

CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Recaída y Recuperación



Testimonio

Tuve muchos años de recuperación en AA y CoDA. Sabía que mi vida dependía de los Doce Pasos. También era consciente de mi capacidad para utilizar mal el programa para permanecer en negación. Al menos pensaba que entendía esa capacidad, hasta que lo impensable ocurrió. Utilicé a una persona nueva para gratificarme sexualmente.

Una persona terriblemente herida fue referida a mi grupo base por alguien que me conocía y confiaba en mí. Ella estaba buscando un lugar seguro para ordenar sus problemas y procesar su dolor. Yo me sentí sexualmente atraído hacia ella, lo cual me

distrajo de mi obligación de protegerla y mantenerla a salvo. Luego de dos años de desarrollar lentamente una amistad, experimenté un colapso total de los límites. Caí en un viejo patrón de comportamiento, un ritual seductor para satisfacer mis necesidades reprimidas.

Al traicionarla a ella, me traicioné a mí mismo. Al hacerlo, saboté mi primer contacto profundo con otro ser humano. Nunca había amado realmente a nadie antes, y perderla de la manera que la perdí fue casi insoportable. En un intento por comprender los asuntos y puntos ciegos que me llevaron a este comportamiento, trabajé con un profesional en el tema de mi familia de origen y episodios de abuso sexual.

Adquirí un nuevo nivel de entendimiento acerca de cómo el dolor adormecido puede precipitar una crisis, costándome potencialmente mi vida y poniendo a otra persona en riesgo. Hoy día vigilo más mi recuperación y tengo un mejor entendimiento de qué tan compleja y persuasiva puede ser la codependencia.