

## Introducción

*(Fragmento de Recobra tu Intimidad, de Anne Wilson Schaeff)*

... "¿Has estado Escribiendo algunos artículos sobre experiencias personales últimamente?", le preguntó la mujer al escritor. "No", le respondió el escritor. "He estado ocupado teniéndolas. "

Ruth Petennan1

Este es un libro acerca de la recuperación. De hecho, este es un libro que se refiere a la continuación de nuestra recuperación.

Lo he escrito para personas que se están recuperando de las formas en las que se han permitido a sí mismas ser afectadas por otras personas y por sus problemas. Lo he escrito para personas que se están recuperando de la codependencia, de la dependencia química y de temas concernientes a niños adultos. Lo he escrito para las personas que están luchando por dominar el arte del cuidado de uno mismo.

Ya no seas codependiente, mi último libro, tiene como propósito ayudarnos a terminar con el dolor y tomar el control sobre nuestras propias vidas. Este libro trata acerca de qué hacer una vez que el dolor ha cesado y hemos empezado a sospechar que tenemos una vida por vivir. Trata de lo que sucede después.

Veremos la recuperación, la recaída, el trabajo que debemos hacer con nuestra familia de origen y cómo proceder una vez que hemos hecho esto. Hablaremos acerca de las relaciones. Hablaremos también sobre conceptos tales como el sometimiento y la espiritualidad.

Hablaremos acerca de muchas ideas: lidiar con la vergüenza, crecer en autoestima, superar la privación, compartir la recuperación con nuestros hijos, e ir más allá de las relaciones que nos atraen fatalmente con el propósito de encontrar relaciones que funcionen...

Cuando comencé este manuscrito, tenía una larga lista de pedacitos de información diseminados que quería reunir. No estaba segura de cómo podrían acomodarse juntas estas ideas.

Cuando dejé de tratar de controlar, el libro tomó, como lo hacen algunos, una vida propia única y a veces sorprendente. Ya no seas codependiente analiza el inicio de nuestra recuperación. Este libro trata de los temas centrales de la recuperación: del trabajo con las nueces duras de pelar y de cuestiones más sutiles.

En retrospectiva, ha surgido primordialmente como un libro acerca de cómo crecer en el amor hacia uno mismo y de nuestra capacidad para afirmarnos y nutrimos a nosotros mismos. Una concomitante de ese proceso es crecer en nuestra capacidad para amar a los demás y para dejados, a ellos y a Dios, que nos amen a nosotros.

Este libro está basado en la investigación, en mis experiencias personales y profesionales, y en mi opinión. A través del mismo, intentaré atribuir todas las ideas, teorías y citas a las fuentes correspondientes. A veces es difícil hacer esto en el campo de la recuperación porque mucha gente dice las mismas cosas.

Las historias de casos que he empleado son verdaderas.

He cambiado nombres y detalles para proteger la privacidad de la gente.

He incluido actividades al final de algunos capítulos. Ustedes pueden anotar sus respuestas en un diario o libreta por separado.

Por cierto, este libro no trata acerca de cómo hacer cambiar o ayudar a otra persona. Trata acerca de cómo estar bien nosotros mismos para que podamos seguir ayudándonos a mejorar nuestras vidas y a hacer mejores nuestras relaciones.

Un viejo adagio dice: "cuando el discípulo está listo, aparece el maestro". Empero, otro dice: "enseñamos 10 que más necesitamos aprender".

Los escritores, dicen, son maestros.

"Es posible", escribió Lawrence Block, "ver todo lo que escribimos como una carta dirigida a nosotros mismos, diseñada para transmitir a una parte de nosotros la lección que otra parte ya ha aprendido". Yo he aprendido al escribir este libro. Espero que ustedes obtengan el mismo provecho al leerlo.

1Ruth Petennan es escritora y maestra en Minneapolis. Ella narró esta historia durante una de sus clases.

(Fragmento de Recobra tu Intimidad, de Anne Wilson Schaef)