



Capítulo 6

Codependencia – Soluciones II

El camino de las relaciones interdependientes

1. Así como gozamos viendo el progreso y crecimiento de un bebé hacia la juventud, los adultos inmaduros necesitan _____ su falta de crecimiento y desarrollar relaciones interpersonales maduras.

Una vez que hemos comprendido cuál es la meta de cada etapa del desarrollo para restablecer relaciones saludables, podemos iniciar el camino para lograrlo, sin depender de la ayuda de nuestros padres terrenales.

Mucha gente lo ha hecho “tomándose de la mano” del Padre celestial permitiéndole que le “_____”.

2. Establezca que su meta sea _____ una relación íntima con Dios y formar relaciones interdependientes con la gente que significan mucho para usted.
 - _____ . Comprométase en lo personal a leer la Palabra de Dios todos los días y a memorizar versículos.
 - En lo social a involucrarse activamente en un grupo de estudio bíblico y de oración.
 - Necesita buscar un grupo de _____ responsabilidad y una “relación con un mentor” cristiano que esté dispuesto a ayudarlo, a invertir tiempo en usted de manera regular, que sea honesto con usted y le dé consejos respecto a sus relaciones.

Hebreos 10:25 (RVR 1960)

“No dejando de congregarnos... sino exhortándonos”.

3. Haga un _____ para alcanzar la madurez en sus relaciones.
 - Pida a Dios que le ayude a discernir en dónde se ha _____ en las etapas de desarrollo de sus relaciones interpersonales. Él está interesado en mostrarle.
 - Pida a su mentor u otra persona sabia que le ayude a _____ sus necesidades en las relaciones por ejemplo, ¿Le cuesta compartir?, ¿Resolver problemas?, ¿Escuchar?, ¿Negociar? Etc.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

2

- Pida a su grupo de ayuda que le pida cuentas para establecer metas apropiadas con el objeto de ir satisfaciendo todas sus necesidades relacionales.

Le sugiero que lea y medite en el siguiente versículo para aclarar estos conceptos:

Santiago 1:4 (RVR 1960)

“Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna”.

4. Haga que su relación con sus padres sea _____.
- Puede ser que sus lazos familiares sean enfermizos, decida romperlos, esto a veces implica separarse _____ hasta que pueda reaccionar de manera saludable sin “dependencias malsanas” y entonces establecer vínculos maduros con cada uno de ellos.
 - _____ los problemas de su “familia de origen”, perdone a quienes lo han ofendido y procese sus pérdidas. Diga: “eso sucedió entonces, ahora es otro tiempo”.

Romanos 12:19 (RVR 1960)

“No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor”.

5. Prometa ser una persona de _____ en pensamiento, palabra y obra.
- Debe aprender a liberarse de los secretos familiares, a establecer límites, a dar y recibir y a pedir de la gente lo que usted necesita.
 - Luego _____ una y otra vez estos nuevos patrones saludables de conducta.
 - Aprenda a sentir sus propios sentimientos, a expresar su dolor y a tomar tiempo para pensar en lo que necesita hacer o decir. Escriba su plan de acción, ensáyelo y luego, ejecútelo.

1 Pedro 1:13-15 (RVR 1960)

“Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios, y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado; como hijos obedientes, no os conforméis a los deseos que antes teníais estando en vuestra ignorancia; sino, como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir”.



Codependencia

Una adicción a las relaciones

3

6. Formúlese una nueva _____ de trabajo.
- ¿Cuál es su trabajo? Principalmente discernir el carácter de una persona y responder con _____.
 - Ser una persona confiable con los amigos y familia y estar presente y atento a mis relaciones interpersonales.
 - Cuidar de mí mismo y ser _____ de mi vida sin herir, castigar, atacar, vengarme o mentirme a mí mismo o a los demás.

Job 27:6 (RVR 1960)

“Mi justicia tengo asida, y no la cederé; No me reprochará mi corazón en todos mis días”.

7. Haga un nuevo _____ con usted mismo.
- Necesita cambiar las _____ que ha creído acerca de usted mismo por las verdades bíblicas respecto a su vida.
 - Usted decide cambiar las malas _____ del pasado para tomar decisiones buenas y maduras.

2 Corintios 5:17 (RVR 1960)

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”.

8. Que su meta más alta sea tener relaciones _____, no emocionales.
- Enfóquese en tener relaciones en las que tenga libertad para aprender, crecer y madurar, no en relaciones de _____ emocionales.
 - _____ cualquier relación que pudiera disparar su tendencia codependiente y cuide su corazón de cualquier altibajo emocional.
 - Un buen lugar para desarrollar relaciones con cristianos confiables y maduros las puede encontrar en la iglesia.
 - Fue durante una época muy dura de prueba que Jonatán, el mejor amigo de David: *“Fortaleció su mano en Dios”.* (1 Samuel 23:16)



Codependencia

Una adicción a las relaciones

Encuentre el camino hacia la libertad

Aquí hay una palabra clave para enfatizar, es la palabra “_____”. Necesita liberar su deseo de controlar o de cambiar a la persona que usted ama.

¿Cómo se libera?

9. _____ que usted es codependiente de la otra persona y ponga su confianza en Dios.
- Admita que la codependencia es un pecado.
 - Pida a Dios que le dé el _____ de ponerlo a Él primero y agradecerlo en todas sus relaciones. Así podrá experimentar lo que significa que el Señor llene sus necesidades de amor, significancia y seguridad.
 - Acepte que Dios no lo creó para llenar _____ las necesidades de otra persona.

Deuteronomio 6:5 (RVR 1960)

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

10. Examine sus _____ de pensamiento codependientes. La lucha se plantea en los pensamientos y recuerde por lo menos estas dos verdades:
- No tenga miedo a _____ el amor de los demás cuando les permite sufrir las consecuencias de sus acciones negativas.
 - No diga sí cuando en realidad cree que debe decir _____.

Salmo 51:6 (RVR 1960)

“He aquí, tú amas la verdad en lo íntimo, Y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría”.

11. Libérese de su mentalidad “súper _____”.
- Ésta será una gran lucha pero retenga aunque sea estas dos verdades:
- Acepte que no puede _____ al otro a ser confiable y responsable.
 - _____ en el control soberano de Dios sobre todos los acontecimientos, personas y circunstancias.

Éxodo 18:17-18 (RVR 1960)

“Entonces el suegro de Moisés le dijo: No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo”.



12. _____ a los que lo hirieron en el pasado.

Reflexione en el abuso verbal, emocional, físico o sexual que haya experimentado en el pasado.

- ¿Qué cosas han sido injustas y dolorosas en su vida?
- ¿A quién necesita perdonar?
- ¿Está dispuesto a dejar en manos de Dios a esa persona y el dolor que le causó?
- Decida perdonar siempre que vuelvan a surgir en su mente los sentimientos de ira.

Colosenses 3:13 (RVR 1960)

“Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros”.

Oración de una persona codependiente

“Señor Jesús,
renuncio a la mentira de que me pueden abandonar o de sentirme solo.
Gracias porque tú nunca me abandonarás ni me dejarás sin tu apoyo.

Gracias porque sin importar lo que pase,
las circunstancias que me rodeen,
o quien esté cerca de mí o no,
tú siempre estarás conmigo para satisfacer todas mis necesidades.

Gracias porque tus planes para mí
son para mi bien y tú los cumplirás todos.

Gracias por que tú no dependes de nada ni de nadie
sino de ti mismo para cumplir tus buenos planes en mi vida.

Confío en que tú y solo tú me darán el significado
y el propósito de una vida plena.
En tu santo nombre. Amén.”

Isaías 41:10 (NTV)

“No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa.”