



Codependencia

Una adicción a las relaciones

1



Caso de Estudio Codependencia June Hunt

Lea el siguiente Caso de Estudio. Piense sobre el sabio ejemplo que June Hunt tiene en su respuesta basada en su experiencia como consejera. Mientras lo estudia piense en esta pregunta: ¿Cómo podría aplicar este caso a su vida o a alguien que está aconsejando?

Inicio del caso de consejería:

Jill: La relación en la que estuve durante un año y medio, básicamente era una relación codependiente. El pagaba todas las facturas y mis costos alimenticios por cada mes, pero básicamente se terminó. El me mantiene distante y me dice cuando quiere que me acerque y yo acudo a él porque soy esa clase de persona.

June: ¿Mantuvieron una relación sexual durante ese tiempo?

Jill: Sí. Si él me dijera, "¿Te pondrías como un tapete felpudo para poder caminar sobre él?" yo habría hecho eso porque siento que tengo una necesidad de estar cerca de alguien.

June: Al escucharla me parece como si estuviera buscando que él sea su salvador. Ahora, entre más se diga a sí misma la verdad, más vivirá así. Quiero hablar con usted sobre su preocupación de tener una personalidad codependiente.

Jill: Sí, eso me asusta.

June: Hábleme sobre sus relaciones durante su infancia.

Jill: Bueno, mis padres se divorciaron cuando tenía unos diez años y mi padre me crió con mi

hermano. Mi padre no sabía cómo cuidar de una niña. Él siempre estaba dispuesto a comprarme lo que yo quería. Él cubrió todas mis necesidades, y cuando crecí me fue difícil estar sola. Para mí la figura masculina representaba alguien que me cuidaba.

June: ¿Qué edad tiene?

Jill: 27 años

June: Sabe, se siente bien que alguien la cuide, especialmente cuando las cosas han sido difíciles e inseguras, ¿verdad?

Jill: Aja.

June: Sí, como niña sí, no podría ganar su propia comida, refugio o ropa, ¿o sí?

Jill: No.

June: Su trabajo era ir a la escuela y ser la mejor estudiante que pudiera ser. A veces, cuando ha habido un trauma, podemos sentirnos emocionalmente atrapados en aquellos momentos cuando había mucho dolor, así que solo buscamos a alguien que nos cuide y, "cualquier cosa que nos brinde seguridad".



Codependencia

Una adicción a las relaciones

Bueno, pues el Señor es su seguridad. Ahora, ¿cuándo se convirtió en una auténtica cristiana?

Jill: Hace unos tres años.

June: Bien, en realidad, tiene toda la seguridad que necesitará. En Efesios 1:13-14 Él garantiza esa relación al poner Su Espíritu Santo dentro de usted. Debe entender de lo que es esa seguridad en Dios. No es que Él esté aquí hoy y se va mañana. Usted está segura en su relación con Él. Lo que voy a pedirle que haga ahora es, y por favor no se ofenda por esto, pero Jill, quiero que crezca. Crecer significa que cuando era una niña, pensaba como niña porque era una niña. Eso fue entonces, pero esto es ahora, y las Escrituras dicen en 1 Corintios 13: 11 (RVR 1960) *“Cuando yo era niño, hablaba, pensaba y razonaba como un niño; pero cuando crecí, dejé atrás las cosas de niño”*.

Así que lo que quiero pedirle es que deje las cosas de niña atrás, que deje de buscar que las personas satisfagan sus más profundas necesidades y que reconozca que su dependencia ha recaído en una persona, pero debe cambiar y poner su dependencia en Dios.

Jill: Eso tiene mucho sentido sobre crecer porque sé que tengo que crecer y empezar a pensar como adulta. El Señor me ha dado sabiduría y discernimiento y el Espíritu Santo para poder vivir una vida adulta. Para mí siempre fue aterrador pensar: “Dios mío, esa es una gran transición”.

June: Aja.

Jill: Pero eso es verdad y es la forma que es. Usted sabe, ya no soy una niña.

June: Otra cosa que me gustaría pedirle que haga es examinar sus patrones de pensamiento codependientes. No crea que agradar a las personas es siempre hacerlo como Cristo. Usted terminó en relación sexual con él. Intentaba complacerlo, ¿verdad?

Jill: Aja, exacto.

June: Bien, ¿Cristo complació a todos?

Jill: No.

June: No. Ya ve, si va a ser como Cristo, hay momentos en que no agrada a otra persona porque está comprometida a agradar a Cristo.

Jill: Aja.

June: Escuche esto, la cura para la codependencia está arraigada en el compromiso de ser como Cristo. Si va a ser como Cristo, desea cuenta de que no complacerá a las personas porque Cristo no complació a las personas. Establecerá límites saludables porque Cristo mantuvo límites sanos y no comprometerá su conciencia porque Cristo no la comprometió. Conquistar la codependencia es ser como Cristo al permitir que el Padre Celestial satisfaga sus necesidades internas más profundas.





Codependencia

Una adicción a las relaciones

3

Análisis y reflexiones del caso

Codependencia

Fuimos creados para ser dependientes de Dios y en comunidad con otros. Cuando este plan divino se distorsiona, nos volvemos dependientes de los demás y nuestra comunión con los demás se vuelve disfuncional.

Los niños deben aprender esta verdad en la infancia, pero el mensaje a menudo se pierde y ellos se unen a otras personas para sentirse amados, importantes o seguros. Esto puede llevar a relaciones inapropiadas e incluso abusivas como Jill describe en esta conversación con June.

June no comenzó con la palabra "crecer" mientras aconsejaba a Jill. Ella comenzó guiando los pasos de Jill,

- **Regresar a las creencias que llevaron a Jill a sus acciones, y**
- **Regresar a cómo se le desarrollaron esas creencias.**

Jill pudo entender más claramente por qué tiene los hábitos codependientes que la han llevado a estas relaciones destructivas. Sintiendo comprendida, June pudo llevar a Jill a la realidad de que es hora de dejar de actuar en los hábitos

que formó cuando era niña. Y, no solo es el tiempo, sino que en Cristo, Jill tiene el poder.

Entender es solo el comienzo; el **cambio** tiene que suceder. June le dio a Jill la base de cómo el cambio es posible: "el compromiso de ser como Cristo". Cuando nos apegamos a Cristo, nuestra relación con los demás tiene la oportunidad de convertirse en una comunidad genuina y saludable que honra a Dios.



Considere estudiar los siguientes temas de Consejería Bíblica relacionados:

Alcoholismo y drogadicción
Cómo resolver conflictos
La manipulación
Su valor personal
Las víctimas
