



Capítulo 3

Causas de la codependencia I

¿Se ha preguntado alguna vez qué hace que las personas tengan relaciones destructivas y codependientes?

1. A menudo tuvieron una niñez llena de heridas, o un dolor pasado y profundo que afecta sus decisiones en la edad adulta. En realidad, los codependientes son adultos que no _____.
2. Su área emocional quedó _____. Físicamente es maduro, y emocionalmente inmaduro. Esto no es algo consiente, la persona no se da cuenta ni ve que exista un problema.

La Biblia se refiere a la gente inmadura utilizando una analogía, acompáñeme a leer

Hebreos 5:12-13 (NTV)

“Hace tanto que son creyentes que ya deberían estar enseñando a otros. En cambio, necesitan que alguien vuelva a enseñarles las cosas básicas de la palabra de Dios. Son como niños pequeños que necesitan leche y no pueden comer alimento sólido. Pues el que se alimenta de leche sigue siendo bebé y no sabe cómo hacer lo correcto”.

¿Por qué los niños se hacen codependientes?

Según los especialistas, todos los niños pasan por cinco etapas naturales al ir creciendo en madurez hacia la edad adulta.

3. Dios diseñó a la _____ para que sea el lugar donde los pequeños tengan la estructura necesaria para su desarrollo normal en cada una de esas etapas.
4. Si los niños no progresan de manera satisfactoria de una etapa a otra, su desarrollo quedará _____ en esa etapa y cuando sean adultos serán _____ inmaduros. Su cuerpo será el de un adulto, pero su desarrollo emocional será todavía como el de un niño. Por tanto, se sentirá atraído hacia relaciones de codependencia y necesidad.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

2

El Señor Jesús estaba interesado en la protección de los niños, por lo que dio una advertencia general e importante para los adultos:

Mateo 18:6 (NTV)

“Pero si hacen que uno de estos pequeños que confía en mí caiga en pecado, sería mejor para ustedes que se aten una gran piedra de molino alrededor del cuello y se ahoguen en las profundidades del mar”.

Las etapas del desarrollo infantil

5. Etapa de indefensión

Los bebés necesitan desarrollar un lazo de _____ con sus padres porque son indefensos y _____ totalmente de ellos para satisfacer todas sus necesidades básicas, incluyendo las tres necesidades internas de amor, reconocimiento y seguridad. Si nuestros padres no llenaron esas necesidades, podemos convertirnos en adultos _____, sintiéndonos “vacíos” por dentro, como si tuviéramos un vacío en el corazón.

6. Etapa de _____

Aquí los niños preescolares necesitan empezar a separarse de sus padres para explorar su ambiente y reconocer sus límites. Si los padres no permiten que sus hijos ganen cierta independencia, quizás lleguen a la edad madura manipulando a los demás para obtener un sentido de control sobre las cosas.

7. Etapa del conflicto

Los niños necesitan aprender maneras correctas de resolver conflictos cuando comienzan a poner a _____ las reglas que sus padres les imponen.

Si ellos no adquieren habilidades saludables para resolver conflictos, cuando sean adultos carecerán de la habilidad de resolver problemas en sus relaciones con otros adultos.

8. Etapa de la independencia

Los preadolescentes necesitan ser más _____, pero todavía necesitan la dirección y el apoyo de sus padres. Si los padres obstaculizan su confianza en sí mismo, el niño se convertirá en un adulto lleno de necesidades e inseguridad y dependerá de los demás para que



lo _____.

9. La etapa de _____

Los adolescentes tienen la necesidad de aprender el arte de _____, recibir y comprender, de parte de sus padres, lo que significa dar sacrificialmente en esta etapa que es cuando comienzan a involucrarse con diferentes grupos sociales. Si no ven un saludable dar y recibir de parte de sus padres o no saben cómo es la ayuda sacrificial a los demás, se convierten en adultos _____ en sí mismos, que buscan relaciones desequilibradas para compensar su falta de reconocimiento en la vida.

Los niños que crecen con necesidades emocionales no satisfechas y que no aprenden las habilidades necesarias para tener relaciones interpersonales saludables con otros adultos, jamás aprenderán la independencia saludable. Les costará trabajo hablar la verdad, pedir lo que quieren y establecer límites saludables. Se convertirán en adultos codependientes y adictos a relaciones enfermizas porque nunca aprendieron a hacerlo.

En realidad estarán tratando desesperadamente de terminar lo que se inició en su infancia:
¡Crecer!

La dependencia que no es enfermiza

Recuerde mientras nosotros como padres no superemos nuestra propia codependencia es imposible ayudar o transmitir algo diferente a los hijos.

Me gustaría sugerirle algunas ideas para motivar a sus hijos. Por la gracia de Dios mi esposa y yo tenemos 2 hijos ya adultos, cada uno es diferente y lamentablemente se criaron con serios conflictos de codependencia, porque nosotros como padres éramos codependientes.

Esto trajo muchos momentos tensos y difíciles, hasta que pudimos hacer nuestro propio proceso para recién poder ayudarles a ellos a superar sus crisis.

10. Enseñe a sus hijos a _____ por sus decisiones y necesidades y a que dependan de la dirección de Dios. Cuando son niños su mente es crédula.

Recuerdo que querían una bicicleta y no podíamos comprarles, ellos oraron y al poco tiempo sus abuelos vinieron con la bicicleta. Ellos no pensaron en el abuelo sino en Dios dándoles la bicicleta.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

4

11. Enséñeles desde temprana edad a tomar sus propias _____. Por ejemplo, permítales que elijan entre dos o tres opciones de ropa.
12. _____ cuando tomen buenas decisiones, ellos querrán repetir aquellas acciones que sean dignas de su alabanza. Esto es muy importante, porque como padres generalmente desanimamos a los hijos marcando lo que hicieron mal sin afirmar las cosas buenas.
13. Permítales experimentar las _____ de tomar malas decisiones. Algunas de las lecciones más importantes de la vida se aprenden en medio de los conflictos.
14. Anímelos a desarrollar _____ con otros niños para que aprendan a dar y recibir en las relaciones interpersonales.
15. Enséñeles a _____ sus cosas, a tener rutinas diarias de quehaceres en el hogar y a preparar alimentos.
16. _____ las fortalezas de sus hijos y encuentre maneras en las que puedan tener éxito al desarrollarlas.

Proverbios 22:6 (NTV)

“Dirige a tus hijos por el camino correcto, y cuando sean mayores, no lo abandonarán”.

Dios quiere que crezcamos. Por diseño divino todos podemos cambiar y crecer en madurez.

Podemos tener relaciones maduras. Por el poder de Dios también podemos restaurar lo que se ha dañado o destruido. Si algo está dañado, puede repararse.

Pida al Señor que transforme su mente con la verdad de Su Palabra.

Salmos 1:3 (RVR 1960)

“Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará”.