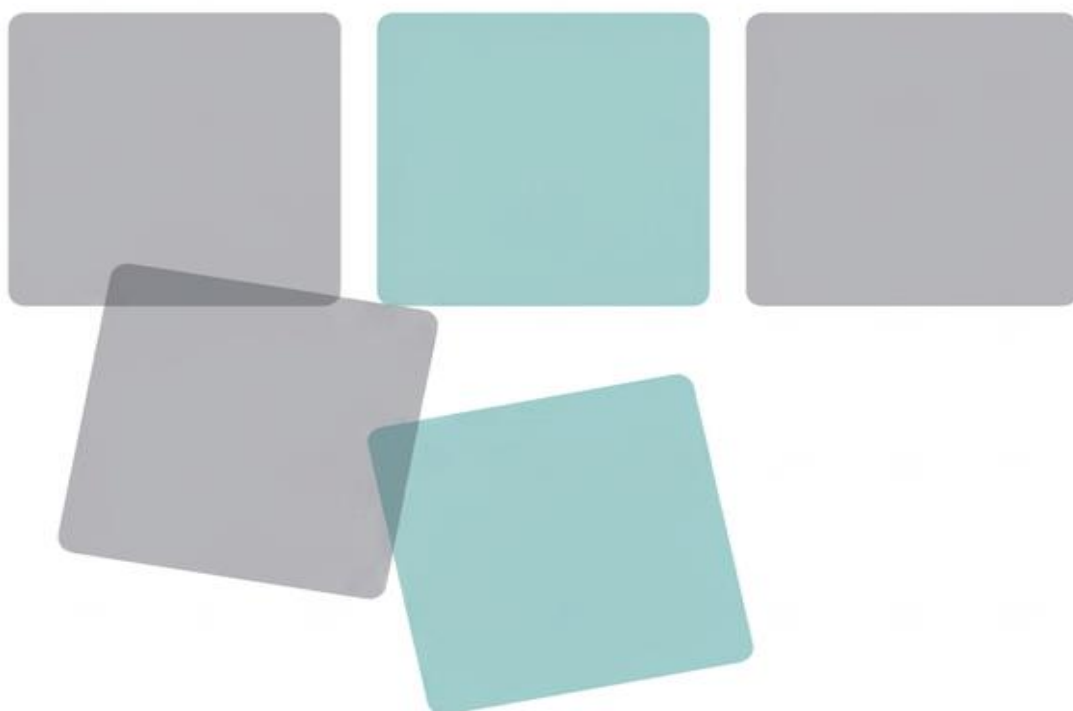




# CODEPENDENCIA

Qué es — y cómo liberarse



Timothy R. Jennings, M.D.



Codependencia: Qué es—y cómo liberarse

Por Timothy R. Jennings, M.D.

Copyright © 2024 por Come and Reason Ministries. Todos los derechos reservados.

4922 La Collina Way, Suite 100  
Ooltewah, TN 37363  
comeandreason.com  
requests@comeandreason.com  
423-661-4734

Impreso en EE. UU.

A menos que se indique lo contrario, las Escrituras están tomadas de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL®, NVI® Copyright © 1984 por Biblica, Inc.® Usado con permiso. Todos los derechos reservados mundialmente.

# Codependencia

## Qué es—y cómo liberarse

La codependencia, o dependencia, es una estructura relacional no saludable en la que sentimientos intensos de atracción son confundidos con el amor verdadero. La energía motivadora subyacente que impulsa y sostiene las relaciones de dependencia es exactamente lo opuesto al amor; es el miedo—miedo al rechazo, miedo al abandono, miedo a la insuficiencia, miedo a no ser amado, miedo a estar solo, miedo a ser malo, miedo al castigo, miedo a la condenación, y las innumerables otras formas que el miedo adopta. Tal miedo causa inseguridad interna, un sentimiento de terror, pavor y duda, que a menudo va acompañado de culpa y vergüenza.

Para la persona dependiente, el sentido interno del yo se forma típicamente a partir de defectos imaginados o percibidos. Cualquier deficiencia real se infla y distorsiona notablemente por el miedo, convirtiéndose en dudas aplastantes y una percepción distorsionada de la individualidad—una marcada por el sentimiento ominoso de un rechazo seguro si los demás alguna vez los vieran de la misma manera en que ellos se sienten a sí mismos. «Si la gente me conociera, me odiaría; no merezco ser amado; no soy tan bueno como los demás», etc.

El miedo y la percepción distorsionada de uno mismo causan sentimientos de desesperación, una sensación aplastante de fracaso, que exige que se tomen medidas para aliviar la carga emocional. La autocondenación interna y el sentimiento de insuficiencia pueden aliviarse momentáneamente cuando uno experimenta aceptación, validación o aprobación de otro. La experiencia de percibirse a uno mismo como amado, valorado y apreciado proporciona un contrapeso emocional a los sentimientos hundientes de insuficiencia.

Sin embargo, para la persona dependiente, esta validación externa se convierte en un contrapeso emocional interno del cual dependen para su sentido interno de plenitud y paz. Es decir, ellos necesitan que alguien más los haga

sentir completos, íntegros, valiosos, aceptables y seguros en sí mismos como persona.

## **Atrapado en el Ciclo**

Aunque la aprobación de otras personas los hace sentir mejor consigo mismos (en ese momento), debido a que no ha ocurrido ningún cambio objetivo en el corazón, la mente o la actitud de la persona dependiente sobre sí misma, en realidad no creen que sean dignos del afecto que están recibiendo. Temen que solo sea cuestión de tiempo antes de que sean «descubiertos», rechazados y pierdan la afirmación que tanto desean. Por lo tanto, viven, en lugar de en el amor centrado en el otro, con miedo a perder aquello que necesitan desesperadamente.

Tal estado mental lleva a interpretar eventos inocentes como amenazas—un cónyuge llega tarde a casa y surge la sospecha de que estaba con otra persona más amable; se hace un comentario sobre no disfrutar un cierto plato, lo que se interpreta como «No puedo hacer nada bien». Esto conduce a la vigilancia externa, intentos de control, acusaciones y críticas, todo basado en el miedo a la pérdida más que en el amor por el otro.

Además, la persona con este sentido interno de insuficiencia no cree que las personas verdaderamente maduras y saludables las encontrarán atractivas, por lo que estar cerca de tales personas aumenta su sentido de ansiedad y miedo al rechazo; por lo tanto, gravitan hacia y prefieren a personas que luchan con problemas emocionales similares, lo que hace que las partes codependientes inflamen los miedos y las heridas mutuamente en lugar de ayudarse a sanar mutuamente.

Si hubieras estado viviendo en el bosque durante semanas y estuvieras sin lavar, sin afeitarte y usando ropa sucia, ¿con quién te sentirías más cómodo asociándote: con una multitud típica de la iglesia, con médicos en una reconocida convención médica, con clientes de un restaurante elegante o con drogadictos sin hogar que viven en una ciudad de tiendas de campaña? De manera similar,

aquellos que han formado un sentido de sí mismos que es visto como inferior a los demás evitarán activamente a las personas emocionalmente saludables y, en cambio, buscarán formar relaciones con personas que luchan con problemas similares, lo que lleva a la relación codependiente tan común.

## **Autodestrucción Repetida**

Déjame ser claro: Las personas que luchan con la dependencia o que están en relaciones codependientes no son personas «malvadas»; no son personas «malas». Son personas heridas, lastimadas, que luchan, y en mi experiencia, a menudo son algunas de las mejores personas de corazón, personas que anhelan desesperadamente ser buenas, saludables, felices y libres—personas que quieren tener éxito y ser bastiones de fortaleza para sus familias y comunidades, pero que luchan por lograr ese resultado simplemente debido a heridas emocionales no sanadas.

La relación codependiente es un resultado de las heridas emocionales que impactan y dirigen sus elecciones en cómo se conectan y relacionan con las personas. Las decisiones de una persona dependiente se toman principalmente por miedo más que por amor centrado en el otro; por lo tanto, las decisiones se toman en relación con lo que piensan que la otra persona pensará de ellos, cómo responderá la otra persona, cómo se sentirá la otra persona, en lugar de lo que es objetivamente correcto, saludable y razonable en su gobierno de sí mismos.

Este tipo de toma de decisiones traslada el motivo para elegir lejos del propio juicio, de lo que uno determina que sería realmente lo mejor en cualquier situación dada, a su percepción de lo que otra persona estaría más complacida o menos decepcionada, independientemente de lo que sea realmente más saludable.

Por ejemplo, una persona codependiente podría determinar que es saludable y razonable decir que sí a una invitación para asistir a un estudio bíblico una noche después del trabajo. Pero en lugar de decir que sí, dice que no por miedo a que su pareja significativa se enoje con ellos si lo hacen. El miedo a la respuesta

de la otra persona anula su propio juicio—y la necesidad emocional de no ser rechazado o devaluado por su pareja, y la necesidad de mantener feliz a la pareja, es más importante para ellos que hacer lo que su propio juicio determina que es mejor. Esto está en última instancia impulsado por el miedo, el miedo a perder el apoyo, el afecto y la afirmación de aquel del que dependen emocionalmente.

Desafortunadamente, este tipo de toma de decisiones empeora al individuo que toma tales decisiones. ¿Por qué? Cuando elegimos ir en contra de nuestro propio buen juicio para nosotros mismos, nuestro juicio emite un nuevo juicio que dice sobre uno mismo: «¡Eres débil! ¡Eres un cobarde! ¡Eres un pusilánime! ¡Me enfermas!» Y, como resultado, nuestra autoestima cae aún más, haciéndonos sentir aún más seguros de que somos inferiores a los demás— por lo tanto, necesitamos una mayor aprobación externa para contrarrestar nuestra creciente condenación interna y tememos aún más la desaprobación externa, haciéndonos más propensos a ceder a los deseos de la otra persona, perpetuando el ciclo de dependencia.

Este proceso persiste en las relaciones codependientes porque la plenitud interna de uno, la paz consigo mismo y el bienestar no provienen de una relación saludable con Jesucristo, de conocer la verdad del valor de uno como hijo de Dios, de desarrollar dentro de uno mismo un juicio interno saludable, o de la experiencia de elegir realmente hacer lo que uno determina, en su propio juicio, que es mejor, sino que, en cambio, el sentido interno de uno mismo proviene de la validación y aprobación de los demás.

El pensamiento de perder esa validación externa se experimenta como aterrador—como si uno fuera a morir.

Imagina el caso de un buzo de la marina, del tipo anticuado representado en la película *Hombres de Honor* protagonizada por Cuba Gooding, Jr., y Robert De Niro. En esa película, usaban trajes con líneas de aire hacia la superficie donde bombas suministraban aire a los buzos de abajo. Si fueras uno de esos hombres, dependerías de los que están en la superficie para tu aire. Si alguien en la superficie te dijera que te pares en un pie o te cortarían el aire, ¿qué harías? Y si

quisieras ir a la derecha, pero el barco girara a la izquierda, ¿qué opción tendrías? Esto es paralelo a la situación en una relación de dependencia, en la que la verdadera libertad no existe. Pero debido a que la necesidad es tan grande, los sentimientos intensos se asocian con aquel hacia quien se dirige la dependencia.

Imagínate ahogándote bajo el agua y luego alguien te trae una línea de aire. ¿Valorarías a esa persona? ¿Tendrías sentimientos intensos por el individuo? ¿Querrías aferrarte a él o ella? ¿Y cómo te sentirías si él o ella decidiera irse y llevarse la línea de aire con ellos?

Los individuos pueden volverse tan dependientes del apoyo emocional de aquellos en quienes confían que experimentan la amenaza de perder su fuente de nutrición con el mismo miedo y ansiedad que los buzos sentirían si alguien amenazara con cortarles el aire. Se siente como si fueran a morir. Debido a que su ansiedad es tan intensa, las personas en relaciones de dependencia llegan a extremos y toman medidas desesperadas para probar su «amor» a aquellos de quienes dependen con el fin de convencerlos de que se queden. Y si las proclamaciones de afecto no son correspondidas, a menudo las personas dependientes amenazarán con hacerse daño a sí mismas o incluso a aquellos a quienes se aferran—todo diseñado para retener el control de la persona necesitada.<sup>1</sup>

## **La Necesidad de Sanidad**

Hay sanidad para las personas que luchan con relaciones de dependencia, pero los primeros pasos son darse cuenta de que uno está luchando con la dependencia y diferenciar esas emociones del amor saludable.

Una prueba simple para determinar si tu relación es una relación de amor saludable—en la que personas imperfectas están aplicando principios piadosos para ayudarse mutuamente a superar sus deficiencias y a madurar y crecer versus una relación de dependencia en la que los compañeros solo se causan mutuamente más heridas emocionales—es mirar la lista que he incluido en la página siguiente. Toma cada elemento y pregúntate: «En el transcurso de esta

relación, en comparación con dónde estaba cuando entré en esta relación, ¿dónde estoy hoy? ¿Estoy más saludable o, de hecho, empeorando?»

Marca con una palomita junto a la declaración apropiada en cada columna. Luego mira el número total de palomitas para cada columna; si la gran mayoría está en el lado de la dependencia, entonces es muy probable que estés en una relación gobernada por el miedo y la inseguridad en lugar del amor.

**La Prueba:** Desde que estoy en esta relación ...

| <b>Relación de amor</b>                                 | <b>Relación de dependencia</b>                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Estoy emocional y mentalmente más saludable.            | Estoy emocional y mentalmente menos saludable.                 |
| Tengo mayor libertad para ser yo mismo.                 | Tengo menos libertad para ser yo mismo.                        |
| Me preocupo menos por la actitud de mi pareja hacia mí. | Me preocupo más por la actitud de mi pareja hacia mí.          |
| Doy para traer alegría a mi pareja.                     | Doy para hacer que mi pareja sea feliz conmigo.                |
| Tengo mucha menos preocupación y miedo.                 | Tengo más preocupación y miedo.                                |
| La relación es estable.                                 | La relación es inestable.                                      |
| Hago la mayoría de las cosas porque es lo mejor.        | Hago la mayoría de las cosas porque es lo que se siente mejor. |
| Soy honesto conmigo mismo y con mi pareja.              | Disfrazo la verdad para evitar conflictos.                     |
| Soy más paciente.                                       | Soy más impaciente.                                            |
| Rara vez sacamos a relucir errores del pasado.          | Llevamos la cuenta de los errores del pasado.                  |

Si te encuentras en una relación codependiente, no te desanimes; de hecho, anímate de que acabas de dar el primer paso hacia la salud y el bienestar, que es reconocer y admitir la verdad, darte cuenta de que existe un problema. Y ahora, con esa conciencia, ¡puedes tomar decisiones para sanar, cambiar y superarlo!

# **Pasos para Romper el Ciclo de Dependencia**

Si estás en un ciclo de dependencia, considera los siguientes pasos simples para lidiar con el miedo y la inseguridad que dominan tu toma de decisiones:

## **Paso 1: Ve a Jesús, ahora mismo,**

y cuéntale tus miedos, angustias, heridas, dudas e inseguridades. Él ya las conoce, pero no puede arreglar tu corazón sin tu compromiso, permiso y cooperación. Así que, ve a Él y cuéntale todas tus luchas. Pídele que se convierta en tu fuente de amor, validación, consuelo y fortaleza. Acepta su oferta de ser tu Amigo,

Consolador, Consejero, Salvador y Sanador. Él anhela derramar su amor en tu corazón. (Ver Romanos 5:5.) Repite este paso al comienzo de cada día y en cualquier momento en que te sientas solo y asustado.

## **Paso 2: Elige amar la verdad por encima de todas las cosas—especialmente los sentimientos.**

Jesús dijo: «Conocerán la verdad, y la verdad los hará libres» (Juan 8:32). Si queremos sanar, debemos ser veraces con nosotros mismos acerca de nuestra situación. Comienza con la verdad de quién eres—un hijo de Dios, herido ciertamente, pero muy valorado, alguien a quien Jesús puede sanar y restaurar si se lo permites.

Pero también reconoce esta verdad: Una vez que hay quebrantamiento, heridas o lesiones de cualquier tipo—no hay opciones sin dolor! Las únicas opciones que tenemos después de ser heridos son sanar o no sanar, pero el camino de la sanidad, ya sea enderezar un hueso, limpiar la suciedad de una abrasión o resolver problemas de trauma, va acompañado de dolor e incomodidad. Si elegimos solo aquello que duele menos y se siente mejor en el momento, entonces elegimos persistentemente evitar la sanidad y las cosas

empeorarán. Reenfoca tu mente y basa tu elección en la verdad: «Tengo heridas, y mis heridas pueden ser sanadas, pero solo si dejo de huir de la incomodidad, me mantengo firme y aplico la verdad a mi vida».

Si estás confundido y no sabes cómo abordar los problemas para traer sanidad, entonces busca ayuda profesional. Así como ninguno de nosotros intentaría enderezar un hueso roto por sí mismo, sino que buscaría la ayuda de un cirujano ortopédico, de igual manera, busca consejería cristiana profesional para tu corazón quebrantado!

### **Paso 3: Reconoce que los sentimientos pueden mentir.**

El que algo duela no significa que sea dañino. Mira más allá del sentimiento para entender por qué ese sentimiento está allí. ¿El dolor está siendo causado por limpiar la suciedad de una herida, enderezar un hueso o ir a terapia? Entonces reconoce que los sentimientos son la incomodidad legítima que proviene de resolver heridas y no concluyas que, porque se siente mal, es malo. ¡Los sentimientos deben ser entendidos a la luz de la verdad objetiva!

### **Paso 4: Aplica la verdad.**

Cuando surja el sentimiento de miedo—el miedo al rechazo, la inseguridad o la incomodidad interna que viene cuando la persona de la que eres actualmente emocionalmente dependiente está enojada contigo—en ese mismo momento, dentro de tu propia cabeza, di: «¡ALTO! ¿Cuál es la verdad? ¿Estoy haciendo algo que no es saludable, incorrecto, irrazonable, o estoy haciendo lo que es correcto, saludable y razonable en el gobierno de mí mismo, pero mi pareja no lo acepta?» Si la respuesta es esto último, entonces aplica el paso 5.

## **Paso 5: Libera a la otra persona para que responda de la manera que elija.**

Dentro de tu propio corazón y mente di: «Le doy libertad a mi pareja para que se enoje si necesita enojarse, para que se enfurruñe si necesita enfurruñarse, para que grite, se enfurezca, dé portazos y se altere si esa es la única manera en que puede sobrellevar este momento. No me doy a mí mismo la libertad de elegir el mal o de cambiar mis acciones simplemente porque la persona que amo no acepta mi elección. Si quieren que tome una decisión diferente, invito con entusiasmo sus ideas, razonamientos, evidencia y perspectiva para persuadirme hacia una decisión más racional, saludable y madura— pero ya no tomaré decisiones en el gobierno de mí mismo basadas en cómo se siente o responde otra persona». Y cuando liberas a la otra persona para que tenga cualquier respuesta que elija, iacabas de liberarte a ti mismo de su control sobre ti! (Si la otra persona se vuelve físicamente violenta, haz lo que es correcto y saludable: aléjate y llama a la policía.)

## **Paso 6: Diferencia la imaginación de la realidad.**

No permitas que tu imaginación cree futuros fantásticos que no existen y luego reacciones a esos miedos imaginados. En cambio, gobierna tu imaginación para planificar tus acciones basándote en lo que es objetivamente verdadero, correcto, razonable y saludable.

## **Paso 7: Define lo que realmente es tuyo para elegir, gobernar o controlar—**

y suelta lo que no lo es. Y lo que siempre es tuyo para elegir, gobernar y controlar eres tú mismo, tus creencias, tus límites, tus actitudes, tus acciones, pero nunca tienes el control de lo que otras personas piensan, sienten o cómo responden. Aprender a liberar a los demás te liberará de la carga de preocuparte por sus respuestas y actitudes hacia ti.

## **Paso 8: Reconoce que la respuesta de tu pareja te informa acerca de ellos.**

Incorpora esa información en una evaluación cada vez más amplia de la realidad, de con quién estás tratando, y luego responde aplicando esa verdad en tu propia toma de decisiones en el gobierno de ti mismo. Establece nuevos límites no tomando la culpa por las deficiencias de otro, sino permitiendo que los demás asuman la responsabilidad por sí mismos.

Si has luchado con relaciones de dependencia, ¡no te desanimes! Te animo a experimentar esperanza y sanidad aplicando los métodos y principios de Dios de verdad, amor altruista y libertad a tu vida.

Y si tú o alguien que amas está luchando con problemas de dependencia y has probado soluciones de autoayuda, consejería ambulatoria u otras intervenciones y las cosas no mejoran, y te gustaría un programa de tratamiento intensivo, holístico y centrado en Cristo, considera la Clínica Honey Lake como una opción terapéutica.

La Clínica Honey Lake es un centro de tratamiento residencial holístico donde ayudamos a las personas a identificar y resolver los miedos, inseguridades y traumas subyacentes que contribuyen a los apegos de dependencia. Tratamos a la persona completa—mente, cuerpo y espíritu—con intervenciones probadas basadas en la realidad que ayudan a las personas a experimentar la restauración al bienestar, a la armonía con las leyes de la salud, los protocolos sobre los cuales Dios ha construido la vida para existir y funcionar.

888.428.0562

[www.honeylake.clinic](http://www.honeylake.clinic)

---

<sup>1</sup> Jennings, Timothy, *Could It Be This Simple? A Biblical Model for Healing the Mind*, Lennox Publishing, 2010, p. 70.