

SI AMAR TE DUELE, TAL VEZ SEA CODEPENDENCIA

Por: Ana Isabel Contreras García

Se acerca el catorce de febrero, la gente hace planes para expresar ese sentimiento maravilloso que es el “amor” y te ves a ti mismo preguntándote: ¿si es tan maravilloso, por qué me siento mal, por qué es tan difícil entenderme con mi pareja, por qué nos hacemos daño y no podemos dejar de hacerlo, por qué la idea de estar sin él o sin ella se siente peor, como si me cortaran el aire? Tal vez pienses que los gritos, los jalones, las escenas de celos, serán temporales, que fue tu culpa o que no era su intención lastimarte. Muchas veces te preguntas: ¿qué hago, por qué no puedo dejar de comportarme como lo hago, por qué atraigo al mismo tipo de personas? Los demás te dicen: “déjalo, déjala, alguien mejor llegará a tu vida” pero, sientes que no es así de fácil y te creo, si lo fuera ya te hubieras ido, ¿sabes por qué es tan complicado salir de ese círculo vicioso? Porque posiblemente seas codependiente.

La codependencia es una adicción, somos adictos a una persona, “la necesitamos”, no es una elección libre, tu voluntad se debilita debido a que necesitas lo que te da esa relación, ese caos que le da sentido a todo, tu atención se centra en encontrar una solución y entras en un laberinto que parece no tener salida, en el que te vas perdiendo a ti.

Beattie, M. (1987/1998, p.45) define a la persona codependiente como: aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona y que está obsesionada tratando de cambiar esa conducta.

Los síntomas de una persona codependiente pueden ser los siguientes: No tienen consciencia de cómo se sienten y no pueden identificar sus sentimientos, tienden a minimizar, alterar o incluso a negar la verdad de sus



sentimientos, temen o se preocupan por la forma en que los demás pueden responder a sus sentimientos, aumentan su autoestima tratando de resolver los problemas de otros, buscan la aprobación de los demás para determinar qué hacer, decir o sentir, se concentran en complacer a otra persona, tienen dificultades para reconocer cosas buenas en sus personas, tienden a juzgar con extrema rigurosidad todo lo que dicen o hacen, en función de los valores de otra persona, tienen dificultad para establecer o mantener relaciones cercanas/íntimas con los demás, deben sentir que los necesitan para poder establecer relaciones con los demás, no saben ni creen que pedir ayuda es correcto y normal. (CoDA, 2002, Sección 03, p.5 citado por Martins, R. 2012)

Si te identificas con algunos de estos síntomas, has aprendido a percibir de una manera distorsionada las relaciones, enfocas tus acciones y pensamientos en rescatar, controlar, aprobar las acciones de alguien más buscando que te aprueben a ti. Por esto, es necesario que reflexiones acerca de tu vida desde tu infancia, que te des cuenta de cómo se relacionaban tus padres, trata de identificar patrones que has seguido, ideas que has conservado, pregúntate ¿cómo está tu relación contigo mismo? ¿atiendes necesidades tan básicas como comer, dormir, hacer ejercicio?, ¿tienes pasatiempos?, ¿sabes decir que no?, ¿sabes identificar lo que sientes?

Sí, lo que te duele se llama codependencia, y puedes sanar. Busca libros que hablen de este tema como: las mujeres que aman demasiado de Robin Norwood, o desapegarse sin anestesia de Walter Riso, busca terapia psicológica, emprende el camino de tu sanación acompañado de alguien, busca un grupo de apoyo, no tienes que vivir esto solo. Vive un día la vez, no seas tan duro contigo mismo, abrázate bien fuerte, tomate la mano y háblate con todo el amor con el que le hablas a las otras personas, mientras más información tengas, será más fácil liberarte.

Referencias:



Beattie, M. 1987. Codependent no More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. Center City Minesotta: Hazelden.

Martins D'Angelo, R. M. (2012). Estudio sobre la codependencia y su influencia en las conductas de riesgo psicosocial de jóvenes brasileños de 14 a 19 años.

Escrito por: Ana Isabel Contreras García.

Lic. en Psicología, psicoterapeuta de adolescentes y adultos con formación Humanista Gestalt, uso de técnicas de Mindfulness, Manejo de estrés y ansiedad, impartición de talleres de sanación de la codependencia.

Contacto: ana@psicologapuebla.com tel. 222 824 24 34

