

Patrones de la Recuperación

	Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Patrones de Negación	Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.	Estoy enterado de mis sentimientos y los identifico - a menudo en el momento. Sé distinguir entre mis sentimientos y pensamientos.
	Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.	Comprendo mis sentimientos; son valiosos e importantes.
	Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.	Sé distinguir entre el ser afectuoso y cuidar de otros. Reconozco que cuidar de otros esta frecuentemente motivado por mi deseo de beneficiarme a mí mismo.
	Carecen de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.	Llego a comprender los sentimientos y necesidades de otros.
	Califican a otros con sus propias características negativas.	Reconozco que tengo los mismos rasgos negativos que muchas veces les asigno a otros.
	Consideran que se pueden cuidar sin la ayuda de otros.	Reconozco que a veces necesito la ayuda de otros, sin esperar nada a cambio.
	Enmascaran su dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.	Estoy enterado de mis emociones dolorosas y los expreso de manera apropiada.
	Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.	Puedo expresar mis sentimientos abiertamente, directamente y calmadamente.
	Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.	Busco relaciones íntimas solo con otros que desean, y son capaces de dedicarse a, relaciones sanas y amorosas.

Patrones de la Recuperación

	Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Patrones de Baja Auto-Estima	Tienen dificultades para tomar decisiones.	Confío en mi habilidad de tomar decisiones efectivas.
	Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.	Me acepto tal como soy, y reconozco que se trata de progreso, y no de perfección.
	Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.	Me siento apropiadamente merecedor de los reconocimientos, halagos y regalos que recibo.
	Valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.	Valoro las opiniones de aquellos en que confío, sin tener que ganar su aprobación. Confío en mí mismo.
	No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.	Me reconozco como un ser amoroso y valioso.
	Buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirse valiosos.	Busco primero mi propia aprobación y examino cuidadosamente lo que me motiva a buscar la aprobación de otros.
	Tienen dificultad para admitir que han cometido error.	Continúo haciendo mi inventario personal y cuando me equivoco lo admito inmediatamente.
	Aparentan tener la razón ante los demás e incluso mienten para dar buena apariencia.	Soy honesto conmigo mismo en cuanto a mis comportamientos y motivaciones. Me siento lo suficientemente seguro para admitir mis errores ante mí y ante otros, y sé escuchar sus opiniones sin sentirme amenazado.
	Son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.	Satisfago mis propias necesidades y deseos cuando sea posible.
	Se perciben como superiores a otros.	Me percibo como igual a otros.
	Buscan que otros les brinden sensación de seguridad.	Con la ayuda de mi Poder Superior, establezco seguridad en mi vida.
	Tienen dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.	Evito aplazar mis obligaciones y cumplo con mis responsabilidades en forma rápida y oportuna.
	Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.	Puedo establecer y mantener prioridades y límites sanos en mi vida.

Patrones de la Recuperación

	Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Patrones de Conformidad/ Sumisión/ Complacencia	Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.	Me comprometo a cuidar de mi seguridad y dejo las situaciones que considero inseguras o que no van con mis objetivos.
	Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.	Creo firmemente en mis propios valores, aún si no están de acuerdo o se enojen los demás.
	Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.	Tengo en cuenta mis intereses y sentimientos cuando me invitan a participar en los planes de otra persona.
	Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.	Puedo distinguir mis sentimientos de los otros. Me permito experimentar mis sentimientos y dejo que los demás se responsabilizan de los suyos.
	Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.	Respeto mis propias opiniones y sentimientos, y los expreso de forma apropiada.
	Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.	Respeto mi sexualidad y solo la expreso con otra persona cuando hay amor de por medio.
	Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.	Pido que mi Poder Superior me guíe y antes de decidirme, considero las posibles consecuencias.
	Renuncian a su propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.	Honran su propia verdad sin buscar aprobación de otros o evitar cambios.

Patrones de la Recuperación

Patrones de Control	Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
	Creen que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.	Me doy cuenta de que los adultos tienen la capacidad de arreglar sus propias vidas, a no ser en algunas excepciones.
	Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de otros, aun cuando no me sienta cómodo con ellos.
	Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.	Doy consejos sólo cuando me los pidan.
	Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.	Estoy contento ver que otros se cuidan.
	Despilfarran regalos y favorecen a los que desean influir.	Considero cuidadosamente y honestamente mis motivaciones cuando me preparo para dar un regalo.
	Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.	Abrazo y celebro mi sexualidad como prueba de mi salud y entereza. No la uso para obtener la aprobación de otros.
	Tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.	Desarrollo relaciones con otros a base de igualdad, intimidad y balance.
	Exigen que otros satisfagan sus necesidades.	Busco y utilizo recursos para satisfacer mis propias necesidades, sin tener que demandar la ayuda de otros.
	Utilizan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cariñosos y compasivos.	Me comporto auténticamente con otros, permitiendo que surjan mis cualidades generosas y compasivas.
	Usan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.	Solicito directamente lo que deseo o necesito y confío en que los resultados estarán a cargo de mi Poder Superior. No trato de manipular los resultados a través de la culpa o la vergüenza.
	Se niegan a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.	Colaboro, y hago compromisos y negociaciones con otros, sin tener que poner en riesgo mi integridad personal.
	Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.	Trato a los otros respetuosamente y considero que mi Poder Superior cumplirá con mis necesidades y deseos.
	Usan jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.	Utilizo mi recuperación para mi propio crecimiento, no para manipular o controlar a otros.
Fingen estar de acuerdo con otros para obtener lo que desean.	Mis comunicaciones con otros son auténticas y verdaderas.	

Patrones de la Recuperación

	Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Patrones de Evitación	Actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar o expresar rabia hacia ellos.	Actúo de formas que animan respuestas amorosas y saludables de otros.
	Juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.	Mantengo una mentalidad abierta y acepto a otros tal y como son.
	Evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirse más seguros.	Me involucro en relaciones íntimas emocionales, físicas o sexuales cuando es saludable y apropiado para mí.
	Permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.	Practico mi recuperación para desarrollar relaciones saludables y satisfactorias.
	Utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.	Utilizo comunicaciones directas y sencillas para resolver conflictos y tratar apropiadamente los enfrentamientos.
	Disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.	Al utilizar las herramientas de recuperación, puedo desarrollar y mantener relaciones sanas.
	Reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.	Abrazo mi propia vulnerabilidad, al confiar y honrar mis sentimientos y necesidades.
	Atraen a otros, pero cuando se acercan, los alejan.	Doy bienvenida a las relaciones íntimas y mantengo límites saludables.
	Renuncian a entregar su propia voluntad, a fin de evitar rendirse ante un poder mayor que ellos mismos.	Creo y confío en un poder superior a mí y decido entregarle toda mi voluntad.
	Consideran que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad.	Sé mostrar mis emociones y las comparto cuando lo creo necesario o apropiado.
	Se niegan a expresar aprecio.	Expreso libremente mi agradecimiento a los demás.

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.coda.org (CoDA) para el uso de miembros de la Hermandad de CoDA.

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