



Capítulo 4

Causas de la codependencia II

No sé si alguna vez se ha preguntado por qué algunas personas saltan de una mala relación a otra. Es decir alguien logra escapar de una relación “controladora” para luego sentirse atraído hacia otro que tiene el mismo problema.

¿Se ha visto usted atrapado en ese ciclo?

Si es así, quizás se ha encontrado diciendo estas palabras turbadas del apóstol Pablo:

Romanos 7:19 (NTV)

“Quiero hacer lo que es bueno, pero no lo hago. No quiero hacer lo que está mal, pero igual lo hago”.

Causa de los ciclos repetitivos de la codependencia

1. Según los especialistas los adultos se vuelven adictos o profundamente necesitados de amor por una _____ que tiene su origen en la niñez. El niño, como todo niño necesita tener su cubeta llena de amor que sus padres deberían proveerle.

Cuando el niño tiene padres desamorados, no encuentra agua en el pozo quedando sediento de esta necesidad.

2. Cuando los niños carentes de amor reciben un momento de _____ o de cariño de parte de padres desamorados, tienen sentimientos encontrados de emoción y confusión.

Se sienten _____ porque no saben por qué no se les ama de manera consistente, y por el otro lado se obsesionan por saber qué hacer para volver a sentir ese amor.

Los niños rechazados viven para obtener un momento de _____. Cualquier muestra de cariño les da un aliciente emocional que calma temporalmente su sufrimiento.

3. Esos niños pueden convertirse en adultos adictos al amor porque:

- No recibieron _____ positiva en la niñez.
- _____ sintiendo que no los amaban, no había reconocimiento y seguridad.
- Sufrieron una separación _____ o una falta de conexión.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

2

- Sintieron y siguen sintiendo una profunda _____ por la pérdida de haber sido abandonados.
 - Experimentaron el _____ continuo de sus padres.
 - Sintieron y siguen sintiendo mucho temor, se sienten _____ y vacíos.
 - Como adulto, descubre que su “cubeta de _____” tenía agujeros.
4. Los niños que llevan una “cubeta de amor sin llenar”, crean una _____ de que algún día un “salvador” quitará de ellos el temor y finalmente les hará sentir completos. Pero sin importar cuánto amor reciban, nunca será suficiente porque ellos no están completos.

Siendo adultos, todavía son como “niños” emocionalmente necesitados que:

- Creen que la _____ a su vacío es que alguien los ame, sea quien sea.
 - Comienzan _____ creyendo que no pueden cuidar de sí mismos.
 - Le dan mucho _____ y poder a la otra persona de la relación.
 - Tienen _____ altamente irreales de las demás personas.
 - Tratan de “_____” a la otra persona para sentirse conectados y unidos a ella.
 - Viven con temor de que quien los ama de verdad algún día los _____.
5. La difícil situación de un adicto al amor carecería de solución si no fuera por el _____, que es el verdadero y único Salvador, el único que nos ama incondicional y eternamente.

La Biblia afirma:

Jeremías 31:3 (RVR 1960)

“Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad”.



Ciclo del débil y del fuerte en la relación

6. “El débil”

La llamaremos María que, como nunca se satisfizo sus necesidades emocionales se convirtió en una _____ al amor y siempre anhela que alguien la “complete” como persona.

Así que se siente atraída por personas que “cuidan” de ella, pero al mismo tiempo le aterra pensar en tener verdadera intimidad con esa persona.

7. “El fuerte”

Lo llamaremos Juan, es un hombre que parece ser el fuerte. De niño entabló una relación enmarañada y _____ con su madre.

Él era el que “cuidaba” de su madre y su padre adoptivo. Su padre estaba ausente emocional o físicamente.

Ahora que ya es adulto se siente atraído por personas que necesitan que “se les cuide”, pero le aterra pensar que la relación lo pueda sofocar otra vez.

8. Las relaciones codependientes están formadas por dos personas _____ la una a la otra, pero _____ cualquier adicción. Tanto el débil como el fuerte de la relación pueden ser el hombre o la mujer.

Ambos padecen síntomas de _____ y tienen un trasfondo de relaciones enredadas y enfermizas.

A menudo _____ papeles entre el débil y el fuerte, incluso dentro de la misma relación.

La intensidad de su relación y la intensidad de su dolor son inmensos al ir de un extremo a otro, y llegan a tomar distancia.

No han aprendido a seguir el consejo de la Biblia, que es simple, pero muy sabio, dice así:

Eclesiastés 7:18 (RVR 1995)

“Quien teme a Dios saldrá bien en todo”.



La raíz de la codependencia

9. Todos fuimos creados por Dios con las tres necesidades íntimas de _____, _____ y seguridad.

Si esperamos o demandamos que alguien llene todas nuestras necesidades o si nos volvemos _____ de alguien para que lo haga, hemos colocado nuestra dependencia en el lugar equivocado.

La Biblia aclara de una vez por todas que:

Filipenses 4:19 (NTV)

"... Mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús".

10. La persona dependiente ha dejado que sus pensamientos se llenen de creencias _____.
La persona dice:

"Debo conectarme con una persona más _____ para que me dé el sentido de amor y seguridad emocional".

Pero, la persona dependiente necesita ajustar sus pensamientos para pensar así:

"Aunque a menudo Dios me expresa su amor a través de otros, él no quiere que me vuelva dependiente de otra persona. Mis necesidades deben animarme a sólo depender de Jesús quien puede llenar todas mis necesidades, darme relaciones interpersonales saludables y hacer que mi vida sea fructífera".

11. Y ¿qué en cuanto a la manera de pensar de la persona codependiente? él piensa erróneamente diciendo:

"Tengo la _____ de satisfacer las necesidades de la persona a quien amo y eso me da sentido de reconocimiento".

Sin embargo, la manera correcta de pensar debería ser la siguiente:

"Si trato de llenar todas las necesidades de cualquier persona, estoy usurpando el papel que sólo Dios puede cumplir. No puedo llenar mi necesidad de reconocimiento complaciendo a los demás, sino agradando al Señor y encontrando mi significancia en él".



Cómo depender sólo de Dios

Necesita entender el plan de Dios para su vida.

12. El propósito de Dios es que usted sea _____.

Él le ama tanto que envió a Jesús para darle vida abundante. Lo dice la Biblia en:

Juan 10:10 (RVR 1960)

“Yo [Jesús] he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”.

13. Dios quiere darle la vida pero, como es un Dios Santo, no admite nada ni nadie que tenga _____ . Quiero decirle que el problema delante de Dios es el pecado. Es vivir _____ de Dios. Esto le trae la separación espiritual con Dios.

La Biblia lo dice así:

Romanos 3:23 (NTV)

“Pues todos hemos pecado; nadie puede alcanzar la meta gloriosa establecida por Dios”.

14. Quiero darle una buena noticia: Dios proveyó a un _____ para Usted y para todos, y es Jesucristo quien murió en la cruz para limpiar nuestros pecados y darnos la paz con Dios. Dice la Biblia,

Romanos 5:8 (RVR 1960)

“Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros”.

15. Solo falta su _____ de invitar a Jesucristo como Señor y Salvador de su vida.

Puede hacerlo con una sencilla oración, así:

*“Jesús sé que soy pecador, mis pecados me condenan,
pero sé que la sangre de Jesucristo me limpia de todo pecado.
Hoy te invito a entrar en mi vida y darme el regalo de la vida eterna”.*

Recuerde si invitó a Cristo a su vida, ahora tiene el poder de Dios para vencer cualquier tipo de codependencia. El suple todas sus necesidades más profundas.