

LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS CoDA.

PRIMER PASO.

ADMITIMOS QUE ERAMOS IMPOTENTES ANTE LOS DEMÁS Y QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INGOVERNABLES.

Para muchos de los que hemos llegado a CoDependientes Anónimos, considerar los problemas de los demás se había convertido en una forma de vida. Gente bien intencionada debe habernos dicho que realmente éramos responsables del bienestar de otros y que nuestras palabras y acciones eran lo bastante poderosas para cambiar a aquellos con los que nos relacionábamos.

Habiendo cargado esta enseñanza a la edad adulta, la mayoría de nosotros hemos tenido problemas con nuestra pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo o padres. Hemos convertido a esos OTROS en nuestro Poder Superior, definiendo QUIEN SOMOS por lo que IMAGINAMOS que ellos piensan. Determinados a controlar, administrar, guiar a otros hicimos a un lado nuestro propio bienestar INDEFINIDAMENTE.

En CoDependientes Anónimos, estamos abriéndonos a una nueva manera de pensar y vivir. Una forma que nos ofrece poner un fin a nuestra manera compulsiva de tratar de ARREGLAR LO INARREGLABLE.

IMPOTENCIA. Hasta hoy hemos aplicado el auto control, la obsesividad y nuestro confundido pensamiento, a nuestros problemas de la vida. Cuando nuestras relaciones se rompían, muchos de nosotros sólo tratábamos con mayor tenacidad, aplicábamos nuestro arsenal de mala información con una venganza; nuestra fuerza de voluntad, tomaba muchas formas; éramos excesivamente pacientes; éramos complacedores de personas, nos conformábamos, nos rebelábamos, nos quejábamos, culpábamos, nos lastimábamos y lastimábamos a otros; algunos de nosotros tuvimos que llegar hasta el límite de la locura o de la muerte para querer admitir nuestra impotencia; y todo el tiempo estuvimos convencidos de que hacíamos lo correcto ¿dónde estaba el éxito?

Tomamos unos momentos para reflexionar sobre la sutileza que significaba tratar de sentirnos bien con nosotros mismos, enfocándonos en los problemas reales o imaginarios de los demás; y nos recordamos a nosotros mismos que jamás hemos tenido la clase de poder que esos viejos pensamientos sugerían que aplicaríamos; y nos preguntamos "¿Pero, que hay

de este viejo arrastrar?", "¿Algún día me libraré de estos pensamientos agobiantes?".

INGOBERNABILIDAD. La segunda parte de este paso nos lleva a recordar nuestro pasado. Nuestras vidas se habían vuelto INGOBERNABLES por que habíamos escogido solucionar los problemas de una manera que no funciona; hicimos que nuestro bienestar dependiera del imaginario bienestar (o falta del mismo) de OTROS.

Existen posibilidades que hasta el momento, nuestras vidas estuvieron fuera de control, las ciertas formas de protección sobre las que nos habíamos apoyado para sobrevivir ya no funcionaban. Éramos víctimas de un comportamiento compulsivo tan sutil, poderoso y destructivo, que ningún fondo ordinario podía romper con él; nuestras vidas eran verdaderamente ingobernables; es en este punto cuando nuestras viejas ideas comenzaron a desmoronarse y nos abrimos a la posibilidad de que existiera otra manera.

Nuestra nueva vida en CoDependientes Anónimos comenzó con el PRIMER PASO. Cuando fuimos capaces de decir las palabras. Admitimos que somos impotentes ante los demás y que nuestras vidas se han vuelto INGOBERNABLES; pusimos la llave en la puerta de nuestra recuperación. Renunciamos a hacer Dioses de nosotros mismos o de los demás. Hemos dado cabida a un verdadero poder superior, sobre el cual podremos depositar eventualmente nuestra FE y CONFIANZA.

En este momento no tengo que controlar a nadie, incluyéndome a MI, y si me siento incómodo, por lo que otra persona está haciendo o dejando de hacer, puedo recordarme a mí mismo SOY IMPOTENTE ante esa persona y SOY IMPOTENTE ante mi compulsión por actuar en formas INAPROPIADAS. Habiéndonos rendido hasta aquí, estábamos listos para el SEGUNDO PASO.

SEGUNDO PASO.

LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE SOLO UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS MISMOS PODRÍA DEVOLVERNOS AL SANO JUICIO.

Como CoDependientes activos ignorábamos nuestra conexión con un poder superior, en lugar de eso, nos conectábamos inapropiadamente con OTROS; perdimos dos importantes conexiones en nuestra vida: con nosotros mismos y con un poder superior a nosotros mismos; nos enfrentábamos a una bancarrota espiritual y a la ausencia de cualquier esperanza de cambio.

En el primer paso aprendimos que nuestros recursos solos no son suficientes para la recuperación. Se nos ofreció una alternativa, la que

habíamos estado inconscientemente buscando, una relación con un Poder Superior y la seguridad de que no estamos solos. A pesar de que el llegar a creer pudo haber sido gradual, en un principio lo único que debimos conseguir fue la voluntad de venir a las juntas de CoDA y mantener la mente abierta.

El segundo paso nos dice que existe una esperanza; poco a poco, un día a la vez. Llegamos al convencimiento de que podemos contar con la promesa de un amoroso Poder Superior SE NOS OFRECE UN NUEVO SENDERO DE VIDA, uno en el que no necesitamos estar solos.

LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO. En un principio llegamos a creer asistiendo a juntas y escuchando. Oímos a otros como describen su relación con un Poder Superior; notamos que aquellos que mantienen una conexión regular con ese Poder Superior, experimentan lo que nosotros buscamos RECUPERACIÓN.

Decidimos que un día a la vez podíamos actuar COMO SI tuviéramos un Poder Superior independientemente de si actualmente creemos o no, en ese Poder; ya que somos miembros de un programa de doce pasos nos espejado a cada uno de nosotros descubrir la forma de ese Poder, para algunos ese Poder era AMOR INCONDICIONAL, para otros INTELIGENCIA DIVINA, nuestro PODER SUPERIOR puede ser la naturaleza, una imagen del océano, río o árbol, algunos de nosotros escogen el grupo de CoDependientes Anónimos, para otros este poder puede ser el pensamiento del espacio ilimitado, o simplemente las palabras PODER SUPERIOR.

Lo importante es que en el principio de nuestra estancia en CoDA, tengamos la voluntad de agasajar la posibilidad de que existe ALGO que puede hacer por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos.

Estuvimos en libertad de usar cualquiera de estas ideas, pudimos tomar la idea de otro (por un tiempo), para ver como funcionaba con nosotros; lo que descubrimos fue la importancia de nuestra voluntad para formar esta relación.

DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO. Para algunos de nosotros las palabras "devolvemos el sano juicio" estimulaban nuestra resistencia, lo veíamos como un insulto, pensábamos "podré tener algunos problemas, pero no estoy LOCO" con la ayuda de los demás en el programa comenzamos a ver más claramente nuestro comportamiento, y descubrimos una gran verdad en el segundo paso: QUE EL SEGUIR ACTUANDO DE UNA MANERA AUTO

DESTRUCTIVA (no importando lo bien intencionado que creyéramos que éramos) era una locura; y que una vez que este comportamiento se volvió compulsivo, cualquier idea que abrigáramos de poder controlar nosotros solos, era igualmente una locura.

Así mismo, hubo algunos de nosotros que nos aferramos: ¿Qué no se nos enseñó que es nuestro deber ayudar a los demás?, ¿Somos guardianes de nuestros hermanos o no? Y ¿Qué tiene de malo querer complacer a los que amamos (nuestros padres, nuestra pareja, nuestros hijos o amigos)? ¿Qué la vida no se trata de eso?

Con la ayuda de amigos del programa examinamos esas viejas creencias y nos comenzamos a preguntar qué precio habíamos pagado por ello. Acaso nuestra inestabilidad y falta de equilibrio en nuestras relaciones ¿habían afectado en nuestra vida familiar, nuestra carrera y nuestro crecimiento espiritual? ¿Acaso habíamos relegado al final de nuestra lista el cumplimiento de nuestras necesidades y deseos y la felicidad?

Ser honestos con nosotros mismos fue en ocasiones doloroso, pero la recompensa fue grandiosa. Conforme llegamos al convencimiento y abrazamos la simple y profunda verdad, aparece este paso, la semilla de humildad que produjeron nuestra aceptación e impotencia en el primer paso se ve nutrida gracias a nuestra buena voluntad de tener un verdadero Poder Superior; experimentamos una sensación de libertad y esperanza. En este punto emerge nuestra FE.

En este momento puedo creer que nunca estoy solo, puedo experimentar la sensación de libertad que me ofrece tener un Poder Superior. Puedo recordarme que el creer es también una acción, y si deseo practicarlo un momento a la vez, desarrollaré mi FE.

Habiendo admitido que nuestras vidas eran ingobernables y que un Poder Superior a nosotros mismos podía venir e nuestra ayuda, estuvimos listos para dar el tercer paso.

TERCER PASO.

DECIDIMOS PONER NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS TAL COMO LO CONCEBIMOS.

Tal final de nuestra ingenuidad, muchos de nosotros estuvimos dispuestos a confiar en un Poder Superior. ¿Y POR QUÉ NO? Nada de lo que habíamos hecho funcionaba, o por lo menos, no por mucho tiempo. Otros

entre nosotros estaban temerosos de confiar en este poder ¿y si nos daba lo que creíamos que merecíamos? ¿Y qué tal si no nos lo daba?

Después de hacer un examen a fondo nos enfrentamos a nuestra deteriorada autoestima, y acaso estábamos proyectando nuestras propias ideas de nosotros mismos a nuestro Poder Superior, el cual temíamos ¿estaba esperando para castigarnos por ser tan defectuosos? ¿O vivíamos con la noción omnipotente de que éramos los únicos que sabíamos que era lo mejor para nosotros mismos y para los demás?

Fue entonces cuando recordamos que en el segundo paso definimos a nuestro Poder Superior como un Poder Superior a nosotros mismos.

Trabajando el tercer paso descubrimos que este Poder era Superior a nuestra errónea idea de quien éramos. Superior a nuestra idea distorsionada de Dios y Superior a cualquier cosa que nuestro pensamiento humano pudiera crear.

Podíamos pedirle a este Dios el entendimiento para liberarnos del cautiverio, de nuestras viejas ideas. Un día a la vez; y si los viejos pensamientos persistieran; podríamos seguir tomando la acción que se nos pide en este paso, confiando que con el tiempo, el sanamiento llegará.

DECIDIMOS. Echamos a andar este paso viniendo a nuestra primera junta de CoDA. En lo sucesivo y asistiendo a más juntas, escuchamos, compartimos y comenzamos a sentir alivio. Cada vez que nos identificábamos con el historial de un compañero de CoDA o de una parte de la literatura de CoDA, incrementábamos nuestra confianza en los tres primeros pasos y en nuestra recuperación. Sin darnos cuenta nos habíamos rendido ante la sabiduría del programa, dejándonos de esta manera guiar por él.

Aquí es cuando empezamos a ver nuestro progreso. Habíamos admitido que éramos impotentes ante los comportamientos compulsivos que habíamos practicado por tanto tiempo. Empezábamos a creer que un Poder Superior, podría liberarnos de ellos. El paso siguiente era obvio. Si creíamos que éramos impotentes y que un Poder Superior podía transformarnos, ¿por qué no aceptarlo? ¿Por qué no darle a Dios una oportunidad donde nosotros habíamos fallado? Además, ¿qué más teníamos que perder que no fuera nuestra miseria?

NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRAS VIDAS. Habiendo experimentado alivio de nuestra obsesión por los demás, algunos quedamos complacidos. Pensamos que al haber dado el tercer paso una vez, habíamos hecho nuestro

trabajo. Descubrimos rápidamente la naturaleza errónea de este pensamiento.

Nuestras viejas ideas nos llaman para volver a la autosuficiencia, una vez más jugamos a ser Dios en nuestras vidas y en las de los demás. Algunas de las viejas dudas retan a nuestros nuevos pensamientos. Empezamos a pensar que si bien este programa funciona para otros, nosotros somos diferentes. Perdiendo la esperanza empezamos a dudar de nuestra habilidad para cambiar.

Fue esta experiencia la que nos llevó al convencimiento de que este programa de recuperación no era una VARITA MÁGICA un pasatiempo para una agradable tarde. Representaba nuestra oportunidad de vivir como todo ser humano, y si lo deseábamos necesitaríamos de toda nuestra buena voluntad para alcanzarlo, así significará pedir ayuda a Dios más de una vez.

En este momento puedo escoger mi propio Poder Superior. Puedo hacer a un lado mis viejas creencias acerca de quien soy y ser quien soy, UN HIJO DE DIOS. Puedo recordarme a mí mismo que una fe en mi Poder Superiores una fe en mi mismo y que mi recuperación depende de ser honesto con mi Poder Superior y conmigo mismo.

Habiendo tomado la decisión, dimos nuestro último esfuerzo, determinamos que a pesar de todas las dificultades que tuviéramos que enfrentar continuaríamos con el cuarto paso.

CUARTO PASO.

SIN NINGÚN TEMOR HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS.

Habiendo seguido el sendero espiritual que se nos sugiere en los tres primeros pasos, nos paramos en la antesala del descubrimiento de nosotros mismos. El enunciado del cuarto paso: "Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos" nos ofrece la herramienta perfecta para empezar. El lenguaje no utiliza criticismo avergonzante, simplemente dice "vamos echando un vistazo a nuestra vida, como hemos sido hasta ahora". La mayoría de nosotros hemos gastado la mejor parte de nuestras vidas preocupándonos por los otros. Escudriñábamos, criticábamos y analizábamos a otros y a nosotros mismos, algunas veces obsesivamente, pero esto no era el inventario moral de nadie. Era autosuficiencia y autoabuso.

En los tres primeros pasos de CoDA, comenzamos a participar en una sociedad con el Poder Superior de nuestra propia elección, y fue esta

sociedad la que se convirtió en nuestra garantía para el éxito. Ponernos sólidamente en manos de Dios, significará el fin de la autosuficiencia y el autoabuso.

No había nada que temer de esta investigación, nos habíamos rendido ante un Poder Superior a nosotros mismos, superior a cualquier insuficiencia o defecto, hasta nuestra vergüenza o miedo. A menos que decidiéramos hacer a un lado la decisión que tomamos en el tercer paso, nosotros ya no estábamos a cargo.

SIN TEMOR Y MINUCIOSO. Existen tantas definiciones de estas palabras como formas de representar alivio en su significado.

MINUCIOSO. Significa buscar cuidadosamente con el fin de encontrar algo perdido u oculto, llegar a conocer, aprender y buscar, llevar a cabo una profunda y perfecta investigación. Y

SIN TEMOR. Significa valiente, con agallas y sin desistir. Si buscar minuciosamente significa buscar algo sórdido y oculto. Estábamos a punto de iniciar una gran aventura, el descubrimiento de nuestro verdadero ser. Pero las palabras "sin ningún temor" son otro cuento, muchos de nosotros seguíamos creyendo que era imposible acercarnos a este proceso sin miedo. Nos conformamos al escuchar a otros que se habían sentido como nosotros, nos dimos cuenta de que estábamos solos, que estábamos en este barco con Dios, que amorosamente nos guiaría a lo largo del camino.

INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS. La primera parte de este paso definió la actitud que adoptamos mientras lo trabajamos (minucioso y sin temor alguno). La segunda parte nos da el enfoque y la dirección. Este inventario será únicamente de nosotros mismos y hablará de nuestro comportamiento personal en todas las experiencias de nuestra vida que podamos recordar.

La palabra moral tiene varios sinónimos, entre ellos las palabras honesto, justo, abierto y de frente; el mensaje del cuarto paso estaba claro, este inventario de nosotros mismos debía ser honesto y de frente, no crítico o abusivo.

Si esto debía ser un inventario profundo, necesitábamos listar nuestros fondos y responsabilidades, esto quiere decir que tendríamos una gráfica balanceada de nosotros mismos. Para algunos fue más difícil descubrir cualidades que enfrentar defectos; para otros reconocer cualidades positivas hacia la tarea menos dolorosa. Cualquiera que fueran nuestros

sentimientos al respecto, se nos motivó a hacerlos ambos, como si cada uno fuese un aspecto importante de un inventario profundo.

La mayoría de nosotros nos dimos cuenta de que hacer el inventario escrito era la única manera de librarse de la obsesión del pasado, también nos ayudó a organizar nuestros pensamientos. Aprendimos de nuestro padrino o madrina y otros amigos de CoDA que existían varias formas de acercarse. Algunos habían listado miedos, resentimientos y acciones tomadas ante personas y situaciones específicas. Otros escribieron la historia de sus vidas. Pero lo más importante es tener cuidado en que no importando lo que hubiese sucedido en el pasado, el propósito del cuarto paso es que cada uno de nosotros se diera cuenta de nuestra propia participación en los sucesos de nuestras vidas. Fue solamente con esta información que fuimos capaces de emprender una limpieza profunda, deshacernos de los desperdicios del pasado y convertirnos en seres humanos enteros.

En este momento tengo el deseo de verme a mí mismo como realmente soy, un ser espiritual creciendo, desarrollándose apoyándose en las manos de un Dios amoroso. Puedo separar quien soy de lo que he hecho, con el conocimiento que el verdadero YO está emergiendo amorosamente, alegremente y entero.

Habiendo terminado nuestro cuarto paso, estuvimos listos para pasar al quinto paso.

QUINTO PASO.

ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTRAS FALTAS.

Fue en el quinto paso donde se nos dio la oportunidad de transformar la culpa y vergüenza con humildad.

En el primer paso admitimos nuestra impotencia; en el segundo paso llegamos al convencimiento de que nuestra voluntad estaba fuera de control, con el tercer paso pusimos nuestra voluntad al cuidado de Dios, el cuarto paso nos guió para anotar nuestros dilemas. El quinto paso nos da la oportunidad de hacer un acto de FE, ahora expondremos nuestros más profundos secretos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano.

ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO:

La mayor parte de nosotros hemos pasado la vida atemorizados y a menudo defendiéndonos ante la idea de exponernos. "Si realmente supieras quien soy, no me querrías", esto puede ser nuestro caso colectivo de vergüenza ahora en este paso, se nos pide que dejemos nuestros escudos protectores.

Muchos de nosotros nos resistíamos y esta resistencia se manifiesta de diferentes formas, pasivamente: "Algún día lo haré", RABIA: "mi vida es asunto mío y de nadie más" TEMOR: "Esta organización es definitivamente un culto", o algunos creíamos que habíamos trabajado demasiado y estábamos cansados "¿Qué no fue suficiente con el inventario que hice?"

Por la sugerencia de amigos de CoDA que ya habían dado este paso, decidimos tomar el riesgo de abrirnos de la manera más segura, con nuestro Poder Superior.

Admitiendo en primera instancia ante Dios, nos hace ver que el primer elemento de nuestra recuperación es espiritual. Sin darnos cuenta la mayoría de nosotros hemos vivido con una resaca de tensión constante que amarga nuestra energía y alegría. En la medida en que nos rebelamos, aquello que venimos escondiendo desde hace tanto tiempo, comenzamos a experimentar los sentimientos que por mucho tiempo contuvimos. Fue incómodo pero no incontrolable, algunos de nosotros nos sorprendimos de la vergüenza que sentíamos con solo admitir ante nosotros mismos nuestras faltas. Alentados por otros miembros de CoDA sobrepasamos esta sección del quinto paso y eventualmente, la presión del peso de lo que llevamos encerrado dentro, comenzó a aligerarse. Esta autoadmisión reconvirtió en el vehículo de la autoaceptación.

La mayoría de nosotros elegimos compartir nuestro cuarto paso con un compañero de CoDA, confiable y comprensivo, alguien que lleve en el programa el tiempo suficiente para haber practicado si no todos, la mayoría de los doce pasos. También fue impactante sacar este inventario con alguien que, en nuestra opinión estuviese viviendo el programa. Otros escogieron alguien que los escuchara, un terapeuta, un consejero, un clérigo, en tanto tuvieran conocimiento de los programas de doce pasos y el propósito del quinto paso. También es recomendable no escoger un familiar, compañero de trabajo o el foco de nuestra obsesión. Pedimos el tiempo suficiente a la persona que nos ha de escuchar y escogimos el lugar que sintiéramos más seguro.

Antes de este paso, pedimos a nuestro Poder Superior que nos guiara, y le expresamos nuestro deseo de ser honesto y abiertos. Después de haber dado este paso compartimos los sentimientos que nos provocó el haberlo dado, sobre todo en las áreas más incómodas. La mayoría sentimos un gran alivio. Otros preguntábamos cuando se quitarían mágicamente todos nuestros dolores. Otros de nosotros no sentimos nada y estuvimos desilusionados. Ansiosos de cambio, muchos de nosotros tuvimos que ser advertidos del propósito de este paso que es únicamente admitir nuestros defectos de carácter, las acciones a tomar vendrán después. Se nos recordó que esto era un proceso. Funcionó sin importar como nos sintiéramos. El poder de la honestidad nos va sanando por sí solo.

En este momento me daré el reconocimiento por hacer los que me cuesta más trabajo. Descansaré sabiendo que mi Poder Superior está presente y me está aceptando como soy. Se que he adelantado en mi propósito de recuperación abriendo mi ser y mi corazón a mi compañero ser humano. Habiendo realizado el trabajo sugerido en el quinto paso, nos sentimos listos para continuar con el paso seis.

SEXTO PASO.

ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS ELIMINASE NUESTROS DEFECTOS DE CARÁCTER.

En los pasos cuatro y cinco identificamos y admitimos nuestros patrones de pensamiento, sentimiento y conducta. Vimos las maneras en que estos patrones afectan nuestras vidas y las de otros. El sexto paso es más que tomar una acción difícil o desafiar una creencia atesorada. El mensaje del sexto paso fue claro.

DISPONTE A CAMBIAR – ENTERAMENTE DISPUESTOS. En un principio el concepto “enteramente dispuestos” parecía imposible de llevarse a cabo, muchos de nosotros creíamos que significaba que teníamos que dar este paso sin miedo, una vez más pusimos la carroza antes que el caballo, equivocadamente asumimos que podíamos liberar nuestros defectos de carácter en la medida en que estuviésemos dispuestos a que nos liberasen de ellos.

Se nos recordó que “enteramente dispuestos” significa completamente preparados. El haber terminado el quinto paso representa gran parte de esa preparación. Examinamos más de cerca esta frase y nos dimos cuenta que podemos palparla en nuestro diario vivir. Por ejemplo, si estamos en un

restaurante y el mesero no nos tomó la orden con la rapidez que a nosotros nos pareciera que debiera de ser, tenemos algunas opciones: podemos actuar como antes, para algunos de nosotros esto puede ser actuar irritados, o quizás quedarnos callados; para otros la reacción puede ser de resignación, ya que dudamos para hablar a nuestro favor. Lo que descubrimos en el sexto paso fue una nueva opción. Nos enfrentamos con un defecto de carácter, en este caso la impotencia, y nos preguntamos a nosotros mismos si estamos enteramente dispuestos a que se nos eliminase, la elección fue nuestra.

Si nuestra respuesta fue NO debimos medir las consecuencias de este nuestro defecto, no solo en otros, sino en nosotros mismos ¿Estamos dispuestos a seguir pagando por este tipo de actividades? Comenzamos a entender que una actitud o comportamiento procedente de un defecto de carácter nunca nos lleva a la PAZ de pensamiento que estamos buscando. Sin importar lo que esas VOCES EN NUESTRA CABEZA digan.

Pero ¿qué hay de los defectos que creemos que necesitamos para sobrevivir? Falso orgullo, arrogancia, autosuficiencia, son generalmente los subtítulos para una baja autoestima. El resentimiento parecía acolchonar nuestros límites contra la invasión. El miedo nos tenía a muchos en alerta por aquellos que quisieran lastimarnos ¿cómo podríamos algún día estar enteramente dispuestos a que estos defectos se eliminasen?

La respuesta vino a nosotros que todos nuestros defectos de carácter eran, de alguna manera, productos de nuestra propia voluntad. Existían herramientas de supervivencia en nuestro pasado y a pesar de que parecían ser para nuestro bienestar, ya no eran suficientes. Queríamos vivir y no solamente sobrevivir y para ello necesitábamos un programa limpio – DEJAR A DIOS QUE ELIMINASE TODOS NUESTROS DEFECTOS DE CARÁCTER. Como en el caso anterior, en el sexto paso se sugiere que pongamos nuestra voluntad a un lado y dejemos a Dios el trabajo.

A través de nuestras vidas, la mayoría de nosotros hemos sobrellevado la adversidad en nuestros términos (a nuestro modo). Apoyándonos en nuestros defectos para atravesar situaciones dolorosas y a menudo complejas, muchos de nosotros hemos usado a nuestro Poder Superior, dirigiéndonos a él para hacer nuestro mandato: “Querido Dios, has que ella me ame”. “Oh, Dios mío, no dejes que él me abandone”, “Señor, hazlos que meden este trabajo ahorita mismo”.

Decíamos estas oraciones tan honestamente como podíamos. El problema era nuestro acercamiento, erróneamente, cuando nos veíamos a nosotros mismos estropeados, nuestra arrogancia nos hacía pensar que nosotros solo teníamos la respuesta a los problemas de todos los demás, incluyendo los nuestros, fue este razonamiento distorsionado lo que nos dejó en tal estado de ingobernabilidad. En el sexto paso se nos ofreció una solución – PONER NUESTRA RECUPERACIÓN EN MANOS DE DIOS – otra vez.

Pero ¿qué hay de lo que dice que dejamos TODOS nuestros defectos a Dios? ¿Porqué no estar enteramente dispuestos a que Dios eliminase ALGUNOS de nuestros defectos? Se nos sugirió que viéramos esos defectos como una concha protectora, con la que hemos crecido, aferrarnos a ello sería como autodestruirnos, como un pájaro quedándose con un pedazo e su cascarón, o una mariposa colgándole un pedazo de su capullo. A este punto de nuestra recuperación, nuestros defectos de carácter no nos protegen para nada, eran un exceso de equipaje que nos hundía a menudo, limitándonos hasta nuestro potencial.

En este momento estoy enteramente dispuesto a liberarme de mis defectos, en este momento estoy enteramente dispuesto a someter mis defectos de carácter a Dios, sabiendo lo grande que es el poder del deseo de sanar. Cada nuevo paso tomado en mi recuperación, sin importar lo pequeño que parezca, es una afirmación de mi totalidad.

Habiendo estado dispuesto a que Dios eliminase nuestros defectos, estuvimos deseosos de pedir.

SÉPTIMO PASO.

HUMILDEMENTE LE PEDIMOS A DIOS QUE NOS LIBRASE DE NUESTROS DEFECTOS DE CARÁCTER.

Como resultado de nuestro trabajo en el sexto paso, estábamos fortalecidos en nuestra resolución de buscar cambiar nuestras vidas. Vimos el daño que nuestros defectos habían causado. Aun así nuestros viejos patrones se pegaban a nosotros como goma, una vez más nos encontramos en una encrucijada y el camino se nos rebeló otra vez.

El paso siete nos ofrece la llave para el uso apropiado de la voluntad. Pedir ayuda a nuestro Poder Superior.

HUMILDEMENTE LE PEDIMOS A DIOS. Nuestra primera tarea fue descubrir el verdadero significado de la palabra humildad. Palabras como

servicial, resignación y timidez no funcionaron para nosotros. Tampoco lo hizo la creencia de que humildad es un rasgo de debilidad que debe resistirse a toda costa.

Después de muchas consideraciones definimos HUMILDAD, como libertad del falso orgullo y la arrogancia.

La verdadera humildad nos permitió ver las cosas como realmente eran. No le enseñaríamos a nuestro Poder Superior a eliminar nuestros defectos. Tampoco se lo rogaríamos. En su lugar, gentil y pasivamente se lo pediríamos. A pesar de que solo un Poder Superior a nosotros mismos podría liberarnos de nuestros defectos, nuestra cooperación también fue necesaria. Aprendimos que el significado del verdadero cambio para nosotros se llevaría a cabo, formando un equipo de trabajo con nuestro Poder Superior, recordando todo el tiempo, que el socio principal es Dios y no nosotros.

QUE NOS LIBRASE DE NUESTROS DEFECTOS. Una vida sin defectos de carácter era imposible de manejar. Nos preguntábamos que pareceríamos sin ellos. Decidimos descubrirlo ¿pero cómo?, para nuestra respuesta nos apoyamos en miembros de CoDA que ya caminaron por este sendero. Se nos recomendó que diéramos este paso con nuestro padrino o con un amigo confiable de CoDA, alguien que haya trabajado este paso con algún éxito.

También se nos sugirió que empezáramos nuestra petición a Dios con una oración. La oración es la serenidad, funciona para algunos. Otros crearon su propia oración. Lo que hicimos fue entrar en contacto con el Dios de nuestro entendimiento y decirle en esencia: "AQUÍ ESTOY DIOS, CON MIS DEFECTOS Y TODO, Y ESTOY DISPUESTO A QUE ME LIBRES DE ELLOS COMO TU CREAS NECESARIO, GRACIAS".

Cuando nos encontramos en las angustias de alguno de estos defectos de carácter, podemos en ese momento, pedirle a Dios que nos libere de él. Algunos de nosotros descubrimos que seguíamos aferrados a un defecto en particular, temerosos de seguir adelante sin el, nos dirigimos nuevamente al sexto paso y una vez más pedimos a nuestro Poder Superior la dirección, para estar enteramente dispuestos a dejar que eliminase todos nuestros defectos.

Habiendo pedido a Dios que nos librase de nuestros defectos de carácter muchos de nosotros experimentamos su pérdida con tristeza. Nunca esperamos sentir pena o dolor por lo que habíamos llegado a creer que era deteriorante para nuestra felicidad.

Empezamos a ver que estos VIEJOS AMIGOS nos habían servido bien. Como a un salvavidas de la infancia que ya no nos queda y hacemos a un lado. Con la ayuda de Dios, estábamos aprendiendo a nadar.

En este momento le pido a mi Poder Superior, me libre de todos mis defectos, librándome de la CARGA de mi pasado.

En este momento pongo mi mano en la confianza de Dios, que el vacío que siento sea llenado con el amor incondicional de mi Poder superior hacia mí y los de mi alrededor.

Fortalecidos por la acción que tomamos en este paso, estuvimos listos para trabajar en el octavo paso.

OCTAVO PASO.

HICIMOS UNA LISTA DE TODAS LAS PERSONAS A QUIENES HABÍAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS.

El paso ocho es el principio de la reparación de nuestras relaciones, tanto con nosotros mismos como con los demás. Nos va preparando para animarnos a salir de la relativa seguridad de la comunidad CoDA. Empezaremos a interactuar con los demás de una manera nueva.

Las reparaciones que este paso nos prepara para hacer, no son simplemente para pedir disculpas, como algunos de nosotros pensamos. Mas bien las reparaciones que pide este paso incluyen cambios en nuestro comportamiento.

Estas reparaciones no deberían ser hechas hasta que estemos dispuestos a enfrentar a cada persona que hubiéramos dañado y reconocer nuestro mal comportamiento. Fuimos guiados a trabajar cada paso, POR ESCRITO. Un acercamiento a medias no nos serviría de anda.

HICIMOS UNA LISTA. Como cada elemento del programa de CoDA esta era una secuencia para que la pudiéramos seguir en forma lógica. En la primera mitad del paso ocho se nos pidió que pusiéramos en la lista a todas y cada una de las personas que habían sido lastimadas por nuestra ingobernabilidad personal. Nuestro nombre fue el primero y la razón era obvia. Nosotros habíamos sido los menos capaces de escapar de nuestra propia codependencia y por lo tanto en muchos casos, nosotros recibíamos las heridas más graves. Un cambio en el comportamiento hacia nosotros mismos debía ser lo primero en venir.

Si habíamos sufrido algún abuso físico, emocional, sexual, o espiritual en nuestra niñez, era especialmente importante para nosotros el hacer nuestra lista con diligencia y claridad. Necesitábamos ver cuidadosamente cada una de nuestras relaciones para descubrir si alguien más había sido hecho PAGAR EL PRECIO por lo que nos habían hecho a nosotros en nuestra infancia. Otra vez encontramos que nuestro nombre, aunque no siendo el único en la lista, aparecía primero. Aunque nada de lo que pudiéramos haber hecho de pequeños pudo ser la causa del abuso que recibimos, lo que era importante aquí, era el descubrir si nos habíamos lastimado a nosotros mismos o habíamos lastimado a otros como una manera de desahogar nuestra ira (rabia), pesar, o dolor por estas injusticias del pasado.

ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR LOS DAÑOS – A TODOS ELLOS. Muchos de nosotros descubrimos que teníamos resistencia hacia este paso. Encontramos razones para dejar nombres fuera de la lista. Alguna infracción que pensamos que era demasiado chica para mencionarla. O una persona no suficientemente importante como para molestarnos por ella. O tal vez pusimos en la lista a alguien a quien no estábamos dispuestos a hacer reparaciones. Tal vez habíamos hecho algo por lo que nunca habíamos sido atrapados. ¿Para qué hacer olas? En algunos casos, la persona puede ser difícil de encontrar, en otros casos, estar muerta.

Finalmente, ninguna de estas razones funcionó. Si un nombre pertenecía a la lista, nosotros razonamos que encontraríamos la manera de estar dispuestos a hacer reparaciones.

Y la disposición fue, de nuevo, nuestra llave. El octavo paso no era el paso en el que enfrentaríamos a aquellos a quienes habíamos lastimado. El propósito del paso ocho era el de fijar nuestra atención en llegar a estar dispuestos a enfrentar a aquellos a los que habíamos atascado. Nos preguntamos qué acciones podíamos tomar para prepararnos para esta nueva tarea.

Encontramos útil el hacernos estas preguntas: ¿Qué me podría motivar a hacer reparaciones a aquellos a los que he lastimado? ¿Sería para aclarar mi conciencia o para deshacerme de las viejas culpas? ¿O lo que quiero es reconocer mis malas acciones como un paso para modificar mi comportamiento pasado? ¿Soy capaz de separar lo que hice de lo que me hicieron a mí?

Basados en estas preguntas, muchos de nosotros expresamos dudas acerca de nuestra habilidad para estar verdaderamente dispuestos a hacer

reparaciones. Algunos de nosotros necesitamos volver a los pasos seis y siete para descubrir que defecto de carácter teníamos guardado en reserva. Otros habíamos llegado a estar dispuestos como resultado de aceptar verdaderamente nuestras contribuciones a nuestras emproblemas relaciones.

Este perdón a nosotros mismos sería instrumental en movernos hacia fuera de nuestra codependencia hacia una saludable y completa relación con Dios, con nosotros mismos y con los demás seres humanos.

En este momento, yo veo lo imposible hacerse, no solo posible, sino real. Como yo me perdono a mí mismo por mis errores, así yo soy capaz de perdonar a los demás, abriendo un camino para un cambio verdadero y duradero en mi carácter. Gracias a Dios.

NOVENO PASO.

REPARAMOS DIRECTAMENTE A LAS PERSONAS QUE OFENDIMOS CUANDO FUE POSIBLE EXCEPTO CUANDO AL HACERLO PUDIÉRAMOS LASTIMAR A ELLOS MISMOS O A OTRAS PERSONAS.

Para muchos de nosotros en Codependientes Anónimos nuestro rol más cómodo había sido de víctima. Habíamos esperado muchos años a que alguien cualquiera nos hiciera reparaciones a nosotros.

El noveno paso nos trajo al momento de la verdad, nos pedía que hiciéramos esa acción particular NOSOTROS.

El como trabajamos este paso se convirtió en la medida de nuestra recuperación. Las llaves para nuestro éxito reconvirtió en la medida de nuestra recuperación. Las llaves para nuestro éxito serían sensibilidad, buen juicio y valor. Aún así, las palabras "Poder Superior" no eran mencionadas en el noveno paso, muchos sentimos que éste era el momento para buscar la guía espiritual.

EN DONDE FUE POSIBLE ... HICIMOS REPARACIONES DIRECTAS. Por ser nuestro nombre el primero de la lista de reparaciones, cada uno de nosotros tuvo la oportunidad de practicar esta importante tarea consigo mismo antes de hacer reparaciones a otras personas. La pregunta que nos hicimos ante esto fue ¿Cómo me gustaría a mí que repararan los daños que sufrí? ¿Cómo un simple "lo siento" sería suficiente? La respuesta fue NO.

Lo que la mayoría de nosotros queríamos a manera de reparación es que la otra persona reconociera su parte en habernos dañado. También queríamos que nuestros sentimientos y percepción del incidente fuera

reconocida. Y si habíamos de continuar la relación con esa persona, queríamos que en adelante se comportaran de manera diferente con nosotros.

Sieso es lo que queríamos de los demás ¿podíamos pedir menos de nosotros mismos?

Y así llegamos a un método para hacer reparaciones – el reconocer y hacernos responsables de nuestro comportamiento dañino y reconocer los sentimientos de la otra persona en el asunto y seguir a ello con un cambio en nuestro propio comportamiento.

Estas reparaciones deberán ser hechas en persona dentro de lo posible, de otro modo, se nos sugirió ponerlas por escrito.

Si no fuéramos capaces de encontrar a alguien a quien reparar daños, nos fue recomendado que permaneciéramos deseosos hasta el tiempo en que esa persona fuera encontrada. En el caso de deber reparaciones a alguna persona que ya hubiera muerto, uno de nuestros padres, tal vez, descubrimos que el hacer un servicio a alguna persona en circunstancias similares, era una buena alternativa.

EXCEPTO CUANDO AL HACERLO PUDIÉRAMOS PERJUDICAR A ELLOS MISMOS O A OTROS. Observamos esta declaración de diferentes maneras, y nos incluimos a nosotros mismos en la palabra OTROS.

No podíamos permitirnos el entrar en esta reparación de daños con las expectativas de aquellos en quienes recaímos la reparación. Al hacerlo nos podíamos lastimar a nosotros mismos con la decepción y posiblemente con el resentimiento.

Otro LUJO que no nos pudimos dar es el miedo a ser recriminados. Si nosotros todavía dábamos a los demás el poder de lastimarnos con sus reacciones, el resultado sería seguramente de prejuicio para nosotros.

Algunos de nosotros vimos que hacer ciertas reparaciones podía resultar en la pérdida de nuestro trabajo o posiblemente en caer preso. Nosotros teníamos familiares u otras personas que dependían de nosotros y que podían salir lastimados si tomábamos esa acción. O tal vez lo que percibíamos como consecuencias horribles para nosotros que podrían venir como resultado de hacer reparaciones directas. En todos estos casos nos fue sugerido discutir esas reparaciones con nuestro padrino, algún amigo de confianza en CoDA, o con nuestro consejero espiritual.

Tal vez nuestras reparaciones crearían “una lata de gusanos” donde nosotros pensamos que no la había. Con frecuencia este tipo de

reparaciones involucraba promiscuidad, adulterio o abuso sexual. Revelar nuestras malas acciones podría causar daños graves o vergüenza en otras personas. Otra vez, fuimos dirigidos a discutir estas dificultades con algún amigo(a) o nuestro padrino. Algunas veces en estos casos nuestro cambio de comportamiento, seguido de alguna forma de servicio apropiado fue la mejor reparación posible. Frecuentemente, descubrimos que nuestros miedos eran exagerados y que una reparación directa era la mejor manera para todos los interesados de acercarnos a este asunto.

En este momento, yo confío en mi Poder Superior para que me guíe en hacer reparaciones honestas y sinceras. En este momento, yo experimento mi gratitud para Codependientes Anónimos y los doce pasos de recuperación conociendo que como yo estoy dispuesto a vivir este programa, compartir la hermandad, y caminar con Dios, yo soy libre.

Habiendo completado nuestro trabajo en el noveno paso hasta lo mejor de nuestras posibilidades, nos sentimos preparados para seguir moviéndonos hacia los pasos finales del programa de CoDA.

DÉCIMO PASO.

CONTINUAMOS HACIENDO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCAMOS INMEDIATAMENTE ADMITIMOS.

Para el momento en que nos acercamos al décimo paso muchos de nosotros sentimos una sensación de logro. Habíamos empezado a desarrollar una relación con nuestro Poder Superior que podíamos entender. Habíamos aprendido mucho acerca de nuestra propia responsabilidad en nuestros problemas pasados. Nosotros descubrimos que podíamos compartir nuestros secretos más íntimos con otra persona. Y habíamos hecho algunas reparaciones, una acción que no habíamos imaginado como posible antes de empezar nuestra experiencia con los doce pasos. Estábamos agradecidos, aliviados, y sobre todo animados. Tal vez ahora, después de todo este trabajo, nuestras vidas realmente habrían de mejorar.

Fue entonces que nos dirigimos en dirección del décimo paso. Algunos de nosotros nos sentimos abrumados con el pensamiento de hacer el compromiso de un inventario continuo y con reparaciones y pudimos habernos atascado en el miedo y la negación, eliminando este paso sin siquiera habernos dado cuenta de ello. Aprendimos que lo que nosotros necesitábamos era algo de tiempo para reflexionar acerca de nuestro progreso espiritual y emocional en Codependientes Anónimos.

En el principio de nuestro tiempo en CoDA, muchos de nosotros nos habíamos sentido solos, confundidos, y aún avergonzados, preguntándonos por qué necesitábamos un programa si todo lo que queríamos era ayudar a otros, poder “manejar el espectáculo”, o pasar desapercibidos y perdernos en el fondo. Para muchos de nosotros el dolor que íbamos cargando era abrumador. Frecuentemente nos sentíamos desesperanzados con pocas posibilidades de escapar o renovarnos. Fueron esta manera de pensar que nos embarcamos con el primer paso. Según el tiempo pasaba y trabajábamos los pasos nuestro acercamiento hacia el vivir cambió.

El mensaje en el décimo paso se hizo claro ¿Porqué detenernos ahora? Teníamos pruebas en lo personal de que el cambio era posible, no solo APRA aquellos que habían pasado antes que nosotros, pero para nosotros también. Justo como los pasos cuarto al noveno nos ofrecen la oportunidad de “limpiar” nuestro pasado, el noveno paso sería el medio para mantener un crecimiento espiritual continuado. Este se hizo nuestro compromiso para una rigurosa honestidad permanente.

CONTINUAMOS HACIENDO INVENTARIO PERSONAL. Aquellos de nosotros que trabajamos el décimo paso descubrimos varias maneras de acercarnos a la primera porción del mismo. Muchos de nosotros trazamos una hoja de balance al final de cada día o semana, listando nuestros activos y pasivos.

La forma era simple, empezamos con lo que hicimos bien. Tal vez apoyamos nuestro propio sentido de valores al aceptar graciosamente un cumplido o pidiendo ayuda cuando la necesitamos. Si nosotros dejamos algún tiempo aparte para nosotros, solo para divertirnos o si evitamos dar un consejo no solicitado, lo apuntamos en nuestra columna de “activos”.

Cuando hicimos la lista de pasivos, tuvimos cuidado de examinar nuestros motivos en cada acto o evento que anotamos. ¿Estábamos actuando a causa del miedo, vergüenza, o dolor? O tal vez descubrimos algún defecto de carácter alguno nuevo?

Hubo tiempos en que experimentamos confusión acerca de algo en nuestra hoja de balance. Cuando eso ocurrió, lo consultamos con nuestro padrino o algún otro amigo de CoDA.

Algunos de nosotros encontramos que el método de “verificar en el momento” podía ser de asistencia adicional. Utilizamos esto de diferentes maneras. Si llegamos a darnos cuenta de que estábamos cargando un miedo o un resentimiento, frecuentemente no quisimos esperar hasta que nuestro

inventario regular tocara en tiempo para atender a ello. Tomarnos algo de tiempo en calma, tan pronto como era posible, para arreglar el incidente enfocando la atención en nuestra propia responsabilidad, en nuestras propias reacciones y en nuestros propios sentimientos.

Algunas veces encontramos que podíamos usar este inventario de "verificar en el momento" en el medio de una situación difícil, escogiendo mentalmente una respuesta más sana de lo que el defecto de carácter hubiera permitido.

Hubo momentos en que nos estábamos sintiendo importunados por sentimientos de miedo, ira, dolor o vergüenza, sin una explicación clara. Durante estas situaciones nosotros pusimos los tres primeros pasos en acción; reconocimos nuestra impotencia sobre esta condición y afirmamos nuestra creencia en que el poder de Dios nos traería un equilibrio. Entonces le pedimos a nuestro Poder Superior que nos revelara lo que necesitábamos saber acerca de la situación. Usualmente la respuesta vino y pudimos tomar cualquier acción que pensamos que podía ser apropiada. Si pareciera venir lentamente, pedíamos paciencia y fe.

... . Y SI NOSEQUIVOCÁBAMOS INMEDIATAMENTE LO ADMITÍAMOS. El décimo paso parecía sugerir que habíamos hecho algún progreso, que habíamos llegado a ser capaces de manejar nuestras vidas con más madurez, más de lo que habíamos creído posible. "cuando nos equivocamos", nos recuerda que no todas las situaciones desagradables eran nuestra falta. Sugería que podíamos cultivar la disposición de admitir nuestras equivocaciones cuando la falta era nuestra y también podíamos cultivar el valor para fijar límites cuando la falta pertenecía en otro lugar.

Esta acción no vino con facilidad. Muchas veces buscamos excusas por nuestro comportamiento. En un intentote racionalizar o justificar nuestras acciones y motivos reconvirtieron en una defensa en contra de enfrentar la vergüenza que temíamos que nos haría aparecer como menos perfectos. "¡Yo no puedo por ningún motivo reconocer ante esa persona mis equivocaciones! ¡Eso me haría aparecer como un tonto"

Cuando volvimos a nuestros viejos patrones de codependencia fuimos animados a ser gentiles con nosotros mismos. Las disciplinas que estábamos aprendiendo no eran fáciles y nuestras viejas habilidades de sobrevivencia eran difíciles de dejar atrás. Podíamos confortarnos a nosotros mismos con el conocimiento de que nuestra meta era "PROGRESO, NO PERFECCIÓN".

Para muchos de nosotros admitir inmediatamente nuestras faltas parecía casi imposible. Cuando trabajamos los pasos octavo y noveno, tomamos el tiempo que sentíamos que necesitábamos para hacer una lista cuidadosa de aquellos con los que íbamos a hacer reparaciones. Con el fin de ganar alguna confianza, frecuentemente escogimos hacer reparaciones primero a la persona con la que nos sentíamos más seguros. Y las reparaciones más difíciles las programamos para después.

Habiendo terminado el noveno paso, nos encontramos a nosotros mismos con un reto aún más grande, encarar y admitir nuestras faltas de una manera oportuna en el momento en que se presentan.

Ya era suficientemente difícil reconocer nuestras faltas a otra persona sin vacilación, ¿pero qué había acerca de inmediatamente hacer reparaciones a nosotros mismos? ¿Cómo podíamos lograr mejor esta parte del décimo paso? Muchos de nosotros encontramos esa, una sugerencia difícil de recordar, mucho menos ponerla en acción.

Aprendimos a través de ensayo y error primero a admitir que no éramos todavía expertos en apoyarnos y en nutrirnos a nosotros mismos. Muchos de nosotros necesitamos más práctica en definir y en aceptar nuestros límites. Para algunos de nosotros el simple hecho de dejar de reñirnos por cualquier error real o imaginario, grande o chico, sería una "reparación a nosotros mismos" muy grande.

En CoDA aprendimos a contra atacar nuestro propio auto abuso interiorizándonos, hablándonos a nosotros mismos con bondad. Por ejemplo, cuando nos notamos rumiando sobre nuestra imaginada falta de progreso en el programa, reflexionamos en lo que estábamos pensando, sintiendo y haciendo en el día de nuestra primera junta. Tal vez SI habíamos hecho algún progreso después de todo. Cuando nosotros reñíamos con nosotros mismos por no manejar las situaciones de una manera más efectiva, buscamos las maneras de dejar de atacarnos. Algunos pidieron a su Poder Superior que removiera el pensamiento negativo. Otros se pusieron a sí mismos límites de tiempo "ya haz reñido contigo mismo durante cinco minutos completos, el tiempo se acabó por hoy".

Otro método que encontramos valioso en este proceso de "hacemos reparaciones" fue planear algo divertido. Tanta de nuestra vida había sido gastada en atender a otras personas, controlar a otros, que nuestros propios seres infantiles habían sido ignorados. Aun durante la recuperación, muchos de nosotros, con temor a la espontaneidad, manteníamos una actitud seria.

El décimo paso nos ofrecía una oportunidad para cambiar eso también. Podíamos jugar en un juego de columpios, pararnos de cabeza, o hacernos caras al espejo. Sintiéndonos un poco incómodos ante la perspectiva de jugar, muchos de nosotros descubrimos que teníamos qué hacer un compromiso de divertirnos y de compartir esa diversión con otros. Nosotros hicimos esto para asegurarnos que realmente llegaría a la acción. En lugar de pensar acerca de hacerlo.

Los resultados que obtuvimos al trabajar los doce pasos nunca dejaron de sorprendernos. En esos momentos en que el miedo, vergüenza y autocriticismo cesaron, descubrimos la libertad de nuestra recién encontrada vulnerabilidad. La vida tomó la expectativa de una gozosa y excitante aventura.

En este momento, yo vivo mi vida en una nueva manera. Mientras continuo abriendo mi corazón y mi mente, poco a poco, un día a la vez, yo revelo mi propia persona, reparo mis relaciones y toco a Dios.

Habiendo hecho el compromiso de hacer conciencia de nuestras acciones y de enderezar inmediatamente cualquier nueva transgresión, estuvimos listos para trabajar el undécimo paso.

ONCEAVO PASO.

BUSCAMOS A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN EL MODO DE MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, COMO NOSOTROS LO ENTENDAMOS, ORANDO SOLO PARA CONOCER LA VOLUNTAD DE DIOS PARA NOSOTROS Y EL PODER PARA SEGUIRLA.

En el tercer paso hicimos la decisión de dejar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de nuestro Poder Superior, al estar trabajando en el onceavo paso, nos abrimos a la nutritiva luz que el contacto consciente con DIOS nos da. Cuando estuvimos listos, nuestra vida diaria y nuestras relaciones podían reflejar la paz y la serenidad que vendría a nosotros de nuestro contacto consciente con DIOS.

Este paso nos invita a profundizar y a ampliar nuestro compromiso espiritual hecho en el tercer paso. También sugiere que nos beneficiemos de la oportunidad de crecer en nuestro entendimiento íntimo de nuestro Poder Superior y a aprender lo que la voluntad de DIOS para nosotros sea realmente.

Cuando por primera vez consideramos este paso, algunos de nosotros nos preguntábamos ¿qué no hemos ya aprendido a utilizar diariamente la meditación y la oración?, ¿qué no hemos ya descubierto a un poder

superior?, “Yo pienso que yo he trabajado ya en el onceavo paso durante un tiempo. La falla en este razonamiento se hizo obvia cuando notamos que la oración y la meditación tenían su propio paso por separado, después de nuestra completa limpieza interior en los pasos cuarto al noveno. A través de un entendimiento más profundo del onceavo paso descubrimos que necesitábamos tomarnos un tiempo, diaria y regularmente para la reflexión espiritual. Era un método que podíamos usar para hacernos conscientes de la voluntad de DIOS para con nosotros y los medios para encontrar la fuerza para llevarla a cabo.

Trabajando el onceavo paso nos fue dada otra suspensión temporal de nuestros pensamientos y comportamientos codependientes.

Aprendimos la diferencia entre lo que nuestra voluntad podía ser para nosotros, lo que pensamos que la voluntad de otros para nosotros podría ser, y la voluntad de DIOS. Se nos fue recordando que nuestro poder superior no éramos nosotros mismos o alguna otra persona, lugar o cosa. Nuestras vidas se simplificaron. La pregunta que faltaba para nosotros era ¿estoy dispuesto a orar sólo para conocer la voluntad de DIOS hacia mí, durante esos momentos en que quiero tanto hacer mi voluntad? Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con DIOS tal como cada uno de nosotros lo entendemos.

Al principio, algunos de nosotros necesitábamos dirección. No teníamos claro en donde terminaba la oración y daba principio la meditación. Nos fue explicado que orar era hablar con DIOS. Meditar era escuchar la dirección de DIOS.

El como escogimos meditar y orar sería una decisión individual. Porque nuestro contacto consciente con DIOS mejoraría constantemente, nuestros métodos podrían cambiar según crecíamos espiritualmente. Algunos pueden preferir meditar solos. Otros prefirieron compartir este tiempo con un ser amado o con un grupo, hubo algunos de nosotros que combinamos ambos.

Si no teníamos experiencia con oración y meditación, se sugirió que utilizáramos la oración de la serenidad. Podíamos tomar algún tiempo en calma y leer y releer la oración lentamente, permitiendo el significado de cada frase que fuese revelado. Esta sería nuestra preparación, la manera en que podríamos traer nuestra oración hacia el asunto en cuestión.

Siguiendo eso, nos fue sugerido que pidiéramos a Dios que vaciara nuestras mentas de todo el ruido y cuchicheo. Algunos de nosotros

enfocaríamos nuestra atención en solo una parte de la oración o en alguna imagen que la oración evocara en nuestras mentas. Otros pusieron atención en la quietud de ellos mismos. Cada uno de nosotros descubrió su propia manera de meditar.

Orando solo para conocer la voluntad de DIOS para nosotros y el poder para llevarla a cabo.

Completamos el onceavo paso atendiendo la última frase del paso. Algunos de nosotros indagamos este pedido con una pregunta: DIOS ¿Cuál es tu voluntad para mí? Nosotros claramente reconocimos que la que nosotros estábamos buscando NO era la oportunidad de hacer NUESTRA PROPIA voluntad. Sino, más bien preguntamos sólo una cosa, el conocer la voluntad DE DIOS para nosotros y el poder para cumplirla. Esta sería nuestra oración.

Mientras enfocamos nuestra atención en esta parte del onceavo paso una pregunta surgió “¿Cómo saber cuál es la voluntad de DIOS hacia mí?”, esto era algo que muchos de nosotros habíamos reflexionado. Se hizo una inquietud especial para nosotros cuando teníamos una decisión qué hacer.

Había muchas opiniones. “La voluntad de DIOS para mi es que yo sea feliz, alegre, libre”. “La voluntad de DIOS para mi es que yo trabaje en los doce pasos de recuperación de mi des-habilidad”. “La voluntad de DIOS para mi es que yo tenga este trabajo, esta relación, este carro, esta experiencia”. Lo que aprendimos era que no necesariamente la decisión para uno era la decisión para todos. Y más importante, nos dimos cuenta que ninguna otra persona podía responder a esta pregunta por nosotros. Era nuestro asunto descubrirlo.

Mientras continuábamos meditando y orando, haciendo esto una parte importante de nuestra experiencia diaria, nuestro sendero nos fue revelado. Tal vez no lo fue en una experiencia dramática. Rara vez era algún miembro de CoDA sorprendido por un repentino “relámpago espiritual”. De hecho “El Mensaje”venía muy recientemente en las formas menos esperadas por nosotros.

Algunos de nosotros encontramos que la voluntad de DIOS era la manera en que vivíamos nuestras vidas cuando estábamos en contacto consciente con nuestro Poder Superior. Frecuentemente experimentábamos esto como la capacidad, paso a paso, de escoger relaciones más sanas. Pudimos haber experimentado la voluntad de DIOS como una habilidad para aceptar todo lo bueno que viniera en nuestro camino. Aun hubo entre

nosotros aquellos que estaban aprendiendo a aclarar la diferencia entre conocerse a sí mismo y obsesionarse de sí mismo, creyendo que este nuevo entendimiento es la voluntad de DIOS. En muchos casos encontramos que nuestras vidas solo se hicieron más fáciles de vivir, aun cuando las situaciones en que nos encontrábamos eran difíciles o confusas.

Algunos de nosotros en nuestra codependencia creíamos que podíamos utilizar el paso once para orar por alguna otra persona en nuestras vidas. Tal vez queríamos “ayudar” o “cambiar” a esta persona para que se ajustara a nuestras propias necesidades, creyendo que nosotros sabíamos que era lo mejor para el o para ella. En otros casos habíamos aprendido a orar por alguien a quien teníamos resentimientos, como la manera en que ese resentimiento sería removido. En este punto, había dos importantes preguntas que necesitábamos hacernos:

1. “¿Acaso esta persona pidió mi ayuda?”
2. “¿Qué tiene que ver esto con la voluntad de DIOS para mí?”

Algunos de nosotros nos sentimos incómodos con estas preguntas, queriendo saber que posible daño podía haber en orar para otros, pronto descubrimos que el propósito de esta introspección era decidir si estábamos utilizando la energía de la oración de una manera codependiente, entrometiéndonos en lugar de orando.

Descubrimos que una manera más efectiva de orar por otros sería dejar ir y pedir a DIOS que se haga cargo de nosotros. Nosotros no necesitábamos especificar cuál debería ser el resultado APRA la otra persona. Más bien, podíamos escoger el pensar de los demás con amor y gratitud mientras los liberábamos en el cuidado de su poder superior.

En el caso de un resentimiento muy arraigado, fuimos guiados otra vez al paso siete, al pedir a DIOS que removiera este defecto de carácter, (NUESTRO RESENTIMIENTO), estaríamos enfocando otra vez la atención hacia nosotros, donde debía estar.

Justo como cada uno de nosotros tuvo que hacer NUESTRO PROPIO inventario, que pedimos que NUESTROS PROPIOS defectos de carácter fueron removidos y hacer NUESTRAS PROPIAS reparaciones, así nosotros aprendimos que el propósito del ONCEAVO PASO sugería que mejoráramos NUESTRA PROPIA unión con DIOS.

Esta sana atención a NUESTRO PROPIO progreso espiritual fue la piedra angular del conocimiento de la voluntad de DIOS para con nosotros y

de la fortaleza para llevarla a cabo. Y desde aquí, estuvimos dispuestos a "llevar el mensaje" a otros codependientes que aún estaban sufriendo.

En este momento yo quieto mis pensamientos y abro mi mente y mi corazón a la guía de DIOS para mí. En este momento, la gentil paz que el contacto consciente con DIOS permite. Si estoy confuso y en duda, o alegre y sereno, volteo a DIOS, yo se que mi sendero me será revelado y el camino hacia mi mejor bien será conocido.

Habiendo empezado el proceso de mejorar nuestro contacto consciente con nuestro poder superior, estuvimos listos para movernos al DOCEAVO PASO del programa de CoDA.

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.

Se ha dicho que la espiritualidad es encontrar tu propio camino hacia DIOS. En Codependientes Anónimos, se nos han dado cuatro elementos para utilizar como guía y apoyo en nuestro camino espiritual – un Poder Superior, los doce pasos y las doce tradiciones, y la comunidad de CoDA.

Fue la comunidad CoDA la que primero atrajo a muchos de nosotros a nuestro programa de recuperación. Lo que descubrimos fue a un grupo de gente que estaba aprendiendo a aceptar a todo mundo como eran, quienes estaban interesados en apoyarse uno al otro durante los buenos y los malos tiempos, y quienes animaban a sus compañeros a mejorar sus vidas. Al beneficiarnos nosotros mismos en esta hermandad, así en las juntas como uno a uno, aprendimos como otros habían practicado el programa de CoDA: utilizamos esta información para trabajar cuidadosamente a través de los primeros once pasos y en el proceso empezamos a desarrollar y a redesarrollar nuestro propio entendimiento de DIOS.

Mientras el tiempo pasaba y cada uno de nosotros trabajaba los doce pasos en el orden en que estaban escritos, nosotros descubrimos que habíamos cambiado. Nuestro pensamiento, nuestras acciones y nuestros sentimientos eran diferentes de los que teníamos al comenzar nuestro viaje en CoDA. Aun cuando todavía había mucho trabajo que hacer, muchos de nosotros habíamos desarrollado Fe en un Poder Superior, Fe en el proceso

de los doce pasos de recuperación, y Fe en la hermandad. Nosotros sabíamos que funcionaba porque habíamos visto los resultados en nosotros mismos y en otros miembros de CoDA: “habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos”.

Las primeras palabras de este paso eran frecuentemente dejadas de lado en nuestro empeño de “pasar el mensaje”. Una vez que reflexionamos, sin embargo, pudimos ver que estas palabras describían precisamente la fundación de nuestra recuperación. Llegamos a entender que como resultado de poner a trabajar los doce pasos en nuestras vidas, nos habíamos transformado – y que sin que importara lo que creíamos de nosotros mismos, mientras pusiéramos estos pasos en acción, el resultado sería nuestro despertar espiritual.

Antes de que pudiéramos compartir esta información con los demás, muchos de nosotros teníamos que hacernos algunas preguntas importantes: ¿Qué es un “Despertar Espiritual”?., ¿Cómo puedo saber si he tenido uno?

Mientras trabajábamos los tres primeros pasos, muchos de nosotros empezamos a darnos cuenta que nuestro Poder Superior era alcanzable y amoroso. Descubrimos que este Poder Superior podía hacer por nosotros cosas que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos. Una simple Oración: “Hoy yo dejo mi vida y mi voluntad en tus manos”.

Frecuentemente aliviaba nuestra ansiedad. El hecho de que un problema insoluble también pudiera tener solución, usualmente en formas que no hubiéramos imaginado, aumentaba nuestra Fe en DIOS y en el proceso de los doce pasos. Aun con muchos años de experiencia, muchos de nosotros seguíamos azorados con este fenómeno. Muchos consideraban esta simple y profunda experiencia el principio de un despertar espiritual.

Los pasos cuarto al noveno nos presentaban con nosotros mismos. Salimos de nuestros escondites y compartimos secretos incómodos con otra persona. Hicimos nuestro juego piernas, cuando llegamos a los pasos sexto y séptimo, frecuentemente sin saber qué podíamos esperar. Pudimos haber agonizado a través de los pasos octavo y noveno, preguntándonos como era posible que pudiéramos enfrentar algunas de las personas que habíamos dañado. Cuando llegó el momento de hacernos reparaciones a nosotros mismos, muchos de nosotros tomamos la acción, aún cuando lo encontramos un poco extraño e incómodo.

Nosotros completamos los nueve primeros pasos y mientras que muchos de nosotros no vimos cambios espectaculares, si notamos sutiles

diferencias en nuestro pensamiento y en nuestro comportamiento. Para muchos el cambio fue una actitud más tolerante y relajada acerca de la vida en general. Frecuentemente nos divertíamos más, aún cuando no lo habíamos planeado. Pequeñas cosas que antes nos molestaban ahora pasaban sin que las notáramos, estábamos menos forzados a dar consejos, perder la calma, sentirnos derrotados, o a retroceder, sentirnos agradecidos y aún sorprendidos por cosas que antes dábamos por hecho, se hizo regla en lugar de la excepción. Muchos de nosotros vimos este tipo de cambio como el proceso de un despertar espiritual.

A través del décimo y onceavo pasos, nosotros incorporamos esta nueva manera de vivir en nuestras vidas diarias.

Después de alguna reflexión, nos dimos cuenta de que un despertar espiritual no era algo por lo que esperáramos o alcanzáramos; no era algo con lo que seríamos recompensados si seguíamos las reglas y éramos "buenos". En este caso un despertar espiritual era el resultado de trabajar los doce pasos en el orden en que ellos estaban presentados. Nada podía ponerse en el camino de esto más que nosotros.

TRATAMOS DE LLEVAR ESTE MENSAJE A OTROS CODEPENDIENTES.

Viviendo este programa, un día a la vez, nosotros nos hicimos el mensaje que esperábamos llevar. Nosotros compartimos nuestra experiencia, fuerza y esperanza con otros codependientes en las juntas de CoDA o cuando nos preguntaban por qué nosotros teníamos Fe en que el proceso de recuperación funcionaba para cualquiera que lo trabajara, no estábamos inclinados a rescatar a nuestros compañeros miembros de CoDA aún cuando nos sintiéramos incómodos con su situación. Ofrecimos apoyo y ánimo, no consejo. Nosotros comprendimos que nuestra manera de trabajar los pasos podría no ser la correcta para todo el mundo. Lo que era importante es que fuera la correcta para nosotros.

Nos estábamos haciendo lo suficientemente humildes para compartir con honestidad en las juntas uno a uno. Cuando sentimos la alegría de nuestros éxitos compartimos esa alegría. Si estábamos experimentando retos difíciles o sentimientos de desanimo, compartimos esas historias también, sabiendo que lo que necesitábamos oír podía venir de cualquiera, frecuentemente alguien más nuevo en el camino que nosotros.

Ese era nuestro proceso, lo que hacíamos, más que nuestra personalidad lo que era el mensaje. La manera en que "lo llevábamos" era estando donde pudiéramos compartir con otras personas.

Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS.

La frase final de este paso, nos recordaba que no podíamos separar nuestra espiritualidad del resto de nuestras vidas. Los principios incorporados en los doce pasos y las doce tradiciones no eran el dominio privado de los salones de juntas de CoDA. Estos estaban hechos para ser practicados en todos nuestros asuntos.

Mientras nosotros incrementamos nuestra dedicación a los pasos décimo y onceavo, poco a poco "practicando estos principios en todos nuestros asuntos" se hizo más natural. Nuestra meta era vivir de esta manera con todos, haciendo un esfuerzo especial en las relaciones que encontramos problemáticas. Cuando nos equivocamos en cualquier área de nuestras vidas nos recordábamos que este era un programa basado en el progreso, no en la perfección.

Llegamos a considerar el programa CoDA como un regalo precioso porque nuestras vidas se habían mejorado tan notablemente por seguir estos principios. Compartir este regalo especial con otros era la manera en que podíamos dar gracias al poder que nos había llevado a ello. Y haciendo esto, hemos continuado recibiendo el pago al mil por uno.

En este momento yo doy gracias por mi despertar espiritual.

En este momento yo escojo vivir todos los principios de este simple programa. Yo sé que toda la sabiduría trabajando a través de mí, tocará todo y yo conoceré el amor y comprensión de DIOS. Yo estoy en paz.

Habiendo practicado cada uno de los doce pasos de CODPENDIENTES ANÓNIMOS en orden, estuvimos dispuestos a compartir con otros CODEPENDIENTES. Por esto y por el continuo compromiso a trabajar estos pasos, nosotros estamos agradecidos.