



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org



Protegido por los derechos de autor 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc.
Y sus concedentes- Todos los derechos reservados

Las Doce Conceptos De Servicio

1. Los miembros de la Fraternidad de Codependientes Anónimos, al llevar a cabo la voluntad de un Poder Superior amoroso y avanzando en su recuperación personal, trabajan para asegurar la continuidad de sus grupos y del programa, y llevan el mensaje a los codependientes que aún sufren. Ellos pueden colectivamente acordar y establecer juntas de servicio y comités; también, elegir servidores de confianza para realizar el trabajo de servicio.
2. La Fraternidad de CoDA tiene la responsabilidad de determinar por medio de la Conciencia de Grupo, el trabajo de servicio a realizar, y la mejor manera de hacerlo. Esta autoridad se expresa a través de nuestra Conciencia de Grupo. La autoridad implica responsabilidad. Así, los grupos de CoDA conscientemente proveen fondos económicos adecuados y apoyo para el trabajo de servicio que autorizan.
3. Las decisiones acerca de los servicios en la Fraternidad y de todos los asuntos de CoDA se realizan a través del Proceso de Toma de Decisión, de acuerdo con la Conciencia de Grupo. Para que este proceso espiritual y democrático funcione, se anima la participación de cada miembro del grupo a considerar todos los factores y opciones que conciernen al asunto. Se le motiva a escuchar respetuosamente todas las opiniones expresadas y a reflexionar y meditar para encontrar y expresar la voluntad de un amoroso Poder Superior. Al final, deliberamos honesta y respetuosamente el curso apropiado de la acción. La unanimidad en el grupo es el resultado deseado; sin embargo, los votos de la mayoría conforman la Conciencia de Grupo.
4. Los miembros voluntarios que realizan el trabajo de servicio de CoDA -servir en comités, en juntas o en la corporación- son servidores de confianza, no figuras de autoridad. Los servidores de confianza trabajan voluntariamente pues desean seguir la voluntad de un Poder Superior, por gratitud a los regalos que han recibido de CoDA; con la intención de crecer, establecer y mantener relaciones saludables, y contribuir con lo que pueden, desde su corazón, a CoDA. La Fraternidad reconoce la necesidad de elegir a las personas más calificadas que tengan la voluntad de participar como servidores de confianza. En ocasiones, los servidores de confianza pueden contratar a individuos fuera de la Fraternidad para servicios comerciales.
5. Los servidores de confianza son directamente responsables ante aquellos a quienes sirven. Están comprometidos a honrar a la Conciencia de Grupo en el Proceso de Toma de Decisiones, así como de sostener dichas decisiones relativas a su trabajo de servicio. La Fraternidad también reconoce la necesidad y el derecho de cada miembro de honrar su propia experiencia, fortaleza y esperanza, así como la voluntad de su Poder Superior, tal y como se expresa en ellos. Cuando la Conciencia de Grupo viola la propia verdad de un individuo y hace de su participación un ejercicio imposible, el individuo puede renunciar a su posición de servicio.
6. La Fraternidad garantiza a los servidores de confianza el derecho y la autoridad para que libremente tomen decisiones que correspondan a sus responsabilidades, así como el derecho a participar en la Conciencia de Grupo para la Toma de Decisiones que afecten sus responsabilidades. Cada miembro de CoDA cuenta con la garantía de su derecho para disentir respetuosamente durante el Proceso de Toma de Decisión de la Conciencia de Grupo. Un miembro puede expresar libremente y con seguridad cualquier queja; siempre y cuando, no señale a ninguna persona ni grupo en particular que pueda ser inesperadamente señalado como objeto de la queja. Los miembros son motivados a honrar su propia integridad, así como a la integridad de otros.

7. Los servidores de confianza sí practican los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en su trabajo de servicio y en todos sus asuntos. Los Servidores de Confianza no buscan poder, prestigio, riqueza, estatus ni alabanzas. Ellos no gobiernan, no obligan a nadie ni intentan controlar a otros; no mantienen agendas personales, no promueven controversias, y no respaldan asuntos ajenos a expensas de CoDA. Ya que las discrepancias relacionadas a voluntad, autoridad, dinero, propiedad y prestigio podrían surgir en el trabajo de servicio, y de hecho ocurren; los servidores de confianza necesitan practicar la sobriedad emocional, que incluye anonimato, humildad, tolerancia, gratitud, hacer reparaciones y perdonar.

8. La Conferencia de Servicios de CoDA –Conferencia- a través del Proceso de Toma de Conciencia Grupal, guía a la Fraternidad en la creación de políticas para tomar decisiones, de acuerdo a los Doce Pasos y Doce Tradiciones. La Conferencia, aunque provee guía, no tiene autoridad sobre el Proceso de Toma de Decisiones en los grupos individuales. El Proceso de la Conciencia de Grupo es el mismo para nuestra toma de decisiones. Al fallar en este proceso, se podrían violar la Primera y Cuarta Tradición, y una sanción puede ser impuesta. La sanción más dura que la Conferencia puede imponer a un individuo o grupo, es dejar de reconocer su pertenencia a CoDA. Esta sanción sólo puede ser impuesta en aquellos que consistentemente violen los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, según determinan las pautas aceptadas por la propia Conferencia.

9. Por tradición, la Conferencia de Servicios de CoDA delega responsabilidades a los comités de trabajo que componen los delegados ante la Conferencia y otros voluntarios de CoDA; así como a juntas de servicio por separado, o a corporaciones. Todos son directamente responsables ante la Conferencia. El ámbito de trabajo que desempeña un comité se determina por la Conciencia de Grupo de la Conferencia. El coordinador de cada comité asume la responsabilidad de asegurar que el trabajo asignado al comité esté completo a tiempo.

10. Cuando la Conferencia de Servicio de CoDA está en sesión, la Junta de Custodios de CoDA es directamente responsable ante la Conferencia. Cuando no está en sesión, la Conferencia delega a los Custodios la autoridad para tomar decisiones en asuntos prácticos. La Junta de Custodios está autorizada para monitorear en su trabajo a los comités de servicio nombrados por la Conferencia, y puedan proveer asistencia o pautas cuando sea necesario. Los Custodios sirven como Junta Directiva de CoDA, Inc., que es una asociación sin fines de lucro. Los Custodios son designados para custodiar todo el dinero y las propiedades que se mantienen en fideicomiso para la Fraternidad, y son responsables de la administración prudente de sus finanzas.

11. Los poderes de la Conferencia de Servicio de CoDA derivan de la autoridad pre-eminente del Proceso de Toma de Decisiones, según la Conciencia de Grupo. La Ley del estado de Arizona concede a la Junta de Custodios el derecho legal y la responsabilidad de actuar por la Fraternidad en ciertas situaciones. Los Articles of Incorporation and Bylaws de CoDA, Inc. son los documentos legales que enumeran los derechos y las responsabilidades de la Junta de Custodios.

12. La Fraternidad se esfuerza por practicar y animar los principios espirituales en todos sus asuntos materiales, financieros y de negocios. Incluyen la igualdad, la justicia y el respeto por los derechos individuales. Todo miembro dentro de CoDA tiene voz y está invitado a utilizarla. Todo miembro tiene el derecho de saber qué ocurre dentro de nuestra organización. Para honrar este derecho y en el espíritu de unidad de CoDA, nuestra organización CoDA, Inc., publica y distribuye las decisiones de la Conciencia de Grupo, tales como actas de nuestras juntas de servicio, y mociones de nuestras Conferencias de Servicios de CoDA; en lo posible, de formas incluyentes y oportunas.



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org



Protegido por los derechos de autor 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc.
Y sus concedentes- Todos los derechos reservados

Patrones y características de la codependencia

La siguiente lista ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los principiantes. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación, para determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

Patrones de Negación

Los codependientes:

- Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
- Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.
- Carecen de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- Califican a otros con sus propias características negativas.
- Consideran que se pueden cuidar sin ayuda de otros.
- Enmascaran su dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

Patrones de Baja Auto-Estima

Los codependientes:

- Tienen dificultad para tomar decisiones.
- Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Valorán la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.
- Buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirse valiosos.
- Tienen dificultad para admitir que han cometido error.
- Aparentan tener la razón ante los demás e incluso mienten para dar buena apariencia.
- Son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
- Se perciben como superiores a otros.
- Buscan que otros les brinden sensación de seguridad.
- Tienen dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

Patrones de Sumisión/Complacencia/Conformidad

Los codependientes:

- Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
- Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.
- Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- Renuncian a su propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

Patrones de Control

Los codependientes:

- Creen que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
- Despilfarran regalos y favores a los que desean influir.
- Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- Tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.
- Exigen que otros satisfagan sus necesidades.
- Utilizan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cariñosos y compasivos.
- Usan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- Se niegan a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- Usan jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- Fingen estar de acuerdo con otros para obtener lo que desean.

Patrones de Evitación

Los codependientes:

- Actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia ellos.
- Juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirse más seguros.
- Permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- Utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- Disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- Reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.
- Atraen a otros, pero cuando se acercan, los alejan.
- Renuncian a entregar su propia voluntad, a fin de evitar rendirse ante un poder mayor que ellos mismos.
- Consideran que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad y por eso se niegan a expresar aprecio.

Los Patrones y características de la codependencia no se los permite reimprimir ni volver a publicar sin el permiso escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Este documento se puede reimprimir del Sitio Web www.divulgacioncoda.org (CoDA) para el uso de miembros de la Fraternidad de CoDA.

Derechos reservados © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. – Todos los derechos reservados



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org



Protegido por los derechos de autor 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc.
Y sus concedentes- Todos los derechos reservados

Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos

Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico el Programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo como igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.