

“¿Cómo puedo saber si estoy facilitando una persona codependiente?”

Usted está facilitando a un codependiente si está facilitando el comportamiento destructivo de otra persona e impidiendo que sufra las consecuencias dolorosas que realmente servirían para motivarla a cambiar.

- Un padre permisivo no deja que su hijo drogadicto pague las consecuencias de su vicio.
- La esposa facilitadora llama al jefe de su esposo para decirle que está enfermo cuando en realidad todavía no se le pasa la borrachera del día anterior.

Hágase la pregunta: “¿Cuántas mentiras he dicho para proteger la reputación de la persona que tiene un hábito destructivo?”

*“El que dijere al malo: Justo eres, los pueblos lo maldecirán, y le detestarán las naciones”.
(Proverbios 24:24)*

“¿Por qué sigo enredado en relaciones codependientes? Me pregunto si es posible librarme de ellas y ser independiente?”

Cuando dos personas entablan una relación codependiente, cada uno tiene su propia historia de haberse sido abandonado o controlado. Primero, reconozca cuánto temor tiene a ser abandonado, y acepte cuánto resiente que le controlen. Cuando su relación es intensa e inestable, llena de conflictos y caos, y con ciclos repetitivos de “regresa” y “vete lejos”, está atrapado en una montaña rusa de codependencia. Tal vez siente que no puede bajarse de esa montaña que no se detiene. Pero eso no es verdad, porque...

*“Para Dios todo es posible”
(Mateo 19:26)*

Temas relacionados con la codependencia

- Alcoholismo y drogadicción:
Cómo reconstruir su vida después de haber tocado fondo
- Cómo resolver los conflictos:
Solucionando los problemas con otros
- Manipulación:
Cómo romper las cadenas del control
- Su valor personal:
Una cuestión de visión
- Las víctimas:
Cómo vencer la mentalidad de víctima

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Para esta sección vea Robert Hemfelt, Frank Minirth, y Paul Meier, *Love Is a Choice*, “El amor es una decisión” (Nashville: Thomas Nelson, 1989), 180–84.
2. Para esta sección vea Pia Mellody, Andrea Wells Miller y J. Keith Miller, *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*, “Cómo enfrentar la adicción al amor: Obtenga el poder de cambiar la manera en que ama” (New York: Harper San Francisco, 1992), 78–79.
3. Para esta sección véase Mellody, Miller, y Miller, *Facing Love Addiction*, “Cómo enfrentar la adicción al amor”, 196–98.
4. Para esta sección véase Mellody, Miller y Miller, *Facing Love Addiction*, “Cómo enfrentar la adicción al amor” 90–92.
5. Para esta sección véase Mellody, Miller y Miller, *Facing Love Addiction*, “Cómo enfrentar la adicción al amor” 90–92.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Codependencia

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA



ESPERANZA
para el Corazón

Dar al Señor el primer lugar

Cuando Dios dio a Moisés los diez mandamientos, comenzó con estas palabras, “No tendrás dioses ajenos delante de mí” (Éxodo 20:3).

Él sabía que si hacíamos de nuestra relación con él la prioridad más alta, él bendeciría nuestras vidas y seríamos de bendición a los demás a través de nuestras relaciones interpersonales.

El problema principal de la codependencia es que viola el meollo del primer mandamiento. En una relación de codependencia, usted permite que alguien más tome el lugar que solamente Dios debe ocupar en su corazón.

¿Está permitiendo que alguien más sea su “dios”? Si ha colocado equivocadamente su dependencia en otra persona, no tendrá la paz de Dios ni paz con Dios. Pero si le da al Señor el primer lugar y vive cada día dependiendo de él, entonces podrá experimentar la paz de Dios aunque los demás no estén en paz con usted. Esa es una de las razones por las que el Señor nos dice:

*“No tendrás dioses ajenos delante de mí”
(Éxodo 20:3)*

La codependencia y las cinco etapas del desarrollo infantil

1. La etapa de impotencia

Si sus padres no suplieron sus necesidades cuando era niño, quizá se ha convertido en un adulto “vacío” por dentro, como si tuviera un espacio vacío en su corazón.

2. La etapa de libertad

Si sus padres no le dieron libertad al ir creciendo, quizá ahora es un adulto que manipula a los demás para satisfacer su necesidad de controlar a los demás.

3. La etapa del conflicto

Si de niño no aprendió formas saludables de resolver conflictos, quizá se ha convertido en un adulto que no sabe cómo resolver los problemas que enfrenta en sus relaciones interpersonales con otros adultos.

4. La etapa de independencia

Si sus padres no le dieron la afirmación que necesitaba cuando era adolescente, quizás es un adulto inseguro y con muchas carencias afectivas que depende de los demás para sentirse seguro.

5. La etapa de compartir

Si en la adolescencia no tuvo un modelo saludable de ayuda mutua entre sus padres, o no tuvo ejemplos de cómo auxiliar en forma sacrificial a los demás, quizá es en un adulto centrado en sí mismo que desarrolla relaciones desiguales para adquirir un sentido de significancia.

Confronte su codependencia

- **Confronte** el hecho de que usted es una persona codependiente.¹ (Santiago 5:16)
- **Confronte** sus “adicciones secundarias”.² (Proverbios 18:15)
—Reconozca que el esfuerzo por esconder el dolor emocional de una relación codependiente le está provocando otras adicciones.
- **Confronte** su actual relación de codependencia.³ (Salmos 51:6)
- **Confronte** los conflictos que le ha producido la codependencia.⁴ (2 Timoteo 2:23)
- **Confronte** sus reacciones codependientes.⁵ (1 Pedro 3:9, 15-16)
- **Confronte** su necesidad y meta de edificar relaciones interpersonales maduras no codependientes. (Hebreos 6:1)

Versículo clave para memorizar

*“Pues, ¿busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios? ¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo”.
(Gálatas 1:10)*

Pasaje clave para leer y meditar

Gálatas 6:1–5

Siga el camino de las relaciones interdependientes

Cada niño inexperto tiene la capacidad de crecer hasta la madurez. ¿Por qué no pueden los adultos también llegar a la madurez? Sí, usted puede cambiar sus relaciones inmaduras por relaciones de madurez.

- Que su meta sea desarrollar una relación íntima con Dios y formar relaciones interdependientes con gente significativa en su vida. (Hebreos 10:25)
- Haga un plan para alcanzar la madurez en todas sus relaciones personales. (Santiago 1:4)
- Haga votos para ser una persona de integridad en pensamiento, palabra y conducta. (1 Pedro 1:13-15)
- Escriba una nueva descripción de trabajo. (Job 27:6)
—Mi trabajo es cuidar de mí mismo y ser responsable de mí mismo sin lastimar, castigar, atacar, vengarme o mentirme a mí mismo o a los demás.
- Hágase una promesa a sí mismo. (2 Corintios 5:17)
—Voy a deshacerme del “antiguo yo” egoísta al ir desarrollando mi “nuevo yo” Cristocéntrico.
*“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”
(Isaías 41:10)*

Siga el camino de la libertad

Puede empezar su “camino a la recuperación” soltando su deseo de controlar o de cambiar a la persona a quien ama.

Reconozca que es codependiente de esa persona y opte por hacerse dependiente de Dios. (Deuteronomio 6:5)

Examine sus patrones de conducta que son producto de sus pensamientos codependientes. (Salmos 51:6)

Libérese de la mentalidad que lo impulsa a ser “súper responsable”. (Éxodo 18:17-18)

Otorgue el perdón a quienes lo han lastimado. (Colosenses 3:13)

Aprópiese de su identidad en Cristo. (2 Pedro 1:3-4)

Defina límites saludables. (Proverbios 27:12)

Cambie su enfoque emocional por uno espiritual. (Juan 16:33)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“Codependencia:
De la esclavitud al equilibrio.”