



Capítulo 5

Soluciones para la codependencia I

1. Recuerde que el problema principal de la codependencia es darle prioridad a algo o a alguien que no sea Dios, la Biblia llama a esto, “ _____ ”.

Nuestro Padre celestial nos creó y tiene planes maravillosos para nuestra vida. Él nos ama y sabe cómo suplir todas nuestras necesidades. No obstante, si estamos en una relación de codependencia, ésta nos desenfoca. Piense:

- El excesivo cuidado de otros provoca que sus _____ se vean afectadas.
- La excesiva lealtad hace que no tenga _____ saludables.
- El excesivo amor le hace decir sí cuando debiera decir _____.

Nuestro Hacedor y Maestro tiene el derecho de gobernar en nuestros corazones y en nuestras vidas. Cualquier otro sustituto es abominable idolatría.

Deuteronomio 6:5 (NTV)

“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas”.

Vamos a conocer algunos pasos prácticos para salir de la codependencia.

Confronte la codependencia

2. La codependencia _____ surge de una falla en la personalidad que no pueda cambiarse ni por cuestiones genéticas.

La relación de codependencia es producto de la _____. Esto es algo que provee esperanza a quienes han caído en las garras de ese ciclo adictivo.

Cualquier persona puede _____ una relación de codependencia y tener relaciones saludables.

3. La palabra clave es _____. Cuando el dolor que le trae su relación es mayor que el temor al abandono, hay una fuerte motivación para cambiar.

Salir del dolor de la codependencia se vuelve un asunto de _____ y compromiso.

Si siente que la relación en la que está ahora es una maldición y no una bendición, cuando a su alma le produce más muerte que vida, esa es una fuerte motivación para cambiar.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

2

Observe como nos exhorta y anima el Señor en Su Palabra:

Deuteronomio 30:19-20 (NTV)

"...Hoy te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre bendiciones y maldiciones... ¡Ay, si eligieras la vida, para que tú y tus descendientes puedan vivir! Puedes elegir esa opción al amar, al obedecer y al comprometerte firmemente con el Señor tu Dios. Esa es la clave para tu vida..."

4. Acepte el hecho de que es _____

Cuando usted comienza a confrontar la codependencia y encuentra la motivación para hacerlo, debe ir un poco más allá, necesita _____ el hecho de que usted es codependiente.

- Muchas personas no pueden salir porque no son honestos con ellos mismos, ni ante otro ni ante Dios. No se puede ayudar a quien no desea ser ayudado.
- Necesita reconocer que esa adicción emocional es pecado grave delante de Dios y que debe confesarlo.

Santiago 5:16 (NTV)

"Confíésense los pecados unos a otros, y oren los unos por los otros, para que sean sanados"

5. _____ de la codependencia

Después de admitir su codependencia tiene que ir un poco más allá y estar consciente que hay consecuencias por su codependencia.

Usted necesita aceptar la _____ de que sus experiencias y reacciones pasadas han afectado sus relaciones en la edad adulta. Puede ser que se haya convertido en un manipulador o controlador y esto ha causado mucho _____ no solo a usted mismo sino a los seres amados y también ha debilitado su relación con Dios.

Proverbios 28:13 (NTV)

"Los que encubren sus pecados no prosperarán, pero si los confiesan y los abandonan recibirán misericordia"

6. _____ sus emociones dolorosas.

Usted va a sentir dolor sin importar cuál sea su decisión. Si deja la relación de codependencia se sentirá herido, pero si permanece en ella de todos modos tendrá dolor.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

3

Usted debe comprender que cuando la intensidad de la relación disminuya, va a experimentar una “_____” emocional por las altas y bajas de la relación. _____ no lo va a poder enfrentar, necesita el apoyo de otros para ayudarlo a sufrir el dolor inicial de salirse de la relación y evitar calmar el dolor con una “adicción secundaria”.

Proverbios 27:9 (NTV)

“El dulce consejo de un amigo es mejor que la confianza propia”.

7. Enfrente sus _____ secundarias

Después de enfrentar las emociones dolorosas necesita hacer lo mismo con las adicciones secundarias, éstas pueden ser el uso de drogas, comida, sexo, etc. Para todo esto necesita la ayuda y apoyo de algún consejero bíblico que le acompañe en este proceso.

Proverbios 18:15 (NTV)

“Las personas inteligentes están siempre dispuestas a aprender, tienen los oídos abiertos al conocimiento”.

8. Enfrente su relación codependiente _____

Le animo a escribir cuáles son sus _____ destructivos a la izquierda de una hoja, y a la derecha escriba las conductas constructivas por las cuales las reemplazará.

Centre su mente en el propósito divino sobrenatural que Dios tiene para usted.

Romanos 8:29 (NTV)

“Pues Dios conoció a los suyos de antemano y los eligió para que llegaran a ser como su Hijo...”

9. Confronte su _____ codependiente

Hasta ahora usted ha _____ su mente en la otra persona, sus problemas y necesidades, pero ahora necesita reenfocarse. Debe comenzar a pensar en lo que usted necesita hacer para sanar emocionalmente.

Proverbios 14:8 (NTV)

“Los prudentes saben a dónde van, en cambio los necios se engañan a sí mismos”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

4

10. Enfrente sus _____ codependientes

No se enganche emocionalmente con el _____ comportamiento de la otra persona.

No se _____ cuando se le culpe de manera injusta.

Decida de antemano que si la conversación sube de tono, usted se retira.

Necesita salirse del conflicto.

2 Timoteo 2:23 (NTV)

“...No te metas en discusiones necias y sin sentido que solo inician pleitos”.

11. Confronte sus _____ codependientes

Es importante que recuerde que las personas problemáticas tienen derecho de decidir mal, pero es su problema y recibirá sus consecuencia, de todos modos ellos son independientes de usted.

No importa como actúen los otros, lo importante es cómo usted _____.

1 Pedro 3: 9, 15-16 (NTV)

“No paguen mal por mal. No respondan con insultos cuando la gente los insulte. Por el contrario, contesten con una bendición. A esto los ha llamado Dios, y él les concederá su bendición...En cambio, adoren a Cristo como el Señor de su vida. Si alguien les pregunta acerca de la esperanza que tienen como creyentes, estén siempre preparados para dar una explicación; pero háganlo con humildad y respeto. Mantengan siempre limpia la conciencia. Entonces, si la gente habla en contra de ustedes será avergonzada al ver la vida recta que llevan porque pertenecen a Cristo”.

12. Enfrente su manera de _____

Esto tiene que ver con dejar de pensar de manera dependiente e _____ para hacerlo de manera adulta y saludable, dependiente sólo del Señor quien le hará una persona íntegra en su interior.

La _____ implica enfrentarse con lo que debe dejar “eres mi todo en todo”, para poder recibir relaciones equilibradas de reciprocidad saludables.

Proverbios 27:6 (NTV)

“Las heridas de un amigo sincero son mejores que muchos besos de un enemigo”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

5

13. Confronte su _____ de edificar relaciones maduras no codependientes
No se aferre a una relación exclusiva, sino tenga varias relaciones interdependientes.

Sólo cuando se establecen las relaciones _____ emocionalmente sin
necesitar los extremos de altas y bajas de las relaciones codependientes, es donde usted es quien
realmente es.

Esto le ayuda a establecer _____ personales en todas sus relaciones,
aprendiendo a decir no, cuando tenga que decir que no y no cambiar después.

14. El _____ nunca es fácil, pero el proceso de crecimiento está al alcance de cualquiera
que desee dejar la inmadurez y llegar a la madurez.

Así que como nos anima el autor del libro de los Hebreos:

Hebreos 6:1 (NTV)

*“...Sigamos adelante hasta llegar a ser maduros en nuestro entendimiento. No puede ser que
tengamos que comenzar de nuevo con los importantes cimientos acerca del arrepentimiento de
las malas acciones y de tener fe en Dios”.*

15. En el primer paso práctico como solución, las palabras claves son: _____,
_____ la codependencia.