

Grupo

**“DIVORCIADOS
ANÓNIMOS”**

NOTA

Preguntar: ¿Hay alguna(s) persona(s) que venga(n) por vez primera? (Cada vez que entre una persona que no sea conocida por el grupo durante toda la junta).

DECIR:

Le(s) vamos a pedir de favor que se ponga(n) de pie, nos dé(n) su primer nombre sin apellidos, ya que esto es anónimo, para recibirlo(s) como un día nos recibieron a nosotros.

Aplaudir y Decir:

Tú eres la persona más importante para nosotros este día, te damos la más cordial bienvenida a Divorciados Anónimos. Esta junta te la vamos a dedicar a ti y a nosotros, esperamos que esto sea lo que andas buscando.

Ahora si, compañeros estamos en familia

JUNTA ABIERTA

¡Hola! Me llamo y soy codependiente.

Bienvenidos a la reunión del GRUPO _____ DE DIVORCIADOS ANÓNIMOS.

Me gustaría empezar esta reunión con un momento de silencio para meditar por lo que nos ha traído aquí.

Enseguida les pido me acompañen con la oración de la serenidad.

Si hay alguna persona que venga por primera vez, favor de ponerse de pie y dar su primer nombre para recibirlo como a nosotros nos recibieron.

Esta es una reunión abierta de Divorciados Anónimos en la que pueden asistir amigos y familiares que no sean codependientes y miembros de la comunidad en general, nos gustaría dar la bienvenida a nuestros visitantes y agradecer su interés en Divorciados Anónimos. Les pedimos respeten el propósito primordial de esta reunión que consiste en ofrecer un lugar en el que los codependientes puedan compartir mutuamente su recuperación.

Pertenecer a Divorciados Anónimos no cuesta nada. Eres miembro si dices que lo eres.

Prenunciado:

Limpiemos nuestra mente y espíritu de todo sentimiento negativo, despojémonos de preocupaciones, amarguras y prejuicios, olvidemos todo resentimiento y rencor que tengamos contra otros.

Aquí, en este momento no existen personajes, sólo codependientes con un deseo y propósito, el de buscar paz, tranquilidad y felicidad entre nosotros mismos.

Las actitudes personales, las actividades externas, los modos de ser, las acciones cometidas, los préstamos y otros negocios, han quedado fuera.

Vamos a escoger lo mejor de nosotros mismos para compartirlo, seamos tolerantes al interpretar lo que digan los demás y, sobre todo guardemos en secreto las confesiones y la identidad de los presentes, para que nadie se sienta traicionado, ni defraudado si no mas bien, sienta y viva nuestra fraternidad.

Dios nos libre de que nuestras palabras o actitudes lastimen a alguien porque seremos culpables de que se aleje del grupo, de su posible recaída emocional, o tal vez hasta de su muerte.

A continuación voy a dar lectura al pensamiento del día:

Compañeros, compañeras la junta está en sus manos, ¿desean que leamos algún paso, alguna tradición o algún tema?

Para terminar nos gustaría agradecer una vez más a nuestros invitados no codependientes el interés mostrado en Divorciados Anónimos en consideración a nuestra tradición que establece que nos mantenemos con nuestras propias contribuciones, este grupo les pide que no pongan dinero en la cesta.

(Vamos a cerrar esta junta) con una 7ª. voluntaria ya que nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

Para terminar les pido me acompañen con la oración de la serenidad.

Gracias por permitirme coordinar esta junta, felices 24 horas a todos.

GRUPO _____
“DIVORCIADOS ANÓNIMOS”

JUNTA CERRADA

¡Hola! Me llamo y soy codependiente.

Bienvenidos a la reunión del GRUPO _____ DE DIVORCIADOS ANÓNIMOS.

Me gustaría empezar esta reunión con un momento de silencio para meditar por lo que nos ha traído aquí.

Enseguida les pido me acompañen con la oración de la serenidad.

Si hay alguna persona que venga por primera vez, favor de ponerse de pie y dar su primer nombre sin apellidos para recibirlo como a nosotros nos recibieron.

Pertenecer a Divorciados Anónimos no cuesta nada. Eres miembro si dices que lo eres.

Prenunciado:

Limpiemos nuestra mente y espíritu de todo sentimiento negativo, despojémonos de preocupaciones, amarguras y prejuicios, olvidemos todo resentimiento y rencor que tengamos contra otros.

Aquí, en este momento, no existen personajes, sólo codependientes con un deseo y propósito, el de buscar paz, tranquilidad y felicidad entre nosotros mismos.

Las actitudes personales, las actividades externas, los modos de ser, las acciones cometidas, los préstamos y otros negocios, han quedado fuera.

Vamos a escoger lo mejor de nosotros mismos para compartirlo, seamos tolerantes al interpretar lo que digan los demás y, sobre todo guardemos en secreto las confesiones y la identidad de los presentes, para que nadie se sienta traicionado, ni defraudado si no mas bien, sienta y viva nuestra fraternidad.

Dios nos libre de que nuestras palabras o actitudes lastimen a alguien porque seremos culpables de que se aleje del grupo, de su posible recaída emocional, o tal vez hasta de su muerte.

1. ¿Algún compañero o compañera que desee leer “Que es el Programa de Divorciados Anónimos”? (NOTA: Cuando hay personas nuevas)

2. ¿Algún compañero o compañera que desee leer la “Bienvenida”? (NOTA: Cuando hay personas nuevas)

Continúa en la siguiente página... ✍

3. *¿Algún compañero o compañera que desee leer “Mí carta de Derechos”?*

4.- *A continuación me voy a permitir leer para ustedes y para mí la Autonomía del Grupo _____ de Divorciados Anónimos.*

5.- *¿Alguien desea leer el pensamiento del día?:*

Compañeros, compañeras la junta está en sus manos, ¿desean que leamos algún paso, alguna tradición o algún tema?

(Vamos a cerrar esta junta) con una 7ª. voluntaria ya que nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. Se sugiere a las personas que vienen por primera vez que no pongan nada en la cesta.

Para terminar les pido que me acompañen con la oración de la serenidad.

Gracias por permitirme coordinar esta junta, felices 24 horas a todos.

FIN

NOTA: Durante la reunión preguntar 3 o 4 veces si hay alguna persona que viene por primera vez para darle la bienvenida.

GRUPO _____
“*DIVORCIADOS ANÓNIMOS*”

MI CARTA DE DERECHOS

? TENGO EL DERECHO A SER TRATADO CON RESPETO.

? TENGO EL DERECHO A DECIR QUE NO Y NO SENTIRME CULPABLE.

? TENGO EL DERECHO DE EXPERIMENTAR Y EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS.

? TENGO EL DERECHO DE TOMAR TIEMPO PARA MI.

? TENGO EL DERECHO DE CAMBIAR MI MODO DE PENSAR.

? TENGO EL DERECHO DE PEDIR LO QUE QUIERO.

? TENGO EL DERECHO DE PEDIR INFORMACIÓN.

? TENGO TODO EL DERECHO DE EQUIVOCARME.

? TENGO EL DERECHO DE HACER MENOS DE LO QUE SOY HUMANAMENTE CAPAZ.

? TENGO TODO EL DERECHO DE ACTUAR SOLO DE LA MANERA QUE PROMUEVA MI DIGNIDAD Y RESPETO A MI MISMO MIENTRAS NO VIOLE LOS DERECHOS DE OTROS EN SU PROCESO DE VIDA.

GRUPO _____
“DIVORCIADOS ANÓNIMOS”
AUTONOMÍA

- ? **Este es un grupo de No Fumar.**
- ? **Divorciados Anónimos sesiona de Lunes a Sábado de _____**
- ? **Al hacer uso de la tribuna favor de hablar en primera persona, se sugiere no dirigir, no recomendar y no aconsejar desde la misma.**
- ? **Para hacer uso de la tribuna se requieren 24 horas en abstinencia de alcohol, medicamentos o drogas.**
- ? **Se sugiere a cada orador utilizar la tribuna de 5 a 8 minutos; si necesita más tiempo queda a reserva del coordinador.**
- ? **La persona que esté compartiendo desde la tribuna merece todo nuestro respeto. Favor de no interrumpirla.**
- ? **No hay retroalimentación.**
- ? **No usar malas palabras.**
- ? **Se sugiere tener los celulares en vibrador o si está en timbre salir a contestar rápidamente fuera del local.**
- ? **Contamos con agua, café y té, cada quien puede pasar a servirse, a menos que se nombre un cafetero.**
- ? **Las personas que asistan por vez primera pueden hacer todas las preguntas que necesiten a cualquiera de los asistentes, todos contamos con amplia experiencia en este tema.**

GRUPO _____

“DIVORCIADOS ANÓNIMOS”

CODEPENDENCIA

UN NOMBRE AL FIN PARA UN MAL MUY VIEJO...

Un trastorno emocional que poco a poco deteriora a la persona ya sea física, mental, psicológica o espiritualmente y que acaba por enfermarla.

La codependencia se caracteriza por una preocupación extrema, obsesiva, enfermiza, por otra persona o circunstancia. Es la adicción a una relación. El codependiente sufre el dolor profundo de amar a otro que está en problemas. Gira alrededor de esa persona de tal manera que se pierde, reconfunde y termina por dejar de existir para sí mismo. Su fin primordial es controlar o cambiar el comportamiento de ese otro, no pudiendo ver otras alternativas para vivir mejor. Su frase predilecta es:

“Si él (ella) cambiara yo podría ser feliz”

Es codependiente, no sólo el que compañero o familiar de un alcohólico o farmacodependiente, sino también el que vive o tiene una fuerte relación con personas incapacitadas, enfermas crónicas o con problemas emocionales o mentales de importancia, tales como adictos al juego, comedores compulsivos, fanáticos del trabajo, del sexo, criminales, adolescentes en rebelión y/o neuróticos.

ES SANO Y HASTA NECESARIO UNA DEPENDENCIA DE LOS DEMÁS, PERO CON UNA INTERRELACIÓN QUE COMPLEMENTE Y AYUDE AL CRECIMIENTO DE AMBAS PERSONAS, ESTO ES LA INTERDEPENDENCIA.

En la codependencia, tu ayuda no le está sirviendo ni es agradecida por el otro.

Tanto el entrar en este tipo de relación como el salir de ella son procesos largos y dolorosos, su liberación requiere primero que nada: una toma de conciencia, después, la aceptación del problema y por último, una serie de cambios para poder pasar del cuidado del otro al de sí mismo.

GRUPO _____ “*DIVORCIADOS ANÓNIMOS*”

CODEPENDENCIA, un nombre nuevo para un mal muy viejo. Es una dependencia de los demás, de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad, bienestar, o amor. Es una dependencia paradójica, parece que los demás dependen de uno, pero en realidad, somos los dependientes. Parecemos fuertes, pero nos sentimos desamparados.

Cuando mi felicidad o infelicidad en este mundo dependen de otra persona o circunstancia.

Es una preocupación y extrema dependencia emocional, social o física por una persona. Es girar alrededor de otro en forma enfermiza. Es perder obsesivamente la vida propia por otros. Es un trastorno emocional, aunado a una adicción a una relación. Es sentirse víctima. Es un proceso de reacción.

Un común denominador es tener una relación personal o profesional con personas perturbadas, necesitadas o dependientes. Son personas que sufren el dolor de amar a otro que está en problemas y este dolor es muy profundo.

Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otro le afecte, y está obsesionada por controlar dicha conducta y persona. Es una CUIDADORA, es una RESCATADORA. Es una persona que se preocupa por otros hasta enfermarse, dice si cuando quisiera decir no. Trata de que los demás vean las cosas como ella las ve. Se dobla para atrás para evitar lastimar los sentimientos de los otros. Tiene miedo de confiar en sus propios sentimientos y percepciones. Se cree mentiras y luego se siente traicionada. A veces se siente llena de rabia y deseos de venganza en ocasiones hasta quisiera matar a la persona que tanto desea ayudar. Lucha por sus derechos aunque los otros redigan que no tiene ningún derecho.

Los codependientes sin duda han realizado buenas obras, pues son generosos, han atacado la injusticia social, han hecho valer los derechos de los desvalidos, sin embargo, probablemente murieron o terminaron amargados, deprimidos o pensando que no habían hecho demasiado y sintiéndose culpables. Los codependientes son los que conocemos como “buena persona” que se sacrifica por los otros.

Los codependientes REACCIONAN en exceso a los problemas, las vidas y los dolores de otros, también a sus propios problemas, dolores y conductas. Es normal reaccionar al estrés. Más resulta heroico y un auténtico salvavidas aprender a no reaccionar y a actuar de maneras más sanas.

GRUPO _____
“DIVORCIADOS ANÓNIMOS”

CUESTIONARIO

Las siguientes preguntas te ayudarán a detectar si estás pasando por este problema:

1. ¿Piensas que debes resolver los problemas de tu pareja y/o hijos, asumiendo que es tu obligación y no la responsabilidad de ellos?
2. ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de tu pareja y/o hijos y lo que tu sientes, piensas, haces, necesitas no es tan importante?
3. ¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica, de mantener la paz a cualquier precio?
4. ¿Tratas de complacer a tu pareja y/o hijos olvidándote de ti?
5. ¿Te cuesta trabajo expresar sentimientos?
6. ¿Tienes dificultad para divertirte, no te das tiempo para hacer lo que te gusta?
7. ¿Tiendes a ignorar los problemas y pretender que no existen?
8. ¿Sientes que si no eres productivo, no vales?
9. ¿Te sientes incómodo cuando te alaban o te hacen algún cumplido?
10. ¿Te sientes a menudo "loco" y te preguntas que es ser normal?
11. ¿Te sientes cansado y sin energía?
12. ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo?
13. ¿Tienes frecuentes problemas médicos como colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda?
14. Tiendes a gastar el dinero compulsivamente y comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, trabajar, fumar o beber demasiado?
15. ¿Buscas constante afirmación o aprobación de tu pareja y/o hijos?

Si has respondido positivamente a más de 5 preguntas, puedes considerarte una persona codependiente.

GRUPO _____
“*DIVORCIADOS ANÓNIMOS*”

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Literatura para trabajar en la codependencia:

Título	Autor	Editorial
El lenguaje del adiós	Melody Beattie	Promexa
Ya no seas codependiente	Melody Beattie	Promexa
Más allá de la codependencia	Melody Beattie	Promexa
Guía de los 12 pasos para codependientes	Melody Beattie	Promexa

Visite :

<http://www.divorciadosanonimos.org.mx>

Visite :

<http://groups.msn.com/divorciadosanonimos>