



Capítulo 2

Características de la codependencia

1. Recordemos que muchos aspectos de la codependencia tienen su origen y condicionante en la _____.

Si usted recuerda la historia bíblica de Isaac y Rebeca podemos encontrar una relación de codependencia entre Rebeca y Jacob, a él le gustaba estar cerca de su madre y del hogar. Esa estrecha relación hizo a Rebeca manipular a su hijo para que usurpara el lugar de su hermano y recibiera la bendición de Isaac, que ya a esa altura estaba completamente ciego.

Esto trajo muchos problemas familiares teniendo que huir para salvar su vida. Sin embargo, a cada lugar donde él fue, nunca dejó atrás su dependencia pasiva, cayendo preso de la manipulación de otras personas.

Así es la tristeza de la edad adulta cuando la persona ha vivido una niñez enredada.

Esta historia bíblica es un reflejo de muchas personas; quizá usted ha lidiado toda su vida con la codependencia. La puede leer en Génesis capítulos 27 al 30.

¿Quiénes son las personas codependientes?

2. Si usted observa, por fuera se ven capaces y _____, pero en realidad son inseguras vacilantes y necesitan de la _____ de los demás.

Esa necesidad de aprobación provoca un sentido de responsabilidad excesivo y dependen de agradar a los demás para sentirse aceptados.

3. La Biblia dice que nuestra meta principal no debe ser _____ a los demás, sino a Dios.

1 Tesalonicenses 4:1 (NTV)

“Finalmente, amados hermanos, les rogamos en el nombre del Señor Jesús que vivan de una manera que le agrada a Dios, tal como les enseñamos. Ustedes ya viven de esta manera, y los animamos a que lo sigan haciendo aún más”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

2

Perfil del codependiente

4. Aplíquelo a alguna persona con la cual usted tiene una relación estrecha.

- ¿Me siento _____ por los sentimientos, necesidades y acciones de otra persona?
- ¿Hago cosas por otros que bien pueden hacer por sí solos? y si rechazan mi ayuda ¿me enoja?
- ¿Me _____ severamente a mí mismo más que a los demás?
- ¿Me siento bien cuando doy a otros pero me siento incómodo para _____ de los demás?
- ¿Busco elevar mi _____ por medio de la aprobación de los demás?

Si sus respuestas son afirmativas, necesita buscar ayuda inmediatamente.

Relación de codependencia

5. La relación codependiente se forma con una persona emocionalmente _____ que siente que necesita estar relacionada con una persona emocionalmente _____.

Los dos comportamientos se combinan para producir un ciclo destructivo de _____ y control, haciendo que se pierdan el gozo y la felicidad de la vida.

A menudo esta dinámica destructiva de relacionarse no se hace consciente y lo toman como algo natural. Sin embargo, Dios conoce cuáles son las _____ egoístas, porque están tratando de llenar un vacío emocional que no tiene fondo.

La Biblia establece así:

Proverbios 16:2 (NTV)

“La gente puede considerarse pura según su propia opinión, pero el Señor examina sus intenciones”.



Perfil de la relación codependiente

6. Esto va dirigido para los dos:

- Han _____ su propia identidad (fusionarse con otro dejando de ser uno mismo no es normal ni saludable).
- Tienen problemas para establecer _____ saludables e íntimas. Por eso constantemente tratan de controlar, manipular, siendo sumamente celosos y posesivos.

A propósito, recuerdo a una mujer, la llamaremos Ana, que había experimentado tener una amiga, la llamaremos Susana, pero esa relación pasaba a ser tan absorbente que cuando Susana se puso de novia generó un enojo profundo de Ana sintiéndose rechazada y abandonada.

- Son personas que luchan con una _____ auto estima
- Son temerosos de fijar límites, ser abandonados
- Por eso se convierten en maestros de la _____
- Parecen seguros pero son muy vulnerables
- Por lo general, tienen otra _____ aparte de la relación codependiente

En definitiva es una relación que atrapa, que no le da libertad.

Evalúe su nivel de codependencia

7. ¿Y qué en cuanto a usted? Tal vez está involucrado en una relación que otras personas llamarían “codependiente”, pero usted no se da cuenta. Responda a estas preguntas con sinceridad con un sí o no:

- ¿Busca maneras de que la gente lo _____?
- ¿Quiere invertir toda su energía para ayudar a los demás?
- ¿Se le hace difícil decir que _____ cuando debería decir sí, y decir sí cuando debería decir no?



Codependencia

Una adicción a las relaciones

4

- ¿Se le hace difícil identificar y expresar sus verdaderos _____?
- ¿Deja que la otra persona tome la mayoría de las _____ en su relación?
- ¿Piensa que la opinión de los demás es más importante que la _____?
- ¿Se queda callado en aras de la paz?
- ¿Teme los _____ porque la otra persona podría abandonarlo?
- ¿Planifica su vida alrededor de la otra persona?
- ¿Le da la _____ a su relación con los demás antes que a su relación con el Señor?

Si después de responder a todas las preguntas se da cuenta que respondió que **sí** a cuatro o más de estas preguntas, entonces usted podría estar sosteniendo una ¡relación de codependencia!

Si es así, no se sienta mal, dele gracias a Dios que pueda traer a luz esta realidad, porque solamente podemos comenzar a trabajar estas áreas cuando dejamos de negarlas y podemos verbalizarlas.

Quizá sea la respuesta del Señor a su oración de hace tiempo cuando en el silencio con Dios le decía:

Salmo 139:23-24 (NTV)

“Examíname oh Dios y conoce mi corazón; pruébame y conoce los pensamientos que me inquietan. Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna”.

8. Recuerde, la persona emocionalmente necesitada es “_____” y no “dadora” en sus relaciones y además “agota” a la gente que la rodea.

Mejor busque a alguien emocionalmente _____ y que tenga sabiduría espiritual, alguien que le ayude a crecer más y más en su relación personal con el Señor.

El mismo afirma en Su palabra que el que anda con sabios, sabio será (Proverbios 13:20).