



Capítulo 1

¿Qué es la Codependencia?

1. Esta palabra comenzó a usarse en la década de los 70 y especialmente para referirse a la relación que existía entre una persona alcohólica y su núcleo familiar más cercano.

La codependencia es una _____ a las relaciones. Así como el alcohólico depende del alcohol, el codependiente depende de que el alcohólico lo necesite o de que alguien dependiente _____ de él.

Desde el punto de vista etimológico, esta palabra se refiere a alguien que se _____ con la acción de otro, pero de una manera enfermiza, ya que depende del otro al grado de estar controlado y manipulado por éste.

Conducta disfuncional

2. En una conducta disfuncional, la persona _____ su identidad y se fusiona en o con otro. Es decir, depende y confía en otra persona o cosa para la subsistencia personal.

3. La persona pasa a depender de otra en el ámbito emocional y espera que el otro llene sus _____ básicas dadas por Dios para el ser humano como es el amor, el valor y la seguridad. Espera que su identidad sea hallada y provista a través de ese otro.

Pero puede ser que no sea una persona la que genere la codependencia sino las _____, y por esta palabra nos referimos a algún elemento que nos haga esclavos y adictos como puede ser la pornografía, el sexo, las drogas, el cigarrillo, el alcohol, etc.

También encontramos personas que son “moralmente correctas” y que no entrarían en este tipo de adicción, pero si tienen codependencia en cosas como el _____ o las posesiones.

4. La codependencia es tan sutil que se introduce y convive en medio de ámbitos como son los eclesiásticos, las _____ y los _____ donde encontramos personas cuyas vidas están ligadas profundamente a personas, cosas o comportamientos para encontrar su _____ (póngale aquí el nombre que quiera como perfeccionismo, adicción al trabajo, adicción sexual o estallidos profundos de ira que destruye todo lo que toca).

Pero usted preguntará ¿acaso la Biblia se refiere a este tema o simplemente estoy salpicando pensamientos humanos para tratar de hacer el mensaje bíblico actual?



Codependencia

Una adicción a las relaciones

Quiero decirle que aunque usted no encontrará la palabra “codependencia” en la Biblia, sí encontrará el concepto o principio bíblico referido a este tema.

Por ejemplo ¿dónde encuentra usted en la Biblia la palabra “trinidad”? Sin embargo, si usted recorre la Biblia va a encontrar la doctrina de la trinidad ampliamente.

5. Si hablamos que la codependencia en definitiva es la _____ a las _____, sea con personas, cosas o comportamientos. La Biblia es muy clara cuando dice en,

Éxodo 20:3 (NTV)

“No tendrás _____ ajenos delante de mí”.

Este principio usted lo verá en toda la Palabra de Dios. Por ejemplo,

Deuteronomio 5:7 (NTV)

“Yo soy tu Dios... no tendrás dioses ajenos delante de mí”.

Deuteronomio 6:5 (NTV)

“Amarás a Jehová tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con todas tus fuerzas”.

Ésta era la premisa de Dios a su pueblo y cada vez que el pueblo de Dios ponía cualquier cosa entre él y Dios, la ira del Altísimo se manifestaba.

6. El principal problema de la codependencia es justamente _____ a otro _____ o por _____ de Dios.
7. La demanda de Dios en la antigüedad es la misma que al presente: necesitamos _____ de Él en todo, y cuando dejamos de hacerlo entramos en corto circuito con su plan y buscamos que otros satisfagan nuestras necesidades generando la codependencia.
8. Complete los versículos
Para poder entender mejor el concepto de codependencia mire lo que dice la Palabra de Dios en cuanto a la dependencia:

Salmo 62:7-8 (NTV)

“_____ victoria y mi honor provienen solamente de Dios; él es mi refugio, una roca donde ningún enemigo puede alcanzarme. Oh pueblo mío, _____ en Dios en todo momento; dile lo que hay en tu corazón, porque él es nuestro refugio”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

En 1 Pedro 5:7 (RVR 1960)

“Echando toda vuestra _____ sobre Él porque Él tiene cuidado de vosotros”.

Cuando Moisés transitaba por el desierto, dependía de Dios cada día.

Números 9:22-23 (RVR 1960)

“O si dos días o un mes o un año, mientras la nube se detenía sobre el tabernáculo permaneciendo sobre él, los hijos de Israel seguían acampados y no se movían, más cuando ella se alzaba, ellos partían. Al mandato de Jehová acampaban y al mandato de Jehová partían guardando la ordenanza de Jehová como Jehová lo había dicho por medio de Moisés”.

Esto es dependencia en Dios, esto es colocarle en el primer lugar, esto es tener en claro quién soy y hacia dónde voy según la buena mano de Dios.

Reafirmemos el concepto de codependencia

9. La codependencia implica ser demasiado _____ de una persona o cosa que en la realidad no puede satisfacer sus necesidades.

Se puede comparar la codependencia con el pecado de _____ en _____ falsos que no pueden ayudarnos.

Relaciones comunes de codependencia

10. En una relación codependiente siempre hay una persona _____ y otra _____. El débil es totalmente dependiente del fuerte. Pero en realidad el fuerte también es débil, por la necesidad excesiva que tiene de sentirse necesitado por el débil.

De hecho, el fuerte _____ que el débil siga siendo débil, para seguir sintiéndose fuerte. ¿Entiende la idea?

La solución divina es que estas dos personas débiles no traten de hacerse fuertes la una por medio de la otra, sino que obtengan su fuerza del Señor.

Isaías 40:29 (RVR 1960)

“El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

4

Ejemplo de codependencia

Pensemos en un esposo que no hace nada por sí mismo. Su esposa, lo despierta a la mañana, le coloca los calcetines, le prepara el desayuno, se fija si tiene los papeles del auto en su billetera.

En definitiva depende demasiado de su esposa. Pero por otro lado, la realización de la esposa es estar pendiente de cada uno de esos detalles porque en el fondo ella necesita que él la siga necesitando, ya que su valor como persona se encuentra apoyado en esa relación enfermiza.

Cuando depositamos nuestra dependencia en el lugar equivocado, nuestra confianza está fuera de lugar.

Los Salmos describen la confianza mal orientada, veamos,

Salmos 20:7 (NTV)

“Algunas naciones se jactan de sus caballos y sus carros de guerra, pero nosotros nos jactamos en el nombre del Señor nuestro Dios”.

11. Recuerde Dios quiere:

- Que _____ de él, que confiemos totalmente en él, no en la gente o su esfuerzo personal.
- Que creamos porque él satisfará todas nuestras necesidades.
- Que _____ en que él cuidará de nuestros seres queridos.

12. Cristo en nosotros nos ayuda a _____ cualquier dependencia destructiva

Isaías 58:11 (NTV)

“El Señor los guiará continuamente, les dará agua cuando tengan sed y restaurará sus fuerzas. Serán como un huerto bien regado, como un manantial que nunca se seca”.