

## ¿QUÉ ES LA CODEPENDENCIA?

Muchos de nosotros batallamos con estas preguntas: ¿Qué es la codependencia? ¿Soy codependiente? Queremos definiciones y criterios precisos de diagnóstico antes de decidir. CODEPENDIENTES ANÓNIMOS –como se establece en su Octava Tradición- es una Hermandad no profesional. No ofrecemos definiciones ni criterios de diagnóstico para la codependencia. Permitimos respetuosamente a los profesionales en psiquiatría y psicología que cumplan con esa tarea. Lo que nosotros sí ofrecemos desde nuestra experiencia son las actitudes y los patrones de conducta característicos que describen cómo han sido nuestras historias de codependencia.

Creemos que la recuperación comienza con una honesta auto diagnóstico. Llegamos a aceptar nuestra falta de habilidad para mantener y cultivar relaciones sanas –emocionalmente nutritivas- con nosotros mismos y con los otros. Comenzamos a reconocer que la causa residía en nuestros viejos patrones destructivos de vida. Hemos encontrado que estos patrones se ajustan en cuatro categorías principales: negación, baja autoestima, complacer a otros y control.

La revisión de las conductas codependientes que se enlistan abajo se ofrece como herramienta que puede ayudar en la autoevaluación. Puede ser muy útil para los recién llegados, para que se inicien en la comprensión de la codependencia. También puede ayudar a quienes han estado en recuperación durante un tiempo, para determinar qué rasgos aún necesitan atención y transformación. Sugerimos que podría ser útil pensar en respuestas como “siempre”, “usualmente”, “a veces” o “nunca” según se revisa cada punto de la lista.

### PATRONES DE NEGACIÓN:

Se me dificulta identificar qué es lo que estoy sintiendo. Minimizo, altero o niego lo que verdaderamente siento. Me percibo como una persona muy generosa, poco egoísta, dedicada al bienestar de los demás.

### PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:

Tengo dificultades para tomar decisiones. Juzgo duramente todo lo que pienso digo y hago, y me percibo como “bueno para nada”. Me avergüenza recibir reconocimiento, elogio o regalos. No pido a los otros que satisfagan mis necesidades y deseos. Valoro más la aprobación de otros, que mis propios pensamientos, sentimientos y conductas. No me percibo como un ser humano digno de amor y valioso.

### PATRONES DE COMPLACENCIA:

Comprometo mis propios valores e integridad para evitar el rechazo o el enojo de otros. Soy muy sensible a lo que sienten los otros y me siento igual que ellos. Soy extremadamente leal y permanezco en situaciones dañinas demasiado tiempo. Con frecuencia, siento miedo de diferir y de expresar lo que yo siento. Pongo de lado mis propios intereses y pasatiempos con el fin de hacer lo que otros quieren. Acepto sexo cuando lo que quiero es amor.

### PATRONES DE CONTROL:

Creo que la mayoría de las personas son incapaces de cuidar de sí mismas. Trato de convencer a otros de lo que deberían pensar y sentir. Me resiento cuando otros no me permiten ayudarlos. Gratuitamente, ofrezco ayuda y orientación sin que me lo pidan. Hago derroche en regalos y favores a quienes me importan. Uso el sexo para obtener aprobación y aceptación. Tengo que ser necesitado para poder relacionarme.

Luego de completar la lista, sugerimos que continúes asistiendo a las reuniones de CoDA durante algunas semanas. Elige a miembros de la Fraternidad en los que puedas confiar y ventila con ellos tus respuestas. Si aceptas –en efecto- que eres codependiente, puedes considerarte listo para comenzar con los Doce Pasos de la recuperación y elegir un padrino que te guíe a través del proceso.

### ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Cuál es la diferencia entre CoDA, Al-Anon e Hijos Adultos de Alcohólicos?

Al-Anon e Hijos Adultos de Alcohólicos son Fraternidades para quienes son esposas, familiares o personas significativas de alcohólicos. CoDA es una Hermandad para quienes presentan dificultad para mantener relaciones sanas y funcionales con otros, sin que necesariamente los otros tengan problemas con alcohol, sustancias psicoactivas o problemas adicionales. Los miembros de CoDA también pueden ser miembros de estas Fraternidades de Doce Pasos.

¿Pueden recomendar libros acerca de codependencia? ¿O bien, terapeutas, hospitales, o centros de tratamiento contra la codependencia?

Esas son buenas preguntas y sugieren que realmente estás en busca de recuperación. CoDA es un Programa de Doce Pasos para la recuperación espiritual y no aprueba ningún otro programa ni literatura. Se te anima a leer otros folletos aprobados por la Conferencia, y publicaciones como ésta misma. También se te anima a escuchar las historias de los miembros de CoDA en recuperación.

¿Es necesario creer en Dios para ser aceptado en CoDA?

No. Sin embargo, conforme asistimos a las juntas y escuchamos a los miembros de CoDA describir su recuperación, oímos que ellos se refieren a su relación con un Poder Superior, y notamos que quienes mantienen una conexión regular con este poder, encuentran lo que buscan: su recuperación. A cada quien se le invita a descubrir cómo es su Poder Superior, sea el amor incondicional, la inteligencia divina, Dios, la naturaleza, la música, la imagen del océano, de un río, de un árbol o su propio grupo de CoDA. La verdad es que, en el inicio de la recuperación en CoDA, llegamos a abrirnos a la posibilidad de que exista algo que puede hacer por nosotros lo que nosotros no pudimos hacer por nosotros mismos.