

## Relaciones de codependencia

“y vivieron felices para siempre” ... duele darse cuenta de que la vida real no es así ¿verdad?, duele aceptar que estás repitiendo las mismas conductas que viste en tus padres y que te prometiste que no repetirías, lastima darte cuenta de que les permites a otros que te hieran una y otra vez, es difícil aceptar que nuevamente estás hiriendo a esa persona que piensas que amas y lo más doloroso es encontrarte dentro de un bucle del que no ves ni la salida ni la entrada. Algo así se siente cuando estás en una relación codependiente.

La codependencia significa no sentirse libre, tus emociones DEPENDEN de las emociones de otra persona y no necesariamente de una pareja sentimental, puedes tener codependencia hacia amigos, padres, compañeros. Puedes tener la sensación de que sí la otra persona está enojada, triste, frustrada es por tu culpa, puedes perder interés en tu vida diaria tratando de encontrar una manera de que la otra persona cambie, tu atención se centra en lo que dice, hace, publica o piensa esa persona y así, tú pasas a un segundo término; Por su parte, la otra persona también se siente prisionero (a) de ti y constantemente pueden estarse repitiendo que es la última vez que va a pasar tal o cual situación, se van volviendo promesas que conocen de memoria pero que nunca se cumplen.

La comunicación entre ustedes puede ser poco clara, nada asertiva o incluso pueden llegarse a castigar con silencios, expresar su frustración de manera física como empujones, sacudidas, pellizcos, golpes. Como te irás dando cuenta, la codependencia es una enfermedad similar a cualquier adicción, puedes tener momentos en los que sabes que la relación no te hace bien, pero la necesitas, no la eliges, la NECESITAS, y estar lejos de esa persona se vuelve un calvario similar al síndrome de abstinencia que vive cualquier adicto al renunciar a su droga.

A lo largo del tiempo hemos romantizado y normalizado conductas insanas con la que poco a poco debemos ir rompiendo y para lograrlo debes entender que no puedes esperar que alguien haga por ti lo que es tu responsabilidad, ¿de qué hablo?, de amarte con los ojos bien abiertos, de darte un amor incondicional que te haga ser incapaz de permitir que otro te lastime, te use, y que te impida a ti maltratar a alguien.

¿Pero, por qué caemos en relaciones de codependencia? La respuesta puede estar ligada a tu infancia, a las formas en que te expresaron amor, a cómo se relacionaban tus

padres; Si viviste en un núcleo familiar disfuncional en el que hubo una persona adicta, un neurótico, un enfermo crónico, hay mucha mayor probabilidad de que tiendas a establecer relaciones codependientes.

Barnetche y Barnetche (2012) mencionan que *la adicción se desarrolla cuando queremos evadirnos o defendernos del dolor, o cuando el anhelo de amor es tan grande que necesitamos llenar con algo nuestro vacío interior* y es así que nuestra adicción se vuelve otra persona y nuestra promesa interna es lograr que nos ame, probablemente buscando ese amor que en casa no recibiste y que no aprendiste a darte a ti mismo (a).

La buena noticia es que tú puedes sanarte y empezar a establecer una relación sana contigo y después con los demás. Es un trabajo personal que requiere paciencia y un profundo viaje a tu interior, el primer paso consiste en RECONOCER que existe un problema y que ya no quieres vivir así. Comprende que hasta el día de hoy haz hecho lo que has podido con lo que has tenido, pero no significa que no puedas adquirir nuevas herramientas para vivir de otra manera, se compasivo contigo y entiende que algunas veces te vas a descubrir repitiendo conductas que sabías que no debías de tener, lo importante es aprender de ellas y en la medida de lo posible evitar repetir las. Establece un discurso contigo que te permita conocerte, nutrirte con frases positivas, agradecerte lo que haces todos los días y hazte un favor, aléjate de quien no te ama, aléjate de quien te hace daño y reformula la promesa de lograr que alguien te ame a lograr amarte tanto a ti que sepas cuando debes decir adiós.

Este viaje a tu interior lo puedes empezar llevando un diario, reflexionando sobre cómo fue tu crianza y además puedes asistir a terapia psicológica donde un experto en el área te acompañará a sanar las heridas y a tener un reencuentro contigo para relacionarte de una manera sana con los demás, ¡tú puedes!.

#### **Referencia:**

Barnetche de Maqueo E., Barnetche Pous M. (2012) *Quiero ser libre: manual de trabajo*. Nueva imagen colectivo editorial

#### **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](mailto:ana@psicologapuebla.com)  
34/ 222 6 91 37 77

tel. 222 824 24