espíritus, nuestras almas, a la conexión con

Dios. Las obsesiones, las preocupaciones y rumiaciones no son conexiones con Dios; son conexiones de miedo.

Para conectar con Dios, necesitamos relajarnos y abrir nuestra mente consciente e inconsciente a una Conciencia Superior. En el trajín de nuestros días y vidas, puede parecer una pérdida de tiempo desacelerar, detener nuestra ocupación y hacer esta pausa. No es una pérdida de tiempo. La meditación puede crear más tiempo y energía que los momentos que le dedicamos.

Construimos una conexión con Dios al construir una conexión con nosotros mismos.

Una vez que entramos en armonía con nosotros mismos y confiamos en nosotros mismos, sabremos cuándo necesitamos una pausa para meditar. Podemos meditar según un horario disciplinado. Y podemos escucharnos a nosotros mismos y saber cuándo necesitamos apartarnos del trajín de la vida y centrarnos.

La meditación y la oración son poderosos instrumentos de recuperación que funcionan.

Necesitamos tener paciencia. No es razonable esperar que en el momento en que meditamos, recibiremos la respuesta, la revelación o el saneamiento. No es razonable esperar una respuesta instantánea y en el lugar a nuestra oración.

Pero la respuesta vendrá. Ya está en camino, si hemos hecho nuestra parte meditando y rezando.

SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS

La oración y la meditación no son tareas sin sentido que se nos piden. La oración es como somos transformados; la meditación es como somos renovados. Ambas disciplinas nos benefician y nos ayudan a mantenernos en el camino.

Antes me preocupaba y me inquietaba mucho. Me preocupaba de lo que podría suceder, de lo que haría yo y de si sería suficiente, de si lograría hacer todo lo que hacía falta cada día. A veces me preocupaba por si de verdad tenía una vida propia para vivir.

A veces contemplaba con envidia a otros mientras se ocupaban del asunto de sus vidas. Sus vidas parecían tan animadas, tan divertidas. No estaba segura de que mi vida fuera real.

Inquietarme y rumiar la trayectoria de mi día es innecesario. Pedir conocer la voluntad de Dios en mi vida y la fortaleza para cumplirla me simplifica la vida. Me dice que si pido el conocimiento de la voluntad de Dios para mí, recibiré toda la fortaleza que necesito cada día para hacer aquello que me corresponde. Si no puedo hacerlo, no tengo que hacerlo. Si me corresponde, recibiré la fortaleza para hacerlo.

Significa que puedo confiar en el fluir. Puedo confiar en la vida misma. Puedo confiar en Dios. Cuando sea hora, seré fortalecida para cumplir con aquello que necesito hacer. Recibiré el conocimiento interno, la ayuda, la habilidad, la guía cuando sea el momento. Si aún no puedo hacerlo, entonces no es el momento.

Si es el momento de accionar, lo sabré. Si no es, puedo seguir tranquilamente el curso de mi vida, tomando las mejores decisiones de que soy capaz acerca de cómo conducirme en un día dado.

Si soy incapaz de actuar, puedo soltar. Algunos días están más ocupados que otros. Pero siempre puedo confiar en mi camino.

El pedir conocimiento de la voluntad de Dios para mí y la fortaleza para cumplirla es una oración que siempre se responde con un "sí".

Este Paso también nos asegura de que existe un camino para nuestra vida. A veces es un camino sencillo con tareas sencillas. A veces el camino es esperar. A veces significa sentir o curarse. A veces significa dar, otras recibir. Podemos escoger. Podemos participar en la creación de nuestro camino.

A veces significa decir que sí, otras que no. Pero siempre hay un camino para nuestra vida, aun

cuando ese camino no sea muy claro para nosotros.

Algo está sucediendo. Algo bueno está maquinándose dentro y alrededor nuestro. Algo importante. Estamos aprendiendo nuestras lecciones, y continuaremos aprendiendo. Cuando sea hora, recibiremos la fortaleza para hacer todo lo que nos corresponde hacer.

Podemos relajarnos y dejarnos llevar.

A veces siento que el fluir me lleva por los rápidos. Una amiga nombra estos momentos "la oscuridad del alma".

A pesar de hacer nuestro mejor esfuerzo por llevar nuestro programa, por recuperarnos, por cuidar de nosotros mismos, podemos encontrar días en que sentimos que nuestra vida y recuperación no funcionan. El dolor puede parecer insoportable. Puede parecer que Dios se ha alejado. No es cierto.

No tenemos que castigarnos en los momentos difíciles, y ni hablar de que hay momentos difíciles durante la recuperación. No tenemos que castigarnos por nuestros sentimientos, dudas, preocupaciones y errores.

Tampoco tenemos que castigar a Dios.

Podemos relajarnos y dejarnos llevar por el fluir aun cuando el fluir duele, aun cuando no sepamos dónde nos lleva. Los momentos difíciles no duran para siempre. La confusión no dura para siempre. Llegará la claridad. La respuesta llegará. La oscuridad el alma se irá y llegará la luz del día.

La parte más difícil de orar y meditar para mí es manejar mi impaciencia. Me gusta la inmediatez. Me gustan las respuestas ya. Quiero el cambio ahora mismo. Como dijo una mujer: "Estoy acostumbrada a funcionar de tres a seis meses por delante de mí misma."

Así no funciona la meditación y la oración. Rezamos. Hablamos con Dios. Luego soltamos. Y luego soltamos más. La respuesta vendrá, pero no porque nos aferramos y generalmente no al instante. La respuesta vendrá en la medida en que soltamos y permitamos que el fluir de vida nos impulse hacia adelante. La respuesta vendrá cuando soltemos nuestro miedo.

A veces la meditación no funciona de inmediato o al instante. Puedo meditar y sentirme tan caótica al terminar como cuando empecé.

Pero puedo confiar en estos ejercicios y seguirlos practicando de todas maneras. A veces puede parecer que hemos pedido, rogado e implorado conocer la voluntad de Dios para nosotros y la fortaleza de cumplirla y no ha sucedido nada. Esa es una ilusión. Algo, amigo mío, sucede.

A veces nuestro papel es simple. Lavamos los trastes. Asistimos a una junta. Llamamos a un amigo. O esperamos. A veces el no hacer nada es la voluntad de Dios. A veces eso es más difícil que hacer algo.

A veces es el momento de actuar. Pero no debemos preocuparnos por eso. Cuando sea el momento, recibiremos la guía, la fortaleza, y la ayuda que necesitamos para hacer lo que nos corresponde y podremos soltar lo demás. Si esperamos hasta que sea nuestro momento, nuestro papel será claro. Será posible. Sucederá, con naturalidad, con facilidad, gradualmente.

Eso no significa que no tendremos que superar obstáculos y enfrentar retos. No significa que no tendremos que luchar por lo que queramos. Pero sí se nos dará el poder y la ayuda que necesitamos para enfrentar obstáculos y retos, y para romper las barreras.

Este es el Paso del dejarse-llevar. Si hablamos y escuchamos a Dios podemos relajarnos, soltar y permitir que nuestras vidas sucedan. Al pedir conocimiento de la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla, podemos confiar en lo que sucede, lo que antes sucedió, y lo que sucederá mañana. Podemos confiar en nuestra parte en el fluir de la vida.

Estamos a salvo. Nos cuidan. Nos protegen. Estamos libres para vivir nuestra vida y amarnos a nosotros mismos.

Este Paso nos da permiso de soltar nuestra necesidad de controlar y nuestros esfuerzos por controlar a otros y a nuestra vida. Podemos cumplir nuestro cometido poniendo metas, usando afirmaciones y practicando nuestros comportamientos fundamentales para la recuperación. Podemos hacer nuestra parte mediante la oración y la meditación. Luego, podemos soltar y permitir que se nos guíe hacia la verdad, la salud, la curación, la felicidad, alegría, libertad y amor.

Podemos confiar en lo que sucede, aun cuando no parezca que podamos. O, como dijo un hombre: "Podemos confiar en Dios, aun cuando parezca que no."

Hay días en que nuestras vidas parecen funcionar bien. Todo toma inmediata y milagrosamente su lugar. Otros rezamos 'Que se haga tu Voluntad', y todos los eventos parecen desincronizados. Nada parece estar bien.

Todos los días cuentan.

Sintamos los sentimientos cuando se producen. Amémonos y cuidemos de nosotros mismos cuantas veces durante cada día y cada hora como necesitemos amor, cuidado y aceptación.

Agradecemos todo. Pidamos lo que necesitamos y deseamos.

Luego completemos el proceso diciendo: "Hágase tu voluntad".

Y confiemos en los resultados.

Este Paso puede acompañarnos a través de los mejores y los peores momentos. Puede llevarnos a través de los sentimientos difíciles y los placenteros. Nos puede llevar a cualquier lado que queramos ir. Trabájalo con frecuencia. Trabájalo tan pronto como sea posible en tu recuperación. Si trabajamos los otros Pasos (admitir y aceptar nuestra impotencia, entregar nuestra vida y voluntad, limpiar nuestra casa) seremos un recipiente limpio, uno que es fácil de guiar.

Escuchemos. Escuchémonos a nosotros mismos. Escuchemos a Dios. Confiemos en lo que escuchamos.

Antes creía que seguir la voluntad de Dios en mi vida significaba seguir una serie rígida de reglas, instrucciones y prohibiciones. Antes pensaba que seguir la voluntad de Dios significaba ser perfecta.

Ahora sé que eso es codependencia.

Con frecuencia, en mi vida, la voluntad de Dios es esa pequeña voz queda que llamamos instinto o intuición. Está dentro de nosotros, no en un libro de reglas. Pero es difícil oírla cuando estamos llenos de ruido y miedo.

A veces, cuando comenzamos a vivir así, confiando en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior, nos encontraremos cometiendo errores, haciendo tonterías, pensando que cumplimos con la voluntad de Dios.

Eso está bien. Podemos seguir moviéndonos en esta dirección de todas formas. Soltémoslo y sigamos trabajando el Paso. Sigamos escuchando y confiando en nosotros mismos y en Dios.

Trabajemos este Paso cuántas veces al día sea necesario para mantenernos centrados, aterrizados y equilibrados. Cuando sea hora de aprender una lección, aprendámosla.

Estemos quietos. Estemos callados. Pidamos guía. Luego, permitámonos avanzar con confianza. Aprendamos a combinar el instinto con la razón y la emoción.

Cuando tengamos una duda, o estemos confundidos, paremos y preguntemos: ¿Qué necesito hacer para cuidarme a mí misma? Luego, escuchemos, y confiemos en lo escuchado.

Un hombre dijo: "Cuando me encuentro en una situación engorrosa, me pregunto, "¿Cuál es la cosa más llena de vida que puedo hacer en este momento? ¿Vivo de acuerdo a eso o vivo respondiendo a necesidades de otros?"

Este Paso nos dice que tenemos un camino, y que nadie puede interferir con él. No tenemos que aferrarnos tanto. La llave a nuestra felicidad no está con otros, como tampoco la llave a nuestra

vida.

Nadie, ni una sola persona, nos puede detener o interferir con el bien y el amor que nos corresponde. Los otros no tienen ese poder en sus manos: está entre nosotros y nuestro Poder Superior.

Podemos amarnos incondicionalmente; podemos amar a otros incondicionalmente. Estamos libres para poseer nuestro propio poder y para hacer lo necesario para cuidarnos a nosotros mismos, con la fe y la confianza de que querernos, cuidarnos y darnos a nosotros mismos nos harán progresar en nuestro viaje.

Todo lo que necesitemos, vendrá a nosotros. Todo el bien que deseamos, el amor que queramos, el éxito, las amistades, la sanación, el cumplimiento de necesidades, grandes y pequeñas, vendrá a nosotros.

Este es el Paso donde decimos, "Enséñame lo que quieres que haga, luego ayúdame a hacerlo."

Este es el Paso donde hablamos con Dios y permitimos que Dios nos hable, calmando nuestras almas y hablando con éstas. Pedimos a Dios que nos muestre qué necesitamos para cuidarnos a nosotros mismos, luego pedimos a Dios que nos ayude. Pedimos a Dios que nos ayude a responsabilizarnos de nosotros mismos.

Ya estamos en buenas manos. En el momento en que nos abrimos a una conciencia espiritual, hemos iniciado una cadena positiva de eventos que nos beneficiarán a nosotros, a nuestras vidas y a nuestras relaciones. Ya sea que recemos o meditemos al iniciar la mañana, durante una pausa en el trabajo, en la regadera, transitando por la ciudad, o en el automóvil, es nuestra elección.

Cuando se mejore nuestro contacto consciente con Dios, nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás lo hace también. Encontraremos y mantendremos nuestro contacto con Dios, y con nosotros mismos.

Tomemos un tiempo para la meditación y la oración. No nos critiquemos por no hacerlo a la perfección. Soltemos nuestros temores acerca de si Dios nos escucha y si le interesa. Dios está allí, y cada uno de nosotros podemos contactar la conciencia espiritual.

Este Paso nos ayudará en tiempos difíciles y en tiempos buenos. Cuando nosotros no sabemos qué hacer, Dios sí sabe.

Podemos estar seguros que cada día estamos exactamente donde tenemos que estar y donde debemos estar.

Confiemos en Dios. Confiemos en nosotros mismos. Confiemos en nuestra vida. Dios jamás nos pide que hagamos algo para lo cual no nos prepara y equipa para hacer. Si debemos hacerlo, se nos dará la fortaleza. Esa es la parte fácil de este programa: Nunca tenemos que hacer más de lo que podamos. Nunca tenemos que hacer algo que no podamos hacer. Nunca tenemos que hacer algo antes de tiempo.

Y, cuando sea el momento, lo haremos.

ACTIVIDADES

1. ¿Has empezado a desarrollar la disciplina de la oración en tu vida? ¿En qué consiste? ¿Cuáles son tus sentimientos y temores respecto a la oración, respecto a hablarle a Dios? ¿Qué hora del día te funciona mejor para orar? ¿Tienes un lugar favorito para ello?

2. ¿Cómo meditas? ¿Te gustan los libros de meditación? ¿Cuáles son tus favoritos? ¿Cuál es tu mejor hora para leer una meditación? ¿Te gustan las cintas grabadas? ¿Has experimentado con otras formas de meditación?

3. ¿Qué otras actividades te ayudan a relajarte y ponerte en contacto contigo mismo?

4. La próxima vez que sientas estrés, en vez de exigirte más, puede ser que quieras dejar lo que estás haciendo y encontrar una forma de acallarte y centrarte. Si estás en el trabajo, tal vez quieras retirarte a un área privada, tu oficina, si tienes, o hasta un baño puede servir. Respira hondo, luego suelta tus pensamientos, preocupaciones y caos. Permite que la paz y la curación entre en tu cuerpo. Quédate todo el tiempo posible o todo el tiempo necesario con estos sentimientos.

+++++

"Ay, he sido una víctima toda la vida," él dijo.

"No, Joe," dijo ella. "toda la vida te queda por delante."

-Joe and the Volcano

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.

Doceavo Paso de CoDA

Estaba sentada sobre el césped en el Hospital del Estado "Willmar". Habían pasado como dos semanas desde que había rezado mi pequeño oración a Dios, la que pensé había quedado en el aire, pidiéndole que me ayudara a encontrar un programa de recuperación, si en verdad tal programa existía, si de hecho se me podía ayudar.

Aún tomaba drogas. No sabía cómo parar. No estaba siquiera segura que quería parar. Unos días antes, había percibido mi impotencia. Tenía unas anfetaminas escondidas en mi radio, y me di cuenta de que no podía dejar de usar drogas, aunque enfrentaba consecuencias graves de seguirlo haciendo. Estaba ligeramente consciente de mi ingobernabilidad, aunque aún estaba cegada por la negación.

Me recosté sobre el pasto verde y di el golpe al cigarro de marihuana que había logrado obtener de otra persona en tratamiento. No era mi droga de elección, pero era una droga. Y esperaba que hiciera algo para cambiar cómo me sentía, manteniéndome en onda y sin sentir.

Inhalé, exhalé, luego miré fijamente al cielo. En un instante, las nubes parecieron abrirse. Sentí que me hablaba el poder del universo. Sentí, por primera vez en mi vida, la presencia inequívoca de Dios.

Esa Presencia saturó mi conciencia, que hasta ese momento no había estado operacional. Me hice consciente, y sentí temor. Hasta el centro de mi alma, en ese momento, sabía que ya no tenía derecho a continuar haciéndome lo que me estaba haciendo. No tenía derecho a llenar mi cuerpo de sustancias químicas.

Me gustara o no, Dios era real.

El cielo pareció abrirse y tornase color púrpura. Mi conciencia fue transformada.

Le di un último golpe al cigarro de marihuana, lo apagué, y regresé caminando al centro de tratamiento. No dije nada a nadie de lo que había sucedido. Ya estaba en un manicomio; temía que de admitir este incidente me mantendrían allí en forma permanente. Tomé toda la energía

que había invertido en ser dependiente de sustancias químicas y comencé a utilizarla en trabajar los Pasos y alcanzar la sobriedad.

Este incidente resultó ser más que una alucinación inducida por drogas. Con la excepción de un solo incidente unos meses más tarde cuando tomé un trago, he estado libre de sustancias químicas desde ese día, por la gracia de Dios y con la ayuda de los Doce Pasos. Eso sucedió en 1973.

Fue mi despertar espiritual. Me transformó. Transformó mi vida. No tuvo lugar como resultado de trabajar estos Pasos: me permitió trabajar estos Pasos y permitió que los Pasos trabajaran en mi vida.

Esto fue un tremendo despertar de mi alma y mi espíritu. Fue una experiencia transformadora. Fue tan o más real que cualquier otra cosa que ha sucedido en los reinos material y físico de mi vida. Es más, mi despertar espiritual creó una nueva dimensión material y física en mi vida. Mas, no obstante su grandeza, no estaba completo. Faltaba otro despertar para completar este proceso, que tuvo lugar cuando me lancé en cuerpo y alma a la recuperación de la codependencia.

Examinemos los componentes de este Paso: llevar el mensaje, practicar estos principios en todos nuestros asuntos, y un despertar espiritual como resultado de trabajar estos Pasos.

LLEVAR EL MENSAJE

El Doceavo Paso dice que después de experimentar un despertar espiritual gracias a haber trabajado estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros. ¿Cuál es el mensaje? Uno de esperanza, amor, consuelo, y salud. Mejores relaciones y una mejor forma de vida, una que funciona.

Es un mensaje de amor a uno mismo, cuidado de uno mismo, de prestar atención a nuestros propios asuntos, y responsabilizarnos de nosotros mismos, ya sea que eso implique enfrentar nuestros propios comportamientos o ser dueños de nuestro poder para cuidarnos a nosotros mismos. También es un mensaje de que podemos permitir a otros ocuparse de sus propios asuntos y ser responsables de sí mismos.

Ahora estamos libres para deshacernos de la vergüenza y el auto-desprecio. Podemos amar a otros y permitirles que nos amen, aportando a sus vidas en formas constructivas y permitiéndonos recibir. Nuestro mensaje es que con el miedo y el controlar sale el tiro por la culata. No podemos controlar a otros, y no tenemos que permitir que nos controlen.

Ahora estamos libres, por fin, para sentir, para pensar, para tomar nuestras propias decisiones, y para responsabilizarnos por esas decisiones. Estamos libres para cambiar de parecer. Ahora podemos entender que seremos controlados por el pasado hasta que hagamos nuestro trabajo de historial y soltemos viejos sentimientos y creencias.

Nuestro mensaje es que somos personas merecedoras y dignas de ser amadas, y que necesitamos comenzar por amarnos a nosotros mismos.

No somos víctimas. Tenemos opciones, más de las que imaginamos, en cualquier situación.

Podemos quedarnos, podemos irnos, podemos cuidar de nosotros mismos en cualquier forma que necesitemos hacerlo, siempre y cuando no infrinja en los derechos de otros.

Podemos confiar en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior que nos enseñará a hacerlo.

¿Cómo llevamos el mensaje? No tratando de rescatar. No por medio de controlar. No obsesionando. No convirtiéndonos en vigilantes o evangelizadores. No tratando de forzar a otros a ver la luz. No manteniéndonos de pie en la oscuridad y esperando que otros lleguen a nosotros en este viaje.

Llevamos el mensaje en formas más sutiles pero poderosas: por medio de hacer nuestro propio

trabajo de recuperación y de convertirnos en una demostración viviente de esperanza, amor de uno mismo, cuidado de uno mismo, y salud. Aprender a dejar de ser víctimas, cuidar de nosotros mismos, y caminar por nuestro propio camino es un mensaje poderoso.

Un consenso general entre los que están recuperándose de la codependencia es que los grupos de Doce Pasos para la recuperación de la codependencia son, por naturaleza, menos orientados al servicio que los grupos de Doce Pasos para otras adicciones. Esto se debe a que para muchos de nosotros, dar demasiado servicio en el pasado y no tener suficiente cuidado de uno mismo es parte de lo que nos ha dañado: nos ha dañado sin ayudar a otros.

Muchos de nosotros sentimos la necesidad de retirarnos de ayudar a otros durante un tiempo, como parte de nuestra recuperación. Aunque nuestra meta en la recuperación es convertirnos en dadores sanos (dar con un sentido de alto autoestima, dar porque queremos, dar de una manera que no se sobrepasa, es compulsiva, o llena de culpa), tal vez necesitemos llegar al extremo de no dar durante un tiempo para poder encontrar el equilibrio y poder discernir la forma saludable de dar y cuidar.

Nosotros sabremos cuándo sea hora de comenzar a dar de nuevo. Prestándonos atención a nosotros mismos, aprenderemos formas sanas de llevar el mensaje.

Invitar a alguien a una junta es una manera poderosa de ayudar a otros. Ir a nuestras juntas y compartir cómo trabaja la recuperación para nosotros es otra forma de llevar el mensaje.

Este es un programa maravilloso, un programa milagroso. Parte del milagro de este programa es que tanta sanación se logra por medio del contar historias. A veces compartimos pedazos y fragmentos de nuestras historias; otras, contamos más. Al contar nuestra historia, ayudamos a otros y a nosotros mismos. Al escuchar a otros hablar, somos ayudados. Hablar de nosotros mismos, de lo que aprendemos, de lo que encaramos, lo que superamos, es una forma poderosa de llevar el mensaje.

Podemos permitirnos ser guiados. Cuando llevo el mensaje incidental o accidentalmente, suele ser más efectivo que cuando me programo para reformar, convencer, o coaccionar a alguien para que se recupere. La forma más poderosa de ayudar a otros viene de ayudarnos a nosotros mismos. Cuando hacemos nuestro propio trabajo, sentimos nuestros propios sentimientos, cambiamos nuestras creencias, y cuidamos de nosotros mismos, cuando somos honestos y abiertos acerca de quienes somos y en qué trabajamos, afectamos a otros más de lo que podrían hacerlo nuestros bien intencionados gestos de ayuda. No podemos cambiar a otros, pero cuando nos cambiamos a nosotros mismos, quizá lleguemos a cambiar el mundo.

Cada vez que hacemos nuestro propio trabajo, o parte de ello, cada vez que damos un paso adelante, jalamos hacia adelante la conciencia colectiva del movimiento de recuperación.

Podemos descansar en la callada confianza de que ayudaremos grandemente a otros cuando hagamos nuestro propio trabajo y nos permitimos ser guiados.

Como sea que escojamos ayudar a la gente, podemos esforzarnos a llevar el mensaje de maneras que funcionan, para ellos y para nosotros. Podemos soltar nuestra necesidad de ayudar a la gente, cambiarlos, o mostrarles qué les conviene. En vez de eso, podemos enfocarnos en ayudar y cambiarnos a nosotros mismos y deslindar lo que mejor nos conviene a nosotros. Si surge una oportunidad de compartir algo de información o parte de nuestra historia, podemos hacerlo tranquilamente y sin un deseo de controlar. Si es necesario mostrar algo a la gente, podemos mostrarles solaz, poder en nuestra vida, y esperanza. Podemos mostrarles cuánto nos amamos, cómo manejamos nuestras emociones, y cómo rehusamos seguir siendo víctimas.

A veces es difícil soltar a las personas a quienes amamos y, a pesar de ello, adelantar en nuestro crecimiento y recuperación. Algunos de nosotros queremos tanto llevar con nosotros a nuestros seres amados en este viaje. Pero no podemos. Esa decisión no es nuestra. A la única persona a

quién podemos llevar, de seguro, en este viaje es a nosotros mismos.

Así como cada uno de nosotros tenemos nuestro propio camino, así también lo tienen nuestros seres amados.

A veces suceden cosas maravillosas durante la recuperación. He observado situaciones en las cuales, después de cierto tiempo, una familia entera comienza la recuperación. También he visto casos en que esto no sucede, donde las personas han tenido que dejar atrás a sus familias y comenzar un viaje solitario hacia la salud.

Entiéndase esto, amigo mío: Jamás ayudamos a alguien ni tenemos una pizca de influencia positiva en ellos quedándonos con ellos en la oscuridad. Ignorarnos a nosotros mismos no nos beneficia, y no ayuda a otros.

Con frecuencia, cuando comenzamos la recuperación (y a veces, cuando ya la tenemos avanzada) queremos compartir nuestros descubrimientos al respecto con miembros de la familia. Queremos que ellos encuentren la misma salud, esperanza, libertad, y buenos sentimientos que nosotros estamos descubriendo.

Queremos compartir con ellos lo que hemos aprendido acerca del sobre-cuidado, la victimización, el controlar, manejar nuestros sentimientos, hacer nuestro trabajo de familia-de-origen, y cuidar de nosotros mismos. Queremos compartir nuestros nuevos descubrimientos acerca de las relaciones y cómo estamos aprendiendo a participar de manera diferente en éstas. Queremos hablarles de cómo ciertos comportamientos son predicablemente autodestructivos y cómo los hemos justificado a todos sólo para aprender que esto es algo llamado codependencia. Queremos explicar que cuando cambiamos, nuestras relaciones con frecuencia lo hacían también.

Queremos contarle a la gente acerca de poner límites y ser dueños de nuestro propio poder.

Queremos compartir con los que amamos todas las ideas que nos aportan libertad y sanación.

Queremos llevarlos con nosotros en este viaje.

Tal vez encontremos que nuestro sueño entusiasta por compartir nuestra recuperación con nuestras familias acaba repentinamente cuando nos acercamos con nuestras nuevas ideas. Ante su negación, resistencia, y enojo hacia las ideas de recuperación podemos reaccionar con dolor y confusión. Quizá nos enganchemos en tratar de controlarlos, tratar de forzarlos a recuperarse, y sentirnos victimizados cuando eligen no aceptarlo. Tal vez nos preguntemos por qué no desean el maravilloso, sorprendente regalo que hemos encontrado.

Aprendemos a soltar esto. Aprendemos a soltarlos a ellos. No podemos dirigir la obra de recuperación de nadie más que la nuestra. No tiene importancia que nuestras ideas ayudarían a Mamá o Papá, hermano o hermana, Abuela o Abuelo. No interesa que hayamos encontrado algunas respuestas que ellos necesitan desesperadamente y que realmente les ayudaría a cambiar su vida para mejor.

No tiene la menor importancia.

Cálmate. Sé paciente. Modera tu entusiasmo por ayudar a que tu familia vea la luz. Pide guía y sabiduría para acercarte a miembros de tu familia. Cuando hables, habla de ti y de lo que aprendes, no de ellos y lo que necesitan aprender. El impacto más poderoso y positivo que podemos tener en nuestra familia viene de llevar una vida sana y feliz.

Desapégate con amor cuando sea posible. Si no puedes desapegarte con amor, entonces desapégate ahora, maneja tus sentimientos, y permite que el amor llegue más tarde.

En seguida copio un excelente escrito sobre ayudar, extraído de Un folleto básico, literatura aprobada por Familias Anónimas:

AYUDAR

Mi papel al ayudar no es hacer cosas por la persona a quien yo estoy tratando de ayudar, sino ser

algo para él; no debo tratar de controlar o cambiar sus acciones sino, mediante la comprensión y el conocimiento, modificar mis reacciones.

Cambiaré mis reacciones negativas por positivas, mi temor por fe; el desprecio hacia lo que él hace por respeto hacia lo bueno que hay en él; la hostilidad por la comprensión; la manipulación o sobreprotección por libertad con amor, a fin de que él no se amolde a un estándar o imagen, y tenga la oportunidad para realizar su propio destino, sin importarme lo que él ha escogido ser. Cambiaré mi dominio por estímulo; el pánico por la serenidad; la inercia de la desesperación por energía para mi crecimiento y para entenderme mejor.

Tenerse lástima a sí mismo obstruye la acción efectiva. Entre más doy rienda suelta a esto, más siento que la solución a mis problemas está en que los otros y la sociedad cambien y no en mí mismo. Así, me convierto en un caso sin esperanza.

Cuando miro el pasado con remordimiento, o trato de encontrar caminos para escapar a un futuro, y me mantengo allí con ansiedad y miedo por las posibilidades de lo que pueda suceder, estoy gastando toda mi energía, y esto me incapacita para vivir hoy. Vivir el hoy es la única forma de existencia.

"No pensaré en lo que los demás puedan hacer en el futuro, ni esperaré que ellos sean mejores o peores al pasar del tiempo, pues con tales esperanzas yo en realidad estoy tratando de crear. Amaré y dejaré que el otro sea."

"Todas las personas siempre están cambiando. Si trato de juzgarlas, solamente lo hago en lo que yo pienso que sé de ellos, sin tomar en cuenta que hay mucho que no sé acerca de ellos.

Aceptaré los esfuerzos que los demás hagan para progresar y para tener muchos éxitos, de los cuales yo no tengo conocimiento."

"Yo también siempre estoy cambiando" y puedo hacer que ese cambio sea constructivo si así lo quiero. Yo puedo cambiarme a mí mismo. a otros, sólo puedo amarlos.

PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS

Otra parte del Doceavo Paso se refiere a "practicar estos principios en todos nuestros asuntos."

Lo que esto significa para muchos de nosotros es aprender a practicar nuestros comportamientos de recuperación y los principios de los Pasos en todas las áreas de nuestra vida.

Eso significa que nos rendimos y aceptamos la sanación en todas las partes de nuestra vida.

Entregamos nuestra vida y relaciones que no funcionan y permitimos que estos principios nos den, a cambio, una vida y relaciones que sí funcionan.

Algunos de nosotros iniciamos la recuperación para solucionar nuestras propias adicciones.

Muchos de nosotros entramos en la recuperación pensando que en verdad es asunto de nuestros cónyuges y los efectos que sus problemas han tenido en nosotros. O quizá iniciamos la recuperación pensando que nuestro problema se centra en la familia. Quizá experimentamos ingobernabilidad en una o todas las áreas de nuestra vida, pero con frecuencia es un solo problema serio en alguna de las áreas que logra fijar nuestra atención lo suficiente para llevarnos a buscar la recuperación. Inicialmente, entonces, limitamos nuestra tarea de recuperación a enfrentar el reto en esa área específica, ya sea con la persona que causa problemas en nuestra vida o con ese problema específico en nuestra vida que nos crea dolor. En algún momento, la felicidad de esta cortedad de visión desaparece. Comenzamos a ver que buscamos una solución para todos los aspectos de nuestra vida.

Hemos iniciado un viaje, un viaje espiritual.

Queremos sanación y salud en todas las áreas de nuestra vida: con amistades, amor, trabajo, recreación, familia, emociones, salud mental, salud física, y espiritualidad. Muchos de nosotros encontramos que esta solución, esta sanación de la vida entera, tiene lugar en un área a la vez.

Trabajamos los Pasos y enfrentamos una porción de nuestra vida a la vez. Recibimos nuestra sanación en un área a la vez.

Estos Pasos trabajan en todas las áreas de nuestra vida, sin importar cómo decidimos compartimentalizar estas áreas. Restaurarán la gobernabilidad a todas las áreas de nuestra vida. Traerán sanación, paz, amor, y libertad a todas las áreas de nuestra vida.

Podemos practicar estos principios y recibir sus beneficios en todos nuestros asuntos: en nuestra vida casera, nuestros negocios, nuestras finanzas, nuestras relaciones amorosas, nuestras relaciones con parientes y amistades. Podemos practicar nuestros comportamientos de recuperación en todas las partes de nuestra vida porque son las mismas partes donde hemos practicado nuestros comportamientos codependientes. En algún momento, despertaremos y sabremos que nuestra nueva forma de vida en realidad se ha convertido en una nueva vida.

UN DESPERTAR ESPIRITUAL

Con frecuencia, cuando comenzamos la recuperación de la codependencia nuestra visión de lo que significa esta recuperación es limitada. Asistimos a juntas, trabajamos los pasos y comenzamos a cuidar de nosotros mismos en primer lugar para aliviar el dolor que otra persona nos ha causado con su comportamiento. Nuestra esperanza es que podamos dejar de obsesionarnos por otros y dejar de sentirnos culpables o avergonzados de los problemas de otros.

Éstas son buenas razones para iniciar una recuperación, pero sólo son el principio.

Llega el momento de expandir nuestra visión y buscar más de la recuperación. Llega el momento en que nuestra recuperación, este programa y nuestros lugares en él ya no tratan de otras personas, sino realmente tratan de nosotros mismos y nuestro viaje.

Necesitamos ir a juntas el suficiente tiempo para aprender que no somos culpables del problema del otro. Necesitamos ir suficiente tiempo para aprender que es un programa "egoísta" de cuidar de nosotros mismos. Pero estas dos ideas no son el final; sólo son el principio.

Si dejamos de trabajar el programa en ese momento, nos hemos detenido en el punto de arranque.

Cada uno de nosotros realiza un viaje espiritual. Este viaje es gradual, progresivo, y sanador. En la medida en que seamos nosotros mismos, alcanzaremos niveles más altos de amor por nosotros mismos y por otros. Descubriremos una vida propia y nuevas formas de vivir este programa. Descubriremos el fluir de la vida y escogeremos un camino para nuestra vida. Comenzaremos a ver la importancia de ese camino. Aprenderemos a vivir la vida en un plano espiritual, una vida que entonces se reflejará en el plano físico.

Este viaje nos llevará a lugares donde jamás planeamos ni esperábamos ir. Tendremos experiencias, experiencias que nos ayudarán a resolver asuntos importantes. En el camino, nos encontraremos experimentando una gama de emociones, desde el gozo hasta la desesperación. Seremos atraídos a personas y circunstancias que necesitamos para ayudarnos a aprender y ayudar a la otra persona también. Muchas de las experiencias que nos llegan no serán lo que hemos pedido o deseado, pero a la larga aprenderemos que cada una nos tiene una lección importante, una que era crítica para moldear y formar quienes somos y en quienes nos convertiremos.

Cuando aprendemos a rendirnos ante nuestras circunstancias presentes, también aprendemos a confiar en que venga lo que venga será para nuestro bien. A la larga, veremos que trabajan cosas buenas en nuestra vida, mejores que las que pudiéramos haber planeado o imaginado. El bien no siempre viene fácilmente o sin una lucha.

Pero viene.

Nos haremos conscientes y seremos curados de nuestro pasado. Para citar el Libro Grande: "No

nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él" (p. 78). Esta sanación incluirá nuestra historia de relaciones.

Comportamientos autodestructivos en que hemos confiado la mayor parte de nuestra vida nos serán quitados y reemplazados por comportamientos nuevos y más efectivos. Habremos acabado con la autocompasión, excepto por recaídas momentáneas que nos impulsarán hacia adelante en la sanación.

La necesidad de ser perfectos será reemplazada por una sensación de amar y apreciarnos a nosotros mismos. Los miedos que nos han obsesionado serán reemplazados por la paz y la confianza, en nosotros mismos, en nuestra vida y en nuestro Poder Superior, y más adelante, en los demás. La desesperación será cambiada por la alegría y la esperanza. El ser mártires será reemplazado por un deseo de tratarnos bien a nosotros mismos.

La culpa que nos ha saturado nos será quitada.

Aprenderemos a reconocer cuando estamos bailando el baile oscuro de la muerte en una relación, y aprenderemos cómo salir de ésta. Aprenderemos a identificar el "gatillo codependiente" en las relaciones, ese momento en que las cosas comienzan a cambiar de lo que esperábamos y comenzamos a sentirnos enloquecidos porque la realidad se ha transformado.

También sabremos cuándo podemos abrir nuestros corazones al amor.

Aprenderemos lo que significa cuidar de nosotros mismos.

Sabremos que no estamos solos. Esa sensación de estar desconectados se reemplazará por una fuerte sensación de conexión, a nosotros mismos, a otros, y a nuestro Poder Superior. Sabremos que estamos siendo llevados y guiados por Un Poder superior a nosotros mismos.

Aprenderemos que podemos cuidar de nosotros mismos, ya que las herramientas que necesitamos nos serán dadas.

Comenzaremos a confiar en y depender del instinto y la intuición, en vez de la voluntad, el control, y las reglas. La necesidad de controlar a otros, las circunstancias y a nosotros mismos se nos quitará paulatinamente.

Veremos nuestras relaciones pasadas en una nueva luz y estaremos agradecidos por todas estas, aun las más difíciles y dolorosas, en la medida en que veamos el bien que cada una ha trabajado en nosotros.

Nuestros defectos de carácter más difíciles serán iluminados por una nueva luz. Muchos serán transformados en beneficios. Llegaremos a aceptar otros como una demostración de nuestra humanidad y unicidad.

Algunos de nosotros descubriremos otras adicciones, otros problemas propios que necesitamos enfrentar en este viaje. Llegaremos a aceptar esos asuntos como parte del viaje. Nos haremos conscientes de ellos y los manejaremos cuando sea el momento apropiado.

La vergüenza y el odio a uno mismo serán reemplazados por aceptación y amor a uno mismo. Ese amor a uno mismo se hará real y transformará nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Nos encontraremos dando y recibiendo amor en el sentido más elevado, y nuestras relaciones comenzarán a funcionar.

Nos sanaremos del impacto del abuso. Después de pasar por una gama de emociones que incluyen la negación, la rabia, y la tristeza, alcanzaremos el perdón para otros. Aprenderemos a perdonarnos a nosotros mismos.

Nuestras emociones y corazones sanarán y se abrirán.

Habremos terminado tanto con la inferioridad como con la superioridad. Comenzaremos a relacionarnos con otros como iguales y con compasión y comprensión para ellos y para nosotros mismos.

Nuestra tolerancia a la victimización disminuirá.

Aprenderemos a expresar nuestro enojo en formas constructivas, a poner límites, a decir no, y a alejarnos del abuso y de aquello que no nos hace bien. Desarrollaremos un agudo sentido de nuestras responsabilidades y las responsabilidades de otros. El deseo de cuidar a otros será reemplazado por el deseo de permitir a cada persona ser responsable de sí misma.

Abrazaremos nuestros propios asuntos y permitiremos a otros tener los suyos.

Aprenderemos a nutrirnos a nosotros mismos y a otros sin ser cuidadores.

Comenzaremos a enfrentar y a sentir nuestras emociones, responsabilizándonos por éstas. Ya no permitiremos que nuestros sentimientos nos lancen a gestos controladores que dañan nuestras relaciones con otros.

Comenzaremos a relacionarnos directa y honestamente con la gente, sin manipulación ni agendas ocultas.

Ya no pensaremos ni nos comportaremos como víctimas. Ese hondo sentido de ser victimizados por la vida desaparecerá, y sabremos lo que significa ser dueños de nuestro poder. Aceptaremos nuestra impotencia, encontraremos nuestro Poder Superior, recibiremos nuestro propio poder, y aprenderemos a compartir el poder al participar en relaciones como iguales.

Nuestra vida comenzará a tener sentido y valor y significado. Nuestras necesidades comenzarán a cubrirse.

La risa y la diversión serán parte de nuestra vida. Aprenderemos a ser más ligeros.

Estaremos plenamente vivos.

En el camino, la amargura y el arrepentimiento serán reemplazados por la gratitud.

Y, por una vez en nuestra vida, no tenemos que hacer esto nosotros mismos. No lo hacemos solos. Es más, este programa de recuperación, este camino que se nos abre mediante los Doce Pasos, es un proceso espiritual.

Hemos iniciado un viaje espiritual.

Nos descubrimos a nosotros mismos y a Dios. Luego, estamos listos para comenzar a abrirnos a la belleza y los regalos de otras personas en nuestra vida. Apreciaremos la validez de nuestro camino y la validez del suyo.

Aunque hayamos comenzado nuestro viaje como consecuencia del impacto de otra persona, nuestra recuperación nunca ha sido realmente acerca de esa otra persona. Es acerca de nosotros. Estamos aprendiendo las lecciones que necesitamos dominar en esta vida.

Existen diferencias entre trabajar los Doce Pasos para la recuperación de la codependencia y trabajarlos para recuperarse de adicciones. Muchas personas están de acuerdo que en la recuperación de adicciones, las personas necesitan una mayor, más duro enfoque en sí mismos y sus comportamientos para poder detener el proceso adictivo y aprender nuevos hábitos. Muchos también concuerdan que en la codependencia, necesitamos desarrollar una actitud más benévola hacia nosotros mismos.

Debe desecharse la vergüenza. Para cuando llegamos a la recuperación de la codependencia, estemos o no recuperándonos de otras adicciones, estamos listos para soltar la vergüenza y la baja autoestima. Dejamos de usar el miedo y la vergüenza para controlarnos a nosotros mismos y a otros. Dejamos de permitir que otros nos controlen mediante el miedo y la vergüenza.

En la recuperación de adicciones, hay un énfasis en "salir de uno mismo." Esto es necesario para detener el proceso adictivo. Pero para cuando llegamos a la recuperación de la codependencia, es hora de comenzar a prestar atención a nosotros mismos, a amar y valorar el yo-mismo.

Hay algunos denominadores comunes entre la recuperación de las adicciones y la recuperación de la codependencia. Como dice el Libro Grande de Alcohólico Anónimos: "Hemos entrado al mundo del Espíritu." Estos Pasos, esta recuperación de la codependencia, es una experiencia espiritual.

Con frecuencia me encuentro en debates acerca de si la codependencia es una enfermedad, un

problema, una adicción, una condición o un asunto.

No sé si es una enfermedad, una condición, o una adicción. Sí sé que es un problema, un problema doloroso y persistente que nos ha afligido a muchos de nosotros. Es un problema serio y constante, uno que es progresivo.

También puede ser fatal. Podemos desarrollar enfermedades relacionadas con el estrés que nos pueden matar. O podemos pasarnos la vida deseando estar muertos.

De las personas que se entrevistaron para este libro, varios enfatizaron la idea de la naturaleza terminal de la codependencia.

"Vi a mi hermana morir de cáncer," dijo Jake. "Éramos hijos adultos de alcohólicos y vivíamos con un padre abusivo. Yo entré en recuperación. Ella estaba en negación, tanto respecto a su codependencia como de su cáncer. La negación de mi hermana era extrema, y yo siento que se murió de codependencia. Una de las cosas que me dejó su muerte es, 'Esto mata. Esto mata.' Es de las cosas que subrayo en mi programa. Me enfurezco con las personas que piensan que Al-Anon y la codependencia son menos graves que la adicción a drogas. Es igual de mortal, si no más porque hay una forma de vivir con ello que parece que estás vivo y no lo estás."

Nos contaron muchas historias y había millones más que contar. Hay historias de matrimonios infelices y padres alcohólicos, de personas que no necesitan experiencias estrafalarias y dramáticas para "contagiarse."

Existen personas que han sufrido del impacto de ciertas creencias religiosas. Existen personas que han estado en recuperación durante un tiempo y siguen luchando con su sentimiento de culpa.

Hay personas nuevas que asisten a seis juntas por semana y juran que asistirán a menos cuando tengan una vida de verdad que vivir.

Hay personas con otras adicciones (adicciones a comida, sexo, alcohol, drogas, y juego) que han descubierto la codependencia como el asunto central subyacente a sus adicciones, un asunto que necesitaron confrontar para que les funcionaran sus recuperaciones, un asunto que necesitaron enfrentar para evitar recaídas.

Algunos fueron empujados a la recuperación por experiencias dramáticas, intensas, y fuertemente dolorosas. Otros llegaron a la recuperación por aburrimiento, soledad, y una sensación de irritación interna.

Existen historias que son benévolas; existen historias de vidas estrafalarias convertidas en espirituales. Existen historias que relatan cómo los asuntos relacionados con la indisponibilidad y la intimidad puede reflejarse en un noviazgo. Hay historias de cómo los hijos (aun un hijo) pueden afectar y atormentar a una familia entera.

Hay historias de parejas en tratamiento, tanto juntos como por separado, que trabajan en sí mismos y en su relación de pareja, historias alentadoras de personas que deciden quedarse juntos y trabajar en sus asuntos.

Hay historias de hombres que están buscando la recuperación porque lo desean, no porque los hayan empujado, impulsado o insistido mujeres.

Hay historias de situaciones abiertamente locas y abusivas. Hay historias de abuso encubierto, igualmente doloroso pero que a veces crea más confusión.

Hay personas en muchas diferentes fases de la recuperación, y cada etapa es igualmente válida e importante. Lo que es patente al hablar con las personas y escuchar sus historias de recuperación es que aquellas que logran el mayor progreso y encuentran la mayor libertad de su codependencia son aquellas que trabajan los Pasos y permiten que los Pasos trabajen en su vida. Sin considerar su progreso o cuánto tiempo llevan en programa, la mayoría han empezado un despertar espiritual. Para algunos, esto significa conectarse con amistades y comenzar a sentir y expresar sus sentimientos. Para otros, quiere decir el poder de comenzar a cuidarse a sí mismos,

a pesar de lo que la otra persona hace o no hace.

Para otros, significa el poder de quedarse en una relación, trabajar en ésta y gozar el amor que están descubriendo. Para otros, significa el poder de por fin salir de una relación que los ha estado destruyendo.

Para la mayoría, significa un despertar a Dios, y un despertar al yo-mismo, a quienes somos, a nuestros espíritus.

Sin duda, comenzamos y continuamos la recuperación por medio de cambiar comportamientos, prestar atención a nuestros pensamientos, y manejar nuestros sentimientos. Pero hacia lo que trabajamos, a lo que estamos llegando, es ese cambio y sanación milagrosos y profundos que tiene lugar en el centro mismo de nuestro ser.

Tenemos un despertar espiritual como resultado de trabajar estos Pasos. Nos puede parecer, podemos sentir que el trabajo es difícil, pero es más fácil de lo que pensamos. Ha sido diseñado para nosotros. No estamos solos. No estamos dando bandazos ni cayéndonos en la oscuridad, aun cuando así parezca. Estamos siendo guiados, llevados, mostrados lo que debemos hacer y cómo hacerlo.

Algunos de nosotros sentimos un despertar espiritual inmediato y sobrecogedor. Algunos de nosotros despertamos lenta y gradualmente. Algunos de nosotros despertamos por saltos. No hay una sola manera, excepto la manera que nos sucedió a cada uno, como resultado de trabajar estos Pasos.

Y sí, a veces el sanar duele un poco, a veces mucho. Pero la codependencia también dolía mucho. Todo dolor que experimentamos en el proceso de sanación termina en una promesa y un premio. Ya no sufrimos sin necesidad y sin fin. Sólo dolemos lo necesario para finalmente curarnos de nuestro dolor. Luego, nos sentimos mejor de lo que jamás imaginamos.

El despertar espiritual, la sanación central que buscamos, no es algo que quizá suceda si trabajamos estos Pasos. Se nos promete.

La codependencia es, en el mejor de los casos, un problema. Ahora tenemos la solución si la queremos. Nos reunimos en una comunidad para compartir nuestro problema y nuestra solución, nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. A veces nos vamos por nuestros caminos privados, caminos que debemos recorrer solos, para sanar, aprender, crecer. Luego nos reunimos en comunidad de nuevo, para compartir nuestra solución y dar y recibir apoyo.

Juntos somos sanados.

Todos describimos nuestras experiencias espirituales y despertares en forma diferente.

Laura los describió como sigue:

"No sé cuál fue el incidente con mi marido. Hice algo y me quejaba que él no me daba. Esto lo alteró y discutimos. De repente, comprendí por primera vez cuánto me ha estado dando y qué tanto se ha esforzado por complacerme. Lloré porque fui tan crítica de él. Lloré porque estaba tratando de sacarle sangre a un nabo. Vi que deseaba y necesitaba tanto, y él me daba tanto, y yo aún requería más. Puesto que por más que daba él, yo necesitaba más. Me dio tristeza estar tan envuelta en mí misma y mis propias necesidades y tan ocupada pidiendo que él me satisficiera que no podía ver la frecuencia con que me traía flores o me llamaba del trabajo. La realidad es que él da mucho, está dispuesto, y se acomoda a lo que necesito. Me hizo darme cuenta de que es una persona separada de mí, y que él es quien es. Ese fue mi despertar espiritual."

Pete describió su experiencia espiritual como sigue:

"Antes del programa, yo estaba más organizado, más enfocado, pero totalmente deshonesto. No me permitía a mí mismo sentir. Estaba deprimido, solo, aislado, y reservado. Sentía mucha vergüenza. Ahora, mi corazón está en el camino de mi vida."

Mi experiencia fue diferente. Como dije antes, comenzó en el Hospital Estatal Willmar, con un golpe de conciencia de Dios. En ese momento, yo supe que Dios era real.

A lo largo de los siguientes dieciséis años, he aprendido algo más.

Yo también soy real.

Mientras mi viaje espiritual continuaba, me hice consciente que ya no tenía que inundar mi vida con miedos saboteadores y auto-derrotadores, miedos que me hacían desear controlar y creencias que habían destruido mi alegría. Era el momento de soltarlos para que pudiera yo sanar. Era el momento de comenzar verdaderamente a amarme a mí misma.

No estoy separada de Dios. No soy una extraña tocando a la puerta, agazapada de miedo, esperando que me dejen entrar. Puedo tomar la mano de Dios, y ser un co-creador, permitiendo que Dios lleve la delantera. No soy indefensa. Tengo opciones

Tenemos opciones. Una opción que tenemos es de ya no ser víctimas.

Esta es la lección que me encuentro enfrentando una y otra vez. Siempre, la debo aprender antes de poder progresar. Debo transmutar mis circunstancias presentes y permitirme a mí misma ser transformada por éstas. No puedo hacer esto cuando soy una víctima.

No estoy fuera del Creador. Soy una creación. Ahora, por fin, estoy conectada conmigo misma.

Desperté a la realidad de Dios, y desperté a la de mí misma.

Estoy aprendiendo a estar conectada a otros. Puedo volverme a ellos para que me amen y me consuelen, pero estoy aprendiendo que nutrir esa niña interna asustada es mi trabajo, y que me meteré en problemas cuando ande por el mundo esperando que otra persona realice ese trabajo por mí. Estoy aprendiendo diariamente a aceptarme a mí misma y todos mis sentimientos como válidos e importantes. Estoy aprendiendo como cuidar mis sentimientos y a mí misma.

Ya no tengo que enredarme en la vorágine de tratar de controlar a otros, y permitir que ellos controlen mi vida, mi felicidad, o a mí misma.

Mi sanación ha llegado hondo, más hondo de lo que yo esperaba. Desde el momento en que nací tenía, almacenado en mis células, mis músculos, mis órganos, dolor y negatividad. Mis creencias negativas estaban tan apretadamente guardadas en mi subconsciente que no estaba consciente de éstas, y sin embargo, controlaban de hecho mi vida.

El dolor más grande que he sentido y enfrentado en mi vida ha sido el dolor de ser yo misma. La recuperación de la codependencia ha desenmascarado y curado ese dolor.

El viaje no ha sido fácil. Ha sido bueno, pero a veces difícil. A veces creo que las partes buenas han sido más difíciles que el dolor. A pesar de mi éxito, las cosas no siempre se dan como yo quiero.

Pero se dan como tienen que darse. Y aún estoy asombrada ante lo que sucede cuando suelto. Y siempre está disponible el consuelo.

"Confío en que Dios seguirá dirigiéndome en este viaje," dijo una mujer después de compartir su historial, un historial de dolor, crecimiento, decepciones, y sanación. Una historia de lecciones aprendidas y aún por aprender.

Estoy confiando que Dios nos dirigirá a cada uno de nosotros, tu y yo, en nuestros viajes. Seamos nutridores con nosotros mismos, nutridores con otros. Aprendamos a amar, y aprendamos a ser amados.

Que nuestro viaje sea seguro.

ACTIVIDADES

1. Describe tus experiencias en llevar el mensaje a otros. Describe un esfuerzo que salió mal o no resultó. Describe uno que tu crees haya sido exitoso.

2. ¿Cómo has comenzado a llevar los principios de recuperación a áreas de tu vida aparte de tus relaciones primarias? ¿En qué áreas de tu vida te gustaría experimentar sanación y más crecimiento y cambio? Tal vez quieras convertir estos deseos en metas por escrito.
3. ¿Cómo ha cambiado tu relación contigo mismo desde que comenzaste la recuperación? ¿En qué forma te tratas diferente ahora? ¿Cómo se siente cuando te tratas bien y de una manera nutritiva y amorosa?
4. Describe tus experiencias en tratar de compartir o explicar tu recuperación a miembros de tu familia. Obtén retroalimentación de alguien más en recuperación, alguien en quien confías, acerca de estas experiencias.
5. ¿Cómo has crecido espiritualmente desde que empezaste la recuperación? ¿Cómo describirías tu despertar espiritual?
6. ¿Has despertado a la belleza y alegría de ti mismo?

+++++

*"No conozco muchos de los lemas
del programa, pero creo que
'Un día a la vez' es grandioso. Soy
más inclinado a una respiración a la vez."*
-Jerry W.

TRABAJAR UN PROGRAMA

Este capítulo no es una recopilación de ideas de cómo trabajar un programa. En este capítulo he incluido algunas palabras a los recién ingresados, incluyendo lo que significa trabajar un programa; algunas observaciones generales acerca de la recuperación reunidas como resultado de la investigación para este libro.

EN EL PRINCIPIO

"Durante los primeros tres meses, pensé que todo acerca del grupo de los Doce Pasos al que primero asistí, Hijos Adultos de Alcohólicos, era raro y era imposible que funcionara," dijo un hombre. "Entonces, comencé a ver más cambios en mí en esos pocos meses que lo que había tenido en toda mi vida anterior."

A pesar de los cambios milagrosos que pueden ocurrir y ocurrirán en nosotros y en nuestra vida, muchos de nosotros no estamos muy entusiasmados acerca de empezar este proceso de cambio y crecimiento. Quizá encontramos defectos en la gente o en el grupo. Tal vez no entendemos qué hacemos allí.

Podemos tener una gama de reacciones al encontrarnos sentados en un grupo de Doce Pasos, escuchando a las personas hablar de la recuperación. Aquí están algunas de las reacciones más

comunes que las personas tienen a sus primeras juntas de Doce Pasos: "Durante las primeras seis semanas me senté en juntas de Al-Anon; todo lo que pude hacer fue llorar," dijo una mujer. "Al principio, no podía digerir toda esa palabrería de Dios," reportaron varios hombres y mujeres. "Me senté en juntas durante casi un año y no tenía la menor idea de porqué estaba allí. Luego, poco a poco comencé a entender. Aún no estoy enteramente segura de cómo trabajan los Pasos en mí, pero sé que trabajan."

"Me resistí durante años de ir a Al-Anon," dijo otra mujer. "Después de todo, mi esposo es el que tiene el problema. ¿Por qué tengo yo que ir a juntas?"

"Encontré algo malo en todo al principio."

"Durante el primer año, creía que estaba en el grupo para ayudar a todos los demás a sanar. Luego, comprendí que yo estaba en peores condiciones que ellos."

Podemos escuchar a personas diciendo cosas como, "Soy una codependiente (Al-Anon, ACA, etc.) agradecida y recuperada" y sentirnos sorprendidas e irritadas.

Está bien. Es normal. Siente la resistencia. Siente la irritación. Pero mantente abierto. Cultiva la honestidad y la buena voluntad para intentarlo. La gratitud vendrá después.

¿Cómo es que llegamos a estos Pasos para la recuperación de la codependencia? Muchos de nosotros llegamos dando patadas, gritando y con una gran cantidad de resistencia.

Algunos llegan enojados. Algunos vienen con miedo, confusión o desesperación.

Algunos llegamos calladamente, porque tenemos una conciencia profunda de sufrir de un agujero en el alma. Algunos de nosotros venimos una y otra vez, después de trabajar los Pasos una vez, o más, en otras adicciones, sólo para encontrarnos enfrentando el viaje hacia la recuperación de la codependencia.

Algunos venimos a estos Pasos para ayudar a otra persona o para manejar el impacto que el problema de alguien más ha tenido en nuestra vida. Podemos llegar al principio a los grupos de Doce Pasos porque alguien nos abandonó o porque alguien en nuestra vida está bebiendo, apostando, usando drogas o siendo infiel.

Al principio, algunos de nosotros nos sentimos furiosos de tener que enfrentar nuestros propios asuntos cuando es la otra persona quien tiene el problema.

Algunos venimos con timidez, algunos con una actitud burlona, algunos en desesperación.

La mayoría venimos porque no tenemos ningún otro lado adónde ir.

La mayoría agradecemos a la larga el no haber tenido adónde ir y el haber aterrizado en primera instancia en los Doce Pasos.

Este es realmente un programa de "traje". Trajimos nuestras circunstancias presentes, protegidos por el anonimato.

Empezamos donde estamos, con quien somos en el momento presente. Empezamos sin experiencia, pero con buena voluntad para intentar.

Mantén una actitud abierta hacia los Pasos, trabaja en los Pasos, y deja que estos trabajen en ti. No tenemos que hacer esto a la perfección. No tenemos que hacerlo al momento. Muchos de nosotros pasamos algún tiempo escuchando, asimilando y dejando que los poderes curativos del grupo y de los Pasos trabajen en nosotros.

TRABAJAR LA RECUPERACION

Existen millones de personas cuyas vidas han sido transformadas por asistir a grupos y aplicar los Doce Pasos a sus vidas y problemas. Llamamos a este proceso de recuperación: "trabajar el programa."

Los componentes de trabajar el programa incluyen: establecer compañerismo con otras personas que se encuentran en recuperación, asistir a juntas, hablar de nuestra recuperación en estas

juntas, y escuchar a otros hablar acerca de su recuperación.

Entre una junta y otra, con frecuencia llamamos a otra persona en recuperación, u otra persona nos llama. Muchas personas encontramos útil leer un libro de meditaciones diarias para ayudar a mantenernos en el camino.

Entre juntas, tratamos de enfocarnos en los Pasos y en otros conceptos de recuperación, tanto en forma de una práctica diaria común como en tiempos de estrés.

Primero usamos los Pasos como una alternativa a nuestras formas previas de manejo: miedo, control, sobrecuidado, vergüenza, y negligencia con nosotros mismos. Después usamos los Pasos para ayudarnos a resolver los problemas en nuestra vida, y para ir hacia adelante, a través del problema a su solución.

No tenemos que hacer los Pasos a la perfección. No necesitamos preguntar si los hacemos suficientemente bien. Sólo tenemos que trabajarlos como podamos.

Piensa acerca de los Pasos. Piensa en ellos hasta que penetren en lo más profundo de tu ser y te transformen en lo que quieres ser y hacer.

Y entonces trabájalos aun más.

Vendrá el momento cuando los Pasos y otros conceptos de recuperación se conviertan en más que meras palabras. Las palabras, las ideas, se instalan en nuestra mente y pasan a nuestro corazón. Se convierten a una verdad que se manifiesta en nuestra vida.

Esto nos impulsa hacia adelante a una nueva forma de vida. Quizá sea una nueva manera de ver nuestras circunstancias presentes, circunstancias cambiadas o ambas.

Somos cambiados.

Hemos encontrado que no es siquiera tan importante saber como funcionan los Pasos, que comprender que sí trabajan.

Cuando comenzamos la recuperación, la mayoría de nosotros estamos confundidos acerca de los Pasos y lo que significa trabajarlos. No tenemos que entenderlo de golpe. Nunca tenemos que hacer algo que no nos sentimos capaces de hacer, para que este programa funcione.

La mayoría de nosotros hemos encontrado que un esfuerzo honesto, sincero, y humilde funciona. Eso significa que pensamos en los Pasos entre juntas, cuando surja un problema, o como una práctica habitual a lo largo del día. Si pensar en un Paso nos guía a realizar una cierta acción, hacemos eso.

Trabajar un Paso significa que escuchamos cómo otros trabajan los Pasos.

Trabajar los Pasos requiere que nos abrimos a lo que los Pasos pueden hacer y harán por nosotros y para nuestra vida.

"Después de escuchar a otras personas hablar de los Pasos, los descubrí presentándoseme como las Grandes Verdades en mi vida," dijo una mujer. "Era como si cada Paso tomara vida propia y se introdujera en mi conciencia, cuando estaba yo lista para ello."

La idea importante aquí es que comenzamos a enfocarnos en los Pasos en vez de enfocarnos en nuestro problema o nuestro comportamiento codependiente.

Tratamos de hacer algo cada día que sea un acto de recuperación, ya sea extenderle la mano a alguien, rezar, meditar, asistir a una junta, pensar en un Paso, o hacer algo bueno y amoroso para nosotros mismos.

Goza los beneficios de la camaradería que los programas de Doce Pasos pueden ofrecerte. Habla con otros; escúchalos. Esfuérzate por mantener límites sanos en tus relaciones dentro del programa. Entiende que necesitamos cuidarnos a nosotros mismos dentro de todas nuestras relaciones.

Encontraremos que somos llevados, dentro del programa, a las personas y los lugares que necesitamos, cuando estamos listos para ello. Confiamos que cuando sea el momento de hacer,

saber o aprender algo, lo sabremos y recibiremos el poder para hacerlo.

Seamos pacientes con nosotros mismos y con el programa a medida que comienza a trabajar con nosotros y nuestra vida.

ACERCA DE LA COMUNIDAD DE RECUPERACION

Durante el proceso de entrevistar a personas para la investigación sobre este libro, algunas ideas se hicieron claras:

Cada persona entrevistada habló de la importancia de hacer el trabajo de familia-de-origen para su recuperación.

Muchas parejas están actualmente trabajando en la recuperación tanto en forma individual, como en pareja.

Todas, menos una, expresaron un compromiso total con la recuperación continua. Las personas entrevistadas comprendieron que la recuperación es un proceso dinámico, uno que requiere continuidad si la recuperación ha de continuarse.

La mayoría de los veteranos en el programa estaban abiertos a métodos alternativos para ayudar a la recuperación. Ellos probaron más cosas y parecían menos rígidos.

Los veteranos atienden menos juntas que al principio pero se sienten bien acerca de la vida, viven vidas plenas, y son muy activos.

Los matrimonios múltiples son comunes entre la gente en recuperación por codependencia.

Los hombres, más que la mayoría de las mujeres, usan los Doce Pasos para contactarse con sus sentimientos.

Los hombres en recuperación que se sentían más equilibrados y satisfechos con su vida eran aquellos que habían enfrentado sus problemas de incesto. Los hombres en Adictos al Sexo Anónimos dijeron que, a menos que los hombres enfrentaran sus problemas con el incesto, generalmente sufrirían una recaída en su recuperación de la adicción sexual, y continuarían actuando en forma codependiente. Seguirían sintiéndose devaluados, desesperanzados, y avergonzados.

A muchas personas se les dificulta hacer un Cuarto y Quinto Pasos en relación a los asuntos de codependencia. Los Pasos Cuarto y Quinto eran más fáciles para los adictos. Algunas personas eran tan duras consigo mismas cuando comenzaron su recuperación que necesitaron esperar un año o más para hacer los Pasos Cuatro y Cinco.

Los Pasos Uno, Dos y Tres eran los más importantes para las personas entrevistadas, y los más comentados.

Las personas en recuperación de la codependencia, a diferencia de las personas en recuperación de otras adicciones, no usan el servicio a otros como una forma de mantener el sano juicio.

Un resbalón dentro de la codependencia no se considera tan serio como un resbalón en el abuso de una sustancia. Nuestra meta no es la perfección en la recuperación de la codependencia.

La mayoría estuvieron de acuerdo de que existen lugares apropiados para hablar de ciertos asuntos. Por ejemplo, en las juntas de A.A., es apropiado hablar de alcoholismo, pero no de la adicción al sexo; Comedores Compulsivos Anónimos es el lugar para manejar problemas con la comida, no el uso de cocaína. Algunos grupos están más abiertos que otros para hablar de asuntos de la recuperación no específicos a ese grupo.

La mayoría de las personas pensaron que los lemas "Suelta y déjalo a Dios", "Poco a poco", "Sólo por hoy", y "Vive y deja vivir," eran lugares comunes y no aplicables a ellos cuando comenzaron en el programa, pero los encontraron de gran ayuda según progresaban en la recuperación.

La mayoría de los codependientes no quieren soltar el control.

PADRINOS Y LA RECUPERACION

Una parte importante de trabajar el programa es tener un padrino o una madrina. El apadrinamiento significa una relación definida entre dos personas en recuperación.

Es una amistad especial de recuperación en la que el padrino o la madrina conviene en ser un "mentor" o un "asistente en recuperación" al apadrinado.

Una política no oficial del programa, independiente del programa de los Doce Pasos, es que uno debe tener como padrino o madrina a una persona que no sea del mismo género que el de su preferencia sexual. Esto es para evitar relaciones de amor y involucramiento sexual. Se sugiere escoger un padrino o madrina al poco tiempo de haber entrado al programa. Las reglas no escritas también sugieren que el apadrinado solicite a la persona de su elección que sea su padrino o madrina. Observamos, encontramos a alguien con quien nos sentimos cómodos y que tiene un año o más de experiencia en el programa, y pedimos a esa persona que nos apadrine o amadrine.

Se vale, si se nos pide ser un padrino o una madrina, decir que sí o que no. Se vale terminar una relación de apadrinamiento si nos sentimos incómodos, o de poner cualquier otro límite que creamos importante.

Es importante para los apadrinados recordar que, aunque alguien pueda tener más tiempo en la recuperación que nosotros, no es su papel decirnos cómo vivir nuestra vida. Tampoco tenemos que aceptar cualquier información que no nos sienta bien.

Confiamos en nuestro padrino o madrina si eso se siente bien, pero también confiamos en nosotros mismos. Si llega el momento de cambiar de padrinos, terminar con cierta relación de apadrinamiento, o agregar a alguien como padrino o madrina, podemos hacerlo sin culpa.

Es importante que los padrinos y madrinas recuerden que no es nuestro papel controlar o sobreproteger a nuestros apadrinados. Tampoco tenemos que dar nada que nos haga sentir incómodos dar, ya sea esto tiempo, oído, aventones, o cualquier otro tipo de ayuda.

Las relaciones de apadrinamiento son muy importantes para la recuperación. Pueden crear un ámbito especial para dar y recibir los beneficios de la recuperación. Pueden ser un ámbito seguro para hablar de sentimientos y para recibir indicios acerca del programa que no alcanzamos a oír en las juntas.

Los lazos en algunas de estas relaciones pueden ser fuertes y durar años y años. A veces se convierten en las relaciones mejores y más fuertes que experimentaremos en nuestra vida.

Mas, también son buen terreno en donde practicar nuestros comportamientos de recuperación, tales como marcar límites, desapegarse, decir que no, y ayudar en formas que funcionan.

UNAS PALABRAS ACERCA DE LA FAMILIA

En este programa de recuperación, no nos estancamos en culpar a nuestras familias o tenerlas como responsables por nuestros comportamientos. Pero sí encontramos la libertad para explorar sentimientos que quizá no tuvimos permiso de sentir en esas familias. Por fin tenemos la libertad y el cobijo para identificar el abuso y dar los pasos para sanar de ello. Y también tenemos la libertad para corregir y cambiar patrones autodestructivos de comportamiento y pensamiento que hemos aprendido en esa familia. Nos esforzamos por hacer esto con amor por nosotros mismos y nuestras familias, aunque muchos de nosotros aprendemos a interactuar de forma diferente con nuestra familia como resultado de nuestra recuperación. Hacemos esto con el entendimiento que nuestros padres probablemente fueron por lo menos tan victimizados como fuimos nosotros, y quizá más; pero balanceamos esto con el conocimiento de que entender no significa que tenemos que seguir permitiendo que se nos dañe o controle.

BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Buscar ayuda profesional es un asunto completamente diferente a la asistencia a juntas de Doce Pasos. Durante el curso de nuestra recuperación en los grupos de Doce Pasos, a veces se hace obvio que podríamos beneficiarnos buscando ayuda profesional además de asistir a nuestras juntas.

En los grupos de Doce Pasos ni se busca promover ni se desaprueba ninguna forma particular de terapia. Podemos, por supuesto, compartir nuestra experiencia. Siempre alentamos a las personas a pedir lo que necesitan, incluyendo ayuda. Podemos apoyar a los individuos en su confianza en sí mismos para buscar y encontrar cualquier ayuda con la que se sientan bien ellos.

Ideas suicidas o intentos de suicidio, depresión crónica, y abuso físico o sexual (ya seamos el abusador, el abusado, o ambos) pueden requerir ayuda adicional.

COMUNICACION CRUZADA EN LOS GRUPOS

Las personas en los grupos pueden escoger hablar o no en cualquier junta a la que asistan.

En algunas juntas, cuando alguien habla, otros en el grupo le responden. Esto puede ser en forma de una sugerencia, un consejo, o sencillamente un comentario sobre lo que se dijo. A veces la persona que responde comparte una experiencia similar.

Esto se conoce como comunicación cruzada.

La comunicación cruzada en el grupo es un asunto que cada grupo individual debe decidir.

Muchos grupos de CoDA no aceptan la comunicación cruzada. Algunas personas han reportado que hay más tendencia a la comunicación cruzada en juntas de ACoA (Hijos Adultos de Alcohólicos).

A algunas personas les gusta oír respuestas a lo que han compartido. A otras no. Sólo quieren ser escuchadas, porque por medio de ser escuchadas y aceptadas, podrán tomar responsabilidad por sí mismas.

Algunas personas quieren una contestación de vez en cuando pero cuidarán de sí mismas pidiéndola cuando la quieren.

Para algunas personas la comunicación cruzada las confunde e irrita.

En las juntas, algunos de nosotros quizá caigamos sin querer en los comportamientos que deseamos dejar: controlar, cuidar, responsabilizarnos de otra persona, no responsabilizarnos de nosotros mismos.

Si sentimos que debemos decir algo a otra persona, podemos mantener nuestros comentarios "limpios", es decir, libres de control y consejo. A muchos de nosotros nos ayuda limitar nuestras respuestas a relatar nuestra propia experiencia en una situación similar.

Si sentimos que tenemos que decir algo, si sentimos que el destino de la otra persona depende de nuestras palabras y que lo que digamos debe ser escuchado a toda costa, entonces quizá nos vendría mejor no decir nada.

A la otra persona tal vez le vendría mejor también.

ADICCIONES MÚLTIPLES Y RECUPERACION

Ya pasaron los días en que las personas tenían un solo problema. Sí, existe algunos codependientes puros, personas en recuperación sólo de la codependencia.

Pero muchos de nosotros estamos recuperándonos de más de un problema.

Estamos llegando a creer que, aunque tengamos muchas adicciones o asuntos que resolver, tenemos sólo una recuperación. Como parte de esa recuperación, quizá necesitemos asistir regularmente a más de una junta, por ejemplo, a Alcohólicos Anónimos e Hijos Adultos de Alcohólicos; Comedores Compulsivos Anónimos y Al-Anon.

Este proceso de permitir que nuestros problemas se vayan revelando es muy personal. Muchas personas en recuperación de adicciones múltiples han aprendido que un enfoque duro era necesario para recuperarse de sus adicciones, como el alcoholismo o el sexo. Después, un enfoque más benévolo, más cariñoso hacia uno mismo era apropiado. Muchos de nosotros encontramos este enfoque más benévolo, más amoroso a través de la recuperación de la codependencia.

Hemos aprendido que si tenemos una adicción, debemos darle a ese asunto el cuidado, la atención y la prioridad que requiere mediante la asistencia al grupo apropiado. No sustituyamos la recuperación de la codependencia por la recuperación de una adicción. Pero también enfrentemos nuestros problemas de codependencia cuando sea necesario.

Si empezamos nuestra recuperación y nuestras adicciones comienzan a salir una tras otra, permitimos que esto suceda sin vergüenza ni remordimiento. Vamos a donde nos lleva nuestro camino de recuperación, confiando que todo está bien. Permitimos a otros a hacer lo mismo. Hacemos lo necesario para cuidar de nosotros mismos, en la medida que aprendemos lo que eso significa. Eso quiere decir que aceptamos y enfrentamos todas nuestras adicciones con un plan de cuidado propio adecuado, cuando esas adicciones se presentan en nuestra vida.

En el capítulo titulado "Una visión para ti" del Libro Grande, el texto original acerca de los Pasos, Bill Wilson escribió:

Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más, a ti y a nosotros. Pídele a El en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocúpate, pues, de que tu relación con El ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad.
(p. 151)

Muchos de nosotros hemos llegado a creer que esta visión, esta profecía de eventos que llegarán a tener lugar, incluye la visión extendida de la recuperación que toma en cuenta la codependencia y la recuperación de ésta.

Así como crecen y cambian los individuos durante su recuperación, también lo hace la sabiduría y la visión de la conciencia colectiva como un todo.

Casi perdí mi sobriedad una vez. Fue después de que un incendio destruyó mi casa justo antes de Navidad. La compañía de seguros nos había alojado a mí, a mi marido y a mis dos hijos en un pequeño departamento. Tenía un árbol navideño artificial y patético de treinta centímetros de alto. Tenía un auto sin seguro, un hijo que debía acudir a la escuela al otro lado del pueblo, no tenía dinero ni esperanza.

Había pasado años viendo a las personas a mi alrededor beber cuando se les pegaba la gana. Había observado irresponsabilidad en otros. Y lo había observado y observado. Todo ese tiempo había sido tan fuerte, tan valiente. Nunca me había dado por vencida. Ahora, pensé, es el momento.

Aunque había estado sobria muchos años, intencionalmente fui a la licorería, compré una botella de escocés y otra de un cordial elegante y regresé a casa con las botellas. Las miré fijamente, pero decidí no beber esa noche. No quería que los niños me vieran borracha. Había estado sobria bastante tiempo antes de que nacieran. Ellos no necesitaban eso. Para cuando se durmieron, yo estaba cansada y me acosté.

La siguiente noche sucedió lo mismo.

La tercera noche decidí hablar con Dios acerca del asunto. Dame una razón, dije, por la cual no debo beber. Mi vida es un desastre. Todo ha salido mal durante años. No tengo a nadie. No soy nadie. Muéstrame por qué no debo emborracharme. Muéstrame por qué no debo medicar mi dolor con alcohol, por lo menos por una noche.

Tienes sólo una oportunidad, le dije a Dios, y es todo.

Alcancé la Biblia que tenía junto a mi buró de noche, la abrí, y leí donde cayó mi pulgar: "No puedes servir a dos amos." Las palabras me saltaron.

Serenamente, caminé hasta la cocina, vacié ambas botellas de alcohol por el drenaje, y lentamente me dispuse a enfrentar la ingobernabilidad de la codependencia en mi vida.

Muchos de nosotros creemos que enfrentar nuestros problemas de codependencia es central a nuestra recuperación de otras adicciones también. La codependencia puede llevar a recaídas si no es tratada. Aunque es esencial la abstinencia de nuestras adicciones, creemos que nuestros asuntos de codependencia con centrales.

Nuestra sobriedad empezó con la abstinencia y la recuperación de nuestras adicciones. Nuestras vidas comenzaron con la recuperación de la codependencia.

Notodas las personas recuperándose de adicciones coinciden con esta filosofía. Si alguien arguye con nosotros, no discutimos el asunto. No es una cuestión de tener la razón o no. Sabemos lo que necesitamos para cuidar de nosotros mismos.

Cuando alguien nos dice que si realmente estuviéramos trabajando un buen programa de recuperación de nuestras adicciones, no necesitaríamos más, les permitimos tener su creencia, y nosotros tenemos la nuestra.

Comprendemos que este camino espiritual, este viaje, es colectivo pero también individual. Si nuestro camino nos ha llevado por un sendero tortuoso por una o más adicciones, asuntos no resueltos de abuso, y finalmente codependencia, abrazamos ese camino como nuestro, el viaje que nos fue dado y que está bien para nosotros.

¿CUANTAS JUNTAS A LA SEMANA?

A cuántas y a qué clase de juntas asistir es una decisión individual que probablemente fluctuará y cambiará con los años.

El número y tipo de grupos a los que asistimos en cualquier periodo de nuestra recuperación dependerá de nosotros, nuestros asuntos, y nuestras necesidades en ese momento.

Algunas personas sugieren que los recién llegados asistan a noventa juntas en noventa días. Este es una cuestión de preferencia individual y de nuevo dependerá de las circunstancias individuales, tales como el estado presente de la persona, su historial, y la posibilidad de asistir a muchas juntas. Muchas personas inician su recuperación asistiendo a una o dos juntas a la semana.

Algunas personas asisten a una de cada diferente tipo de junta a la semana, tales como Comedores Compulsivos Anónimos, Alcohólicos Anónimos, y Codependientes Anónimos.

Algunos alternan los grupos, asistiendo a una junta de Alcohólicos Anónimos una semana y una de Al-Anon a la siguiente.

"Me encontré llevada por un camino progresivo," dijo una mujer. "Comencé en Comedores Compulsivos. Me quedé allí tanto como necesité, alrededor de cinco años. Perdí peso, pero algo aún faltaba.

"Luego, me encontré llevada a Al-Anon. Ahí me quedé durante cuatro años, conseguí lo que necesitaba, y me mudé a Co-SA, Codependientes de Adictos al Sexo. Generalmente, asisto a una junta por semana, más cuando necesito y de vez en cuando, menos."

La mayoría de nosotros, independientemente de circunstancias, encontramos que nos beneficiamos asistiendo a más juntas al principio de nuestra recuperación y durante los

momentos de estrés.

Asistimos a tantas juntas como necesitamos, tantas veces como necesitamos, para sanarnos y mantenernos en el camino. Planeamos asistir a juntas como una parte rutinaria de nuestra vida. Pero también planeamos tener una vida.

Los Doce Pasos y los programas de Doce Pasos no están diseñados como un sustituto a la vida. El propósito de los Pasos es ayudarnos a vivir nuestra vida y a desarrollar una vida para vivir.

"Yo asisto a cinco o seis juntas a la semana," dijo Henry, quien durante dos meses ha estado recuperándose de asuntos en relación a Hijos Adultos de Alcohólicos y de abuso. "Siento que son demasiadas, pero no puedo decidir a cuál dejar de ir. Algún día, si logro tener una verdadera vida, tendré que ir a menos. Si me fuera a una junta por semana, siento que estaría perdido durante un año."

Podemos estar abiertos a nuestras necesidades y al hecho de que nuestras necesidades cambian.

DESACUERDO EN LOS GRUPOS

Desde el principio de los grupos de Doce Pasos, ha habido desacuerdo ocasional y dificultad dentro de los grupos. A veces, esta dificultad nos lleva a encontrar otro grupo; a veces, lleva a cierto grupo a desintegrarse o dividirse en dos o más grupos.

Tratamos de evitar la controversia cuando es posible. Si no nos gusta como se está desarrollando cierto grupo, podemos decir algo. Si continuamos a disgusto, podemos encontrar otro grupo.

ESCOGER EL GRUPO ADECUADO

Cada uno podemos escoger el tipo de grupo que nos acomode y el grupo particular dentro de esa categoría. Hasta tenemos la libertad, con la ayuda de una asociación intergrupar particular, de iniciar un grupo, de acuerdo con las tradiciones y procedimientos sugeridos por esa asociación intergrupar.

Algunos grupos se enfocan en los sentimientos. Algunos grupos son para resolver problemas.

Algunos grupos se enfocan en un tema o idea. Algunos se enfocan en un Paso. Algunos alternan, enfocando un Paso una semana y algún tema de recuperación, tal como el desprendimiento, la semana siguiente.

Algunas juntas son abiertas. Eso significa que cualquiera puede asistir. Algunas son cerradas. Eso significa que sólo las personas que se identifican con el problema común y la solución de ese grupo, como dicta la tradición que se ocupa de la membresía, están invitados a asistir.

La mayor parte de los grupos duran de sesenta a noventa minutos. Algunos grupos más grandes comienzan con todos los miembros juntándose para una sesión abierta, luego dividiéndose en grupos más pequeños.

Algunos grupos se reúnen con los miembros sentados en sillas colocadas en un círculo; luego cada miembro tiene la libertad de hablar, o pasar, como guste. Algunos se reúnen alrededor de una mesa.

Algunas juntas son temáticas y tienen un ponente, o una persona que ha acordado previamente contar su historia en relación al problema y cómo él o ella se ha recuperado.

Algunos grupos permiten fumar. Algunos son de no fumar.

Algunos grupos se reúnen por la mañana, algunos a la hora de la comida, algunos en las tardes, algunos los fines de semana.

Unos pocos grupos proveen cuidados infantiles durante la junta.

No cuesta dinero asistir a una junta, aunque la mayoría "pasan el sombrero." Las contribuciones voluntarias cubren los gastos tales como renta, café, té, y literatura. La mayoría de las personas, si quieren y pueden hacerlo, dan unos diez pesos por junta, pero esto no es un requisito.

Dentro de cada categoría particular de grupos, tales como CoDA o Al-Anon, existen diferentes tipos de grupos. Cada grupo parece desarrollar su propia personalidad, basado en la conciencia de grupo. Tal vez vayamos a una junta particular de Al-Anon y nos sintamos incómodos; luego podemos asistir a otra junta y encontrar que nos sentimos bien.

Si tenemos preguntas, podemos preguntar. También podemos pedir cualquier literatura respecto a un grupo particular.

Encontremos el grupo que se siente bien para nosotros. Si vamos a uno y no nos gusta, podemos ir a otro. La mayoría de nosotros hemos encontrado que necesitamos sondear varios para encontrar el grupo que nos acomoda.

Otros encontramos útil asistir a un grupo por lo menos seis veces antes de tomar una decisión, porque parte de nuestro disgusto en ese grupo estaba causado por nuestra resistencia general al cambio.

Si estamos iniciando la recuperación y no estamos seguros de dónde empezar, recordemos que es mejor empezar en algún lado que no empezar. Si sospechamos que quizá necesitamos recuperación de una multitud de adicciones, no tenemos que agobiarnos. Podemos escoger el problema que causa más dolor y comenzar a buscar ayuda para éste.

RELACIONES Y RECUPERACIÓN

Unas cuantas palabras acerca de las relaciones y la recuperación. Cuando comenzamos nuestra recuperación, a muchos de nosotros se nos aconseja evitar relaciones amorosas íntimas durante un tiempo. Para algunos de nosotros esto no es aconsejable porque estamos en una relación amorosa comprometida cuando comenzamos la recuperación.

Quizá algunos de nosotros escojamos abstenernos de relaciones durante un tiempo. Esta es una decisión individual.

Algunos de nosotros quizá decidamos terminar con una relación en particular. Esta también es una decisión individual.

Muchos de nosotros ansiamos un lugar seguro para hablar de lo que experimentamos a medida que iniciamos y trabajamos en relaciones. A veces, no es posible hacer eso en los grupos porque los miembros tienen una actitud avergonzante y despreciativa hacia las relaciones y las personas que quieren tenerlas.

La meta de la recuperación de la codependencia nunca ha sido la abstinencia permanente de las relaciones. La meta ha sido restaurarnos el sano juicio de manera que podamos participar en relaciones amorosas y sanas, si ésta es nuestra decisión y elección.

Hay una gran sabiduría inherente en la política de no meter las manos en los asuntos de otras personas, en lo pertinente a su elección de relaciones. No es nuestra tarea aconsejar a otros acerca de cuáles necesitan ser sus elecciones o cuándo necesitan hacer esas elecciones.

Si una persona necesita abstenerse de relaciones, él o ella se hará consciente de ello. Si una persona debe comenzar o terminar una relación, él o ella será guiada a hacer eso también.

Si una persona pide apoyo para terminar una relación, podemos cuidadosamente ofrecer aliento. También podemos ofrecer el mismo tipo de apoyo para aquellos que están construyendo o trabajando en una relación.

Eso no significa que no tengamos límites. Si una persona constantemente se lamenta de cierta relación año tras año y estamos cansados de oír de ello, podemos decirlo. Pero podemos también ser benévolo, compasivos y dar apoyo, recordando que muchos de nosotros aprendimos nuestras lecciones más valiosas de las relaciones más dolorosas en que hemos estado.

Podemos aprender a valorar al individuo y dar valor a las relaciones, aunque muchos de nosotros hemos pasado por algunas que no han salido como hubiéramos querido.

Es apropiado, válido, y necesario que los individuos trabajen en sus asuntos independientemente de la relación de pareja. También es válido para las personas querer trabajar en sus relaciones en pareja. Podemos valor ambas cosas y confiar en nosotros mismos para saber el momento para cada una.

DIOS Y LA RECUPERACION

Por primera vez en nuestra vida, no tenemos que hacerlo solos, y no lo estamos haciendo solos. Por encima de todo, este programa de recuperación, este camino que se abre ante nosotros al trabajar los Doce Pasos, es un proceso espiritual.

Nos abrimos a la ayuda, cuidado amoroso, y guía de un Poder superior a nosotros mismos.

Si estudiamos los Pasos con cuidado, notamos que la primera referencia a Dios es la siguiente: un Poder Superior a nosotros mismos. La segunda dice: Dios, tal como entendemos a Dios.

Esto fue hecho intencionalmente por los que se iniciaron en la conciencia de recuperación. Dios fue intencionalmente insertado en los Pasos porque aprendimos que no podíamos recuperarnos sin Dios y sin una experiencia espiritual profunda, ya fuera que sucediera de golpe e intensamente, o poco a poco y calladamente.

A Dios se le insertó en este programa de recuperación porque Dios es fundamental a la recuperación.

La decisión de referirse a Dios como un Poder Superior a nosotros mismos y de permitir a las personas desarrollar su propio entendimiento de este Poder fue igual de intencional.

++++
++++