

Hola soy Katia y soy codependiente.

Cuando llegue a CoDA hace 3 años, me había olvidado de quien era no diferenciaba lo que sentía. Me sentía siempre perdida metida como en una burbuja dividida entre dos mundos. Sabía que algo no estaba bien, que me movía por un lado pero sentía que venía de otro. Nunca me sentí que formara parte de algo, así que demandaba mucha atención, me ofendía cuando no me la daban, y hacia todo lo que pudiera para que la gente me pusiera atención y yo así poder sentir que alguien ahí fuera me valoraba, pero lo triste de todo es que los habían pero yo no era capaz de verlos, yo solo tenía ojos para los que no. Nunca me ha sido suficiente lo que tengo y lo que soy , y gracias a gente a mi alrededor que entro en un programa de 12 pasos vi su evolución y años después me sentí inspirada para hacer lo mismo por mí. Aquí aprendo a quererme y a tener una relación sana conmigo y poco a poco también con los demás. Paciencia y fe.

Katia, Canarias.=