

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DE LOS CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Codependientes Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres cuyo propósito en común es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para participar es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias. Nos reunimos para apoyar y compartir un viaje hacia el autodescubrimiento: aprender a amarnos a nosotros mismos. Vivir el programa nos permite a cada uno de nosotros ser más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestras propias conductas como codependientes.

Recurrimos a Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Estos son los principios de nuestro programa y las guías para desarrollar relaciones honestas y completas con nosotros mismos y con los demás. En CoDA cada quien aprende a construir un puente hacia un Poder Superior según nuestro propio entendimiento, y les permitimos a otros ese mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros mismos. Al llevar a cabo este programa de Codependientes Anónimos, podemos sentir una nueva dicha, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

BIENVENIDA ©

Les damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa para la rehabilitación de la codependencia, donde cada uno de nosotros comparte sus experiencias, fuerzas y esperanzas en nuestros intentos de encontrar la libertad donde no la ha habido, y paz donde ha habido inquietud en nuestras relaciones con otros y con nosotros mismos.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando vías para resolver los conflictos en nuestras relaciones y de nuestras infancias. Muchos nos

criamos en familias donde existía la adicción; otros no. De cualquier forma, todos hemos descubierto que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, que comienza en nuestros sistemas familiares que son, a veces moderadamente, a veces extremadamente, disfuncionales.

Hemos experimentado individualmente el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y relaciones a lo largo de nuestras vidas. Hemos tratado de utilizar a otras personas: a nuestras parejas, a nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como la única fuente de identidad, de valor y bienestar, y como una forma para recuperar en nosotros mismos las pérdidas sufridas en nuestras infancias. Nuestras historias personales pueden incluir otras adicciones poderosas que a veces hemos usado para sobrellevar nuestra codependencia.

Hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. A través de la aplicación de los Doce Pasos y principios de CoDA en nuestra vida diaria y nuestras relaciones, presentes y pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestro estilo de vida autodestructivo. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno crece a su propio paso, y continuará así mientras nos mantengamos receptivos diariamente a la voluntad de Dios o nuestro Poder Superior. El compartir es nuestra forma de identificarnos, y nos ayuda a liberarnos de los lazos emocionales de nuestro pasado, y al control compulsivo de nuestro presente.

No importa cuán traumático su pasado o cuán desesperante le parezca su presente, hay esperanza para un nuevo día en nuestro programa de Codependientes Anónimos. No tendrá que depender más en el poder de otros como poder más grande que el suyo. En cambio, usted encontrará aquí una nueva fuerza interior que es la que Dios tuvo en mente: Invaluable y Libre.