



CODEPENDENCIA



Como recuperarse

Introducción a la Co-dependencia

Descargo de responsabilidad

Aunque esta guía tiene la intención de proporcionarle la información que necesita para combatir la co-dependencia, es altamente recomendable que consulte a un especialista antes de comenzar cualquier forma de tratamiento para su la co-dependencia.

Si tienes efectos secundarios como resultado de la siguiente información, consulte a un médico inmediatamente.

Yo no soy médico, y esto se proporciona con fines informativos únicamente.

Introducción a la Co-dependencia

TABLA DE CONTENIDO

introducción

Dos

Tercera Etapa

Cuarta Etapa

Quinta etapa

Conductas Adictivas

Capítulo 2

Codependencia en las relaciones

Rompiendo el ciclo de Codependencia

La diferencia entre el cuidado y el cuidado

Capítulo 3

Aceptación

Alcanzar el por

Salvamento

Cuidar de los gatos

Habilitación de

Capítulo 4

Apego y desapego

Encontrar patrones

Aprenda a reconocer las relaciones saludables

Hacer el cambio a una relación sana

Capítulo 5

Evitar las relaciones codependientes

Diario

Controlar el comportamiento de

Desconfianza

El perfeccionismo

Evitar sentimientos

Problemas con la intimidad

Cuidar de los gatos Comportamiento

Hipervigilancia

Enfermedad física asociada con el estrés

Necesidades vs. Deseos

La percepción

Reconocer causa y efecto

Pasos para la recuperación

Primer paso

Segundo paso

Tercer paso

Paso cuatro

Paso cinco

Sexto paso

Paso siete

Paso Ocho

Paso Nueve

Paso Diez

Paso Once

Paso Doce

Conclusión

Introducción a la co-dependencia

Introducción

Para entrar en tema de la co dependencia debemos buscar una definición adecuada. La codependencia se origina en una excesiva atención de una persona hacia otra. Incluye el control de los co dependientes.

Ya cuando esa atención desmesurada pasa a transformarse en necesidad, estamos ante una situación de co dependencia. Esta se presenta, con más frecuencia en las relaciones de pareja.

Aquí, uno de las partes de la pareja, hace todo lo que él o ella, puede para complacer a su cónyuge, mientras que el cónyuge se aprovecha de estas acciones hasta el punto de hacer a la pareja totalmente co dependiente. La persona co dependiente hace lo imposible, sacrificando su salud, la cordura, y en muchos casos, hasta las finanzas, para satisfacer a la otra persona.

Si se deja sin tratamiento, la pareja codependiente puede desarrollar otros efectos secundarios perjudiciales, como el trastorno de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, o intento de suicidio. Ampliaremos este tema más adelante.

La persona que ejerce el control sobre la que es co dependiente, siente que deben influir en la vida de los demás dictando todos sus movimientos.

Los síntomas comunes incluyen el control de co dependientes decidiendo por el otro a dónde ir, qué comer o qué ropa ponerse. A menudo él o ella no, permitirán que su pareja pueda visitar a amigos y familiares. El control de co dependientes les da la sensación que deben controlarlo todo, porque su pareja no podría funcionar sin ellos.

La co-dependencia puede afectar seriamente su vida, así como las vidas de quienes lo rodean. Si bien esta situación puede ser compleja, la raíz de la co-dependencia se encuentra en quien la padece se está volviendo adicto a otra persona.

Siente la necesidad de control o permite que el comportamiento del otro lo afecte de manera directa y bastante.

Al tomar posesión de los problemas de otra persona, alguien que es co-dependiente puede obtener su propio sentido de bienestar desde la gestión de los comportamientos de la otra persona.

Esta situación puede llegar a ser tan severa que la persona que en realidad comienza a centrar su vida entera en la persona que creen, que están tratando de ayudar.

Estas relaciones pueden llegar a ser particularmente peligrosas cuando se refieren a dos personas que están íntimamente relacionadas entre sí.

Los resultados de este comportamiento pueden ser graves y devastadores. Alguien que es co-dependiente, puede tolerar el comportamiento que en realidad es completamente inaceptable.

En la mayoría de los casos se niega la gravedad de los daños hacia su persona, esto podría empezar a comprometer sus propios valores personales y también pueden llevarlo a experimentar una disminución en su salud física, mental y espiritual.

Lamentablemente, en muchos casos, las personas que son co-dependientes, no toman noción de que en realidad son víctimas de esta patología.

Ellos pueden creer que están haciendo lo correcto, pero a menudo experimentan culpabilidad porque sus esfuerzos simplemente, no han sido suficientes para lograr un cambio en la otra persona.

También puede sentir como si fuera su culpa o que ha hecho algo para que la otra persona pierda el control. A menudo creen que si ellos simplemente se hubiesen esforzado más, podrían producir el cambio en la otra persona.

Co-dependencia es un ciclo lleno de dolor y devastador. Los individuos involucrados en este tipo de relación con frecuencia sienten miedo y vergüenza, y además pueden sentir como si estuvieran completamente solos.

Es muy común que se tomen malas decisiones personales, incluyendo el desarrollo de las adicciones a los suyos.

Si bien el camino a la recuperación de la co-dependencia puede ser largo y difícil, es posible curar.

Capítulo 1

Comprender la naturaleza de la Co-dependencia

Co-dependencia es una condición que se ha convertido cada vez más común en los últimos años. Se ha transformado en particularmente problemático ya que la tasa de dependencia química en todo el mundo ha aumentado.

Esta condición puede llegar a ser tan grave que a menudo afecta a nuestro sentido de identidad y relaciones, así como el crecimiento espiritual individual.

Si bien es común decir que la codependencia existe en las relaciones amorosas, no es infrecuente en los platónicos también. También lo encontrará entre padres e hijos.

Algunos niños sienten la necesidad de complacer en exceso a sus padres, o algunos padres sienten la necesidad de dote a sus hijos hasta el punto donde se hace muy poco saludable.

Como dijimos antes, el término de co-dependencia fue utilizado originalmente, para describir los patrones asociados con el comportamiento y el pensamiento en las relaciones interpersonales, esto ha cambiado durante la última década, ya que el término de co-dependencia, ha adquirido una aplicación mucho más amplia.

La codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional.

De acuerdo con la definición de la codependencia, estos instintos a menudo se derivan de abuso infantil en las familias disfuncionales. Como sus padres muestran negligencia o crueldad, los niños aprenden a tratar de predecir lo que sus padres quieren. Se trata de un mecanismo de defensa que puede afectar drásticamente las relaciones cuando crezcan.

Las características de la Co-dependencia

Como la mayoría de adicciones, a menudo hay un conjunto muy predecible de las características que se presenta con la co-dependencia.

Los síntomas asociados con la co-dependencia tienden a ser los mismos que para muchas otras adicciones. La diferencia es que mientras la mayoría de los adictos a otras patologías, se centraron en las drogas, el alcohol, el sexo o el juego, un codependiente será centrado en la gente, por lo general, en una persona en particular.

Algunas características de la codependencia son:

- La referencia externa, un codependiente se centrará en otras personas como la fuente de su dolor o felicidad.
- Controlar el comportamiento-Debido al hecho de que otras personas son responsables de la felicidad de los codependientes, o al menos así lo creen, el codependiente tratará de influir en la otra persona o personas a actuar de una manera que aprueban.

Se puede utilizar una variedad de estrategias para lograr este objetivo, tales como:

_ Habilitar un comportamiento cuidador-Se trata de hacer por otros lo que realmente deben hacer por sí mismos. Por lo general, teniendo la responsabilidad de los demás e incluso a veces se extiende a la otra persona.

La gente agradable tiene por lo general un comportamiento, esto implica hacer lo que la otra persona quiere o le gusta, incluso cuando el codependiente no quiere o cuando va en contra de sus propios valores personales.

_ La búsqueda de aprobación-con frecuencia, esto implica decir o hacer cualquier cosa con tal de impresionar a la otra persona, en un esfuerzo para ganar su aprobación. Tal vez puede implicar ser deshonesto o exagerar.

_ Criticar o regañar-Cuando la otra persona puede ser influenciada o cambiar sus pensamientos a través de otras estrategias, el codependiente puede buscar modificar o influir en ellos a través de la desaprobación o la vergüenza.

_ El dolor emocional-Un codependiente puede tener miedo de perder a la persona o personas a quienes ha convertido en su foco.

Puede comenzar a sentir culpa acerca de algunos de sus comportamientos. Además, pueden sentirse resentidos, enojados o heridos.

Puede haber una sensación de fracaso o Insuficiencia, ya que a menudo se sienten rechazados. Además, es muy común que exista un fuerte sentimiento de soledad.

_ Sistema de Defensa-En lugar de expresar abiertamente el dolor que sienten, un codependiente es posible que distorsione su dolor a través de una variedad de estrategias que tienen por objeto, minimizar la gravedad del problema.

Se puede minimizar o incluso negar, que tiene un problema y es muy común que dentro de ese proceso de negación intente atacar a otras personas, cuando se quieran acercar a él, para preguntar que está sucediendo. También puede culpar a otros o tratar de racionalizar y justificar dicha situación.

En consecuencia, no reciben la liberación del dolor emocional que están experimentando y pueden seguir desarrollando la culpa, el miedo, el resentimiento y la vergüenza.

El paso siguiente y el mas habitual, cuando el co dependiente no logra liberar sus emociones es “resguardarse” en cualquier tipo de adicción. Puede recurrir a drogas, alcohol, comida, etc. En un esfuerzo por lidiar con ese dolor.

_ Creencia delirante-las personas co dependientes, normalmente, creen que la relación en la que están involucrados, en realidad no es tan mala porque están convencidos de que puede mejorar.

Por ejemplo, cuando un co dependiente está involucrado en una relación íntima, con un abusador, él/ella puede pensar para sí mismo, este es el momento donde se producirá el cambio, incluso después de que hayan sido objeto de abusos y cuando la otra persona dice que no volverá a suceder.

Ellos creen que finalmente, serán capaces de alcanzar el éxito en el control del comportamiento de la otra persona. Obviamente, esto no sucede con demasiada frecuencia, y para ser sincero creo que en escasos casos sucede.

Para que este comportamiento abusivo deje de producirse tiene que darse una combinación de factores y siempre la actuación de personal capacitado. Nunca se mejora por sí solo.

_ Pérdida de uno mismo o la propia identidad, no es raro que un codependiente llegue a perder su propio sentido del yo, o la identidad misma, como resultado de centrarse en los demás.

Se puede poner en peligro hasta sus propios valores. Como resultado de esta pérdida, comienzan a concentrarse aún más intensamente en tratar de obtener lo que necesitan de los demás, tales como la autoestima, el amor, etc.

_ El mártir, en un esfuerzo por obtener un cierto grado de autoestima, un codependiente, a veces puede comenzar a verse a sí mismo como un mártir o víctima. Se puede utilizar la auto-compasión como un método para aliviar el dolor que sienten.

Una de las preguntas más frecuentes que muchas personas tienen acerca de la codependencia es por qué alguien llega a involucrarse en una relación tan poco saludable y por qué no se limitan a defenderse.

La verdad del asunto es que, nadie espera o pretende convertirse en un adicto de cualquier tipo. La propia naturaleza de cualquier adicción, es insidiosa y puede sorprender a la persona sin que pueda sospecharlo.

Además, la codependencia por lo general avanza lentamente. Como resultado de ello, alguien puede llegar a ser codependiente durante un largo período de tiempo y ni siquiera darse cuenta de ello, hasta que ya está sumergido en la situación de manera muy profunda.

Recuerda que las adicciones son involuntarias y en general se producen luego de un periodo extenso de exposición a la misma. Son fáciles de entrar pero muy difíciles de abandonar.

Codependencia y las Toxicomanías

Antes se creía que si un adicto, simplemente tomaban el control de su adicción, a continuación, los otros alrededor de ellos, estarían bien, incluyendo a sus cónyuges e hijos.

No fue sino hasta la década de 1930 que Alcohólicos Anónimos se fundó y se convirtió rápidamente en la entidad de ayuda más grande.

Allí se tomó conciencia de que por más que un adicto obtuviera el control de su adicción, sus familiares no estarían muy bien como se esperaba.

Con bastante frecuencia, algunos miembros de la familia quedarían resentidos. En general, están muy preocupados por el adicto recurrente.

Esta preocupación se convertiría en el foco de su preocupación. Durante un período de tiempo, se hizo evidente que los familiares de los adictos necesitan ayuda para sí mismos en la misma naturaleza que los adictos obtenían por medio de AA.

Fue en este tiempo que los grupos de apoyo para familiares de adictos se elevaron a la fama. La necesidad de grupos de apoyo, está directamente relacionada con el co-dependiente, surge desde el momento donde comienza la adicción.

Aunque la recuperación puede ser bastante compleja, es importante reconocer que al igual que con cualquier tipo de adicción, con el fin de poder salir de esa adicción, el primer paso consiste en renunciar a lo que es lo que es visto como el "arreglo".

Por ejemplo, un alcohólico debe dejar de beber, un jugador debe dejar de jugar, un adicto a las drogas debe dejar de consumir drogas y un codependiente debe renunciar a los métodos para tratar de controlar o influir en las personas como apoyo.

Es sólo cuando el "arreglo" se da, es cuando la situación puede erradicarse de forma eficaz.

Las etapas de la Codependencia

Como es el caso con la mayoría de las adicciones, codependencia tiende a evolucionar a medida que transcurren las diferentes etapas.

Primera Etapa

La codependencia se desarrolla con el tiempo. Nadie nace un codependiente. La codependencia se presenta como un patrón aprendido sobre la base de las decisiones disfuncionales, el pensamiento y el comportamiento.

El primer paso implica la experimentación. La persona puede reconocer que la conducta de búsqueda de aprobación y encontrarse con gente agradable, ofrece la influencia en una relación. Pueden aprender a satisfacer algunas de sus propias necesidades emocionales a través de estos métodos.

Segunda Etapa

Conductas tales como la búsqueda de aprobación y la gente agradable producen resultados. Una persona puede realmente desarrollar un tipo altamente enfocado en la gratitud y la alabanza que reciben por parte de los demás.

Como resultado de ello, comienzan a comprometerse con la utilización de estos comportamientos en sus relaciones.

Tercera etapa

En esta etapa, el co-dependiente comienza, con frecuencia, a renunciar a actividades saludables, ya que se encuentra atado a una persona que es emocionalmente exigente. Esto no le deja tiempo para preocuparse por el mismo.

Deben trabajar más duro para complacer y quedar bien ante esa persona, pero ahora los resultados no son consistentes. Como resultado, pueden comenzar a experimentar una especie de resentimiento, de decepción y dolor.

Cuarta Etapa

A medida que comienzan a acumular más dolor personal, es muy común que a la vez, se concentren totalmente en el objeto de dolor y traten de cambiarlo o influir en él.

En esta fase es normal que la co-dependencia derive en otros trastornos tales como el desarrollo de psicosis o neurosis. Su desarrollo físico comienza a deteriorarse. Este es el punto en el que también otras adicciones comienzan a girar en torno a él.

Quinta etapa

Esta es la etapa terminal de la codependencia. Donde la conciencia de la persona está completamente obsesionada con el objeto de su dolor. En esta fase, tanto la salud física como mental, comienzan a deteriorarse rápidamente.

Como se mencionó anteriormente, durante los últimos años, el término de co-dependencia ha llegado a ser usado para describir una variedad de situaciones diferentes detrás de la droga o dependencia del alcohol.

Incluso alguien que no está involucrado en una relación íntima, puede ser químicamente dependiente. En esos casos podrán reconocerse los mismos tipos de conductas adictivas que acabamos de describir.

Vivir con un adicto, ya sea al trabajo, un jugador, al sexo o a otra persona, puede convertirte en un adicto también. De allí la importancia de establecer un tratamiento basado en la contención, no solo para el co-dependiente, sino también para todo su entorno. El cual indiscutiblemente terminara afectado por esta situación.

La adicción es una enfermedad crónica y con frecuencia puede conducir al desarrollo de la codependencia.

Las relaciones amorosas también pueden llegar a ser adictivas, aunque no hay absolutamente ninguna enfermedad física u otro tipo de adicción en cuestión.

Conductas Adictivas

Si aun no está seguro, de que usted o alguien que conoce, es co-dependiente, la siguiente lista puede ayudarlo a determinar esta inquietud.

Marque cualquiera de los siguientes comportamientos que se detallan a continuación, donde usted se ve reflejado. Asegúrese de considerar las relaciones con las personas, así como con el trabajo, drogas, alcohol, compras, sexo, juegos de televisión, y los alimentos.

* Cuando me siento deprimida o deprimido, a menudo recorro a una actividad (siempre la misma) para sentirme mejor.

* Me siento incómodo con la manera en que me dirijo a este comportamiento.

* A veces soy deshonesto de mi participación en este comportamiento.

* Cuando logro abstenerme de este comportamiento o actividad por un tiempo, empiezo a sentir pánico y gran incomodidad.

- * Mi comportamiento ha causado problemas para mí y para mi entorno.

- * He tratado de detener este comportamiento, pero siempre vuelvo a él.

- * Cuando los demás me han confrontado acerca de este comportamiento, me he puesto, sin pensarlo, a la defensiva.

- * Como resultado de este comportamiento, puedo ver que me he vuelto menos participativo en otras actividades u ocupaciones.

- * Si pudiera controlarme mejor, en esta área en particular, sé que sería capaz de manejar mi vida mejor.

Realice el recuento de las respuestas afirmativas que dio, para cada área (trabajo, juego, compras, sexo, personas, etc.) Si tiene al menos una respuesta afirmativa, en un área, esto podría indicar que tiene una participación adictiva.

Más respuestas positivas, para cualquier comportamiento, revelan una intensa participación en una conducta que suele ser adictiva.

No es raro que un codependiente pase literalmente, de una crisis a otra. Como resultado, otros a su alrededor comúnmente, sufren. Uno de los síntomas principales de la co-dependencia es principalmente la negativa.

Un codependiente esencialmente puede pensar para sí mismo, que si no lo ven, no lo creen o no pueden reconocerlo, entonces simplemente no existe.

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Se siente como si usted ha perdido su sentido de sí mismo?

- ¿Se siente como si le importa a alguien más que usted mismo?
- ¿Necesita la aprobación de otra persona?
- ¿Es dueño de su responsabilidad?
- ¿Tiene inadecuados límites emocionales con otra persona?
- ¿Se siente y actúa como una víctima?
- ¿Tiene baja autoestima?
- ¿Reprime sus sentimientos?
- ¿Niega usted las cosas?

Creo que este es un buen momento para que reflexiones. Por favor revise las respuestas que dio al ítem anterior. Es posible que se esté enfrentando a una temida verdad.

Pero este es el momento, es ahora cuando usted está comenzando a dejar atrás, a ese ser co-dependiente que tanto sufrimiento le ha traído, tanto para sí como para todas las personas que lo rodean.

Luego de reflexionar consigo mismo, lo invito a que siga leyendo. Puedo asegurarle que se seguirá sorprendiendo con todo lo que descubrirá aquí.

Capítulo 2

Codependencia en las relaciones

En algunos casos puede ser difícil distinguir entre ser una buena pareja dentro de una relación y ser un co-dependiente.

Simplemente debe pensar y sentir sobre si los comportamientos que exhibe, son parte de una buena relación.

Hágase las siguientes preguntas sobre su relación:

- ¿Se siente como si siempre hay que hacer algo para ayudar a su pareja?
- ¿Se siente agobiado por los problemas de su pareja?
- ¿Le gustaría dejar a su pareja y sin embargo, tiene miedo de actuar de esa manera?
- ¿Aun continua con su pareja, a pesar de que la ha abandonado en una o más formas? (A través del trabajo, negocios, etc.)
- ¿Se siente responsable de ayudar a su pareja para resolver sus problemas, incluso si esto significa ignorar los suyos?
- No se mira fuera de sí mismo para apreciar el valor, su identidad o significado?
- ¿Suele culpar a otros por sus fracasos, frustraciones o infelicidad?

Si ha respondido afirmativamente a la mayoría de las preguntas anteriores, entonces la co-dependencia puede ser un problema para usted.

Codependencia en una relación, es un área en la cual las mujeres tienen gran incidencia. Ellas participan en una relación personal con alguien que necesita su apoyo y ayuda, pero ese no es siempre el caso.

Los hombres son tan capaces de ser co-dependiente como las mujeres. Un co-dependiente puede verse como un salvador o un ayudante, pero luego puede asumir el papel de perseguidor si sus intentos de salvar a la otra persona han fracasado, lo cual es lo que sucede con frecuencia.

En muchos casos co-dependencia surge de las necesidades frustradas que no se cumplieron en la infancia. A menudo, esto puede incluir las necesidades básicas como ser apreciado, protegido y alimentado.

Cuando estas necesidades fueron descuidadas, los límites comenzaron a invadirse, a través de los patrones de participación de la libre expresión, el abuso, la pena, y el desaliento.

La desatención de estas necesidades básicas se convirtió en el foco primario del adulto que desea tener las necesidades satisfechas en otras relaciones cercanas.

Esta necesidad profunda e intensa para sentirse a salvo del vacío y la soledad, es por lo general lo que después se proyecta en otra persona, a menudo un adicto, en un intento de salvar a esa persona.

En casi todos los casos, en el intento de salvar a la otra persona no que sólo sirve para apoyar la co-dependiente, mientras que al mismo tiempo aumentar su ira, frustración, culpa, decepción y baja autoestima.

No es raro que a muchas personas tiendan a comportarse de una manera co dependiente, porque simplemente no saben otra manera de comportarse. Este tipo de comportamiento se modeló para ellos y lo han aprendido a lo largo de los años, por lo general desde una edad temprana.

Debe detenerse y considerar por un momento, si los demás a menudo le dicen que usted tiende a reaccionar de forma exagerada. O, tal vez se puede decir que es su única reacción a determinadas situaciones. Si este es el caso, esto podría ser una buena indicación de que es su reacción a la vida en vez de responder a ella.

Mientras que los dos pueden parecer similares, hay una diferencia importante entre la reacción y la respuesta. Es muy normal y a la vez bien importante, el poder reaccionar frente a lo que ocurre a su alrededor.

Es su reacción en situaciones de emergencia. Tener un tiempo de reacción rápida es bueno en esos casos, pero no puede ser la única manera de enfocar la vida.

Cuando la reacción se convierte en insalubre, puede que implique respuestas a otros, que son irreflexivos. Con frecuencia esto se vuelve compulsivo.

Usted puede reaccionar automáticamente a los eventos grandes o pequeños, con miedo, ira, ansiedad, vergüenza, culpa, odio a sí mismo, un comportamiento de espera, etc.

Un componente clave es como está reaccionando, si con demasiada rapidez y con una intensidad exagerada. Sus reacciones pueden ser inapropiadas para la situación. En muchos casos, las reacciones siguen un patrón que es bastante predecible.

En respuesta, en cambio, es completamente diferente. Responder implica disciplina y el autocontrol. Por ejemplo, usted puede optar por tomar un respiro profundo y contar hasta diez antes de tomar cualquier acción.

Esto le permite esperar el momento crucial, hacer una recopilación de sus pensamientos, para aclarar la situación, etc. Cuando usted responde una vez fue capaz de evaluar la situación con claridad y no reaccionar a las emociones, está siendo más sensato.

Deténgase y considere por un momento si usted actúa como un reactor o una respuesta. Considere la posibilidad de eventos pasados y cómo reaccionaba o bien respondía en ellos.

Si nada de esto le suena familiar y / o si usted reconoce una profunda necesidad de ser salvado del vacío y la soledad, hay una buena probabilidad de que este involucrado en una relación co-dependiente.

Esta necesidad puede escalar y convertirse en una búsqueda

desesperada que puede hacerlo más vulnerable para ser víctimas de abusos y usado por otros.

Tal necesidad con frecuencia, atrae a las parejas a su vida, las cuales solo quieren tener satisfecho el deseo de tener sus propias necesidades cumplidas y que se preocupan muy poco para sus necesidades o sentimientos.

Co dependencia en el matrimonio

"Codependencia es una condición que afecta no sólo a sí mismo, sino también la persona en cuestión. Podemos ver como la persona que la padece, también se mete en problemas indirectamente, lo cual es evidente en las condiciones de los matrimonios.

Un matrimonio puede ser exitoso y duradero sólo cuando hay entendimiento entre la pareja. La disfunción de la pareja puede hacer que el otro se convierta en un co dependiente y eso bastara para que la relación se torne dudosa.

Es el resultado de una vida insatisfactoria y la relación no puede satisfacer las necesidades y los deseos de la pareja.

La Codependencia en el matrimonio, siempre tiene a una de las partes que está más decisiva y tiende a atender a los demás antes de tomar el cuidado de uno mismo.

El codependiente siempre pone sus deseos y necesidades a un lado y trata de ayudar a la pareja en todas sus necesidades. Ser considerado es una cosa y el matrimonio codependiente es otra.

Al tratar de hacer esto no se concentran en su vida y deseos, y ni siquiera tratan de satisfacer sus necesidades. Puede ser bueno en un principio, ya que ganaran el amor y la atención de su pareja, pero conforme pasa el tiempo, la frustración y la ansiedad entraran en juego, ya que se convierte en un mal hábito para los dos, el no cuidar de sus necesidades y sentimientos.

Esto da lugar a un matrimonio con una relación de co-dependencia, que no es saludable.

El matrimonio con Codependencia casi tiene una atmósfera donde

hay algún tipo de malos tratos que está sucediendo a uno de las partes.

Pero no es culpa de la otra, es culpa del que es co-dependiente. Cuanto más cuidado tenga sobre el otro y siga dando, la esperanza del otro crece a un nivel extremo.

El que siempre da, pierde su identidad y la responsabilidad también. En este tipo de matrimonio se presenta como una amenaza cuando los sentimientos reprimidos del co dependiente, se escapan en forma de resentimiento.

Cuando usted tiene que sacrificar algo que considera importante para usted, con el fin de atender a las necesidades de su pareja, comienza a desarrollar un gran resentimiento en el paso del tiempo y la consecuencia es el matrimonio codependiente.

El matrimonio también experimenta una falta de comunicación entre las partes. Muchas veces las necesidades no son atendidas, ya que no se habla de ese tema.

Incluso cuando hay dificultades causadas por uno de las partes de la pareja, es muy probable que ni siquiera intenten discutir, al ser un codependiente puede tratar de vivir solo con ese asunto.

Esto se convierte en perjudicial para la atmósfera feliz de la familia. Es fundamental para superar la co-dependencia en el matrimonio, que exista y se desarrolle una mejor comunicación entre las partes que componen la pareja, donde cada uno pueda sentirse libre para hablar de cualquier cuestión frente a su pareja.

Rompiendo el ciclo de Codependencia

Romper el ciclo de la codependencia es absolutamente esencial. El primer paso para romper el ciclo es asegurarse de que sus intereses y necesidades son una prioridad.

Pregúntese qué es lo que necesita hacer para amarse a si mismo, a apreciar las cosas buenas de la vida. Escriba todo aquello que le viene a la mente.

El siguiente paso consiste en tomar un inventario de las personas con las que se ha rodeado.

Tenga en cuenta, si estas personas están tan preocupadas por llenar sus necesidades a medida que está con ellos, puede ser necesario que usted deba desprenderse de ellas hasta que haya podido organizar su vida de manera que pueda empezar a cuidarse a sí mismo.

También es importante asegurarse de que aprender a decir no cuando quieres decir no. Esto suena relativamente simple, pero en muchos casos, los co-dependientes dan prioridad a los deseos de los demás.

Tenga en cuenta que las drogas, el alcohol, el sexo y el romance no son herramientas adecuadas o apropiadas para superar la codependencia. No van a llenar su soledad interior.

Aquí es el momento exacto donde usted debe asegurarse de que está totalmente centrado en desarrollar una amplia variedad de intereses y actividades, conocer gente nueva y establecer nuevas amistades, esta es la única salida para no caer en cualquier adicción.

Con una fuerte red de amigos, actividades e intereses, la dolorosa soledad interior que ha experimentado previamente comenzará a desvanecerse.

Una vez que usted se siente en paz consigo mismo y que realmente disfruta de ese sentimiento, hay una buena probabilidad de que al fin, será capaz de atraer una pareja con la que podrá establecer una relación que es satisfactoria y de apoyo, para ambos.

La diferencia entre el cuidado y el cuidador

En las relaciones co-dependientes a menudo existe una dinámica entre los tomadores y los cuidadores. Tomadores o cuidadores, son personas que a menudo son narcisistas, lo que significa que son muy egocéntricos y tienen una necesidad excesiva de admiración y atención.

Con frecuencia, intentan obtener el control de la atención, el amor, el sexo o la aprobación de los demás, a través de la culpa, la ira, la crítica, la violencia, la necesidad, hablar de manera incesante, la irritación o el drama emocional.

No sólo desean una enorme cantidad de control, sino que además tienen miedo de ser controlado por otros y serán muy resistentes a hacer algo que cualquier otra persona quiere que hagan.

Un beneficiario puede demostrar la resistencia a través de la defensa, la negación, la rebeldía, la dilación, la indiferencia, la irresponsabilidad, la retirada o la incompetencia.

Dentro de una relación co-dependiente un beneficiario puede creer que otros son responsables de sus sentimientos y que es responsabilidad de los demás asegurarse de que están bien.

Un cuidador puede creer que son responsables de los sentimientos de los demás. Sólo si hace las cosas bien, la otra persona podrá ser feliz y que recibirá la aprobación que tan desesperadamente anhelan.

Un cuidador puede generalmente, sacrificar sus propios deseos y necesidades con el fin de atender los deseos y necesidades de los demás.

Los cuidados y los cuidadores no asumen nunca la responsabilidad de su bienestar emocional. El tomador suele tratar de obtener el control sobre otras personas, dándoles la admiración y la atención que quieren, mientras que el cuidado intentará ganar el control consiguiendo la aprobación a través del cumplimiento, haciendo demasiado caso, incluso hasta llegara a retener sus propias opiniones y deseos, etc.

Si hablamos de lo que en realidad sucede, ni cuidadores ni tomadores, se preocupan en verdad por sí mismos, tanto que terminan sintiéndose atrapados, resentidos, enojados, poco apreciados, amados e incomprensidos.

En una relación co-dependiente que se compone de dos tomadores, los cuidadores dos o uno de cada uno, siempre habrá problemas. En muchos casos una persona puede salir de esa relación, sólo si se encuentran en el mismo tipo de relación con otra persona.

Los problemas siempre siguen siendo los mismos, resentimiento, ira, aburrimiento, sentirse no querido, desvalorizado, etc.

La buena noticia es que es posible recuperarse de esta condición y se puede sanar una relación que se basa en este tipo de comportamiento.

Para que la relación logre curarse, sin embargo, es necesario que el individuo sea sanado. Cada persona debe aprender a aceptar la plena responsabilidad de sus propios sentimientos y dejar de culpar a la otra persona.

Solamente cuando cada individuo dentro de la relación, aprende a encontrar el amor dentro de sí mismo, es que serán capaces de amar a otra persona.

Aceptar la plena responsabilidad de sus propios sentimientos es un ingrediente clave para ser curado de co-dependencia y llegar al establecimiento de una relación sana.

Usted debe ser consciente de cómo se siente y aprender a ser abierto con sus sentimientos, en lugar de permitirse a usted mismo, ser una víctima y culpar a otros por cómo se siente.

Revisión de las características de la codependencia:

- Mis sentimientos se derivan de ser querido por otra persona / o varias personas.
- Mis sentimientos respecto a lo que soy, van acompañados por la aprobación de los demás / o de una persona en particular.
- La lucha de una persona afecta a mi propio bienestar emocional. Estoy mentalmente centrado en la solución de sus problemas.
- Mi auto-estima solamente se basa en encontrar la solución a los problemas de los demás / o de una persona en particular.
- Con frecuencia suelo empujar a un lado mis propios intereses y en lugar de cumplirlos, dedico mucho tiempo para compartir los intereses y aficiones de otra persona.
- Lo que hago o digo se basa en el miedo al rechazo.
- Lo que digo o hago se basa en el miedo a la ira de otra persona.
- Mi círculo social ha disminuido desde que me he involucrado con cierta persona.
- He puesto a un lado mis valores.

- A menudo hago algo por los demás, antes que lo hagan por sí mismos
- Con frecuencia digo que sí cuando realmente quiero decir no.
- Trato de responder a las necesidades de los demás, sin que me lo pidan.
- suelo anticiparme a satisfacer las necesidades de los demás antes de que esa necesidad, sea evidente para esa persona.
- Hago más que mi parte de la obra.
- No espero recibir mucho en una relación.
- Trato de "arreglar" los sentimientos de otras personas.
- A menudo hablo de otras personas.
- Trato de resolver los problemas de los demás.

Capítulo 3

Aceptación

Hay que tener en cuenta que la superación de la codependencia es un proceso. No es algo que sucede durante la noche. La curación comienza con el reconocimiento de que existe un problema.

Para dar ese tan importante primer paso, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Reconozco la existencia de comportamientos co-dependientes en mi propia conducta?
- ¿Este tipo de comportamiento me cuesta?

Reconocer que existe un problema y el efecto que está teniendo en su vida, son dos pasos esenciales para iniciar el camino hacia la curación.

Una forma de abordar esto es comenzar un diario y registrar los posibles comportamientos co-dependientes que puede reconocer. Tenga en cuenta cómo esos comportamientos están afectando las vidas de otros a tu alrededor y sobre todo lo que este tipo de comportamiento le está costando.

También es importante desarrollar un entendimiento en relación con las raíces de su comportamiento co-dependiente. Esto puede servir como base para su curación.

En muchos casos, los codependientes son en realidad los hijos mayores de edad de los adictos o que provienen de familias disfuncionales.

La curación de la codependencia tiene mucho que ver el reconocimiento de las reglas y la dinámica que aprendió cuando era niño y la sustitución de las mismas por modelos nuevos y saludables.

En la mayoría de los casos, los hijos adultos que provienen de familias disfuncionales continúan en las mismas funciones y operan con las mismas reglas que originalmente han aprendido.

Ellos siguen repitiendo los mismos patrones con sus parejas e hijos. El proceso de curación implica con frecuencia, que usted se permita transformarse emocionalmente.

Destacamento implica aprender a equilibrar su propio ser en sus relaciones con los demás. Este es el comienzo de establecer límites emocionales apropiados.

Destacamento permite disminuir su reactividad emocional y crear menos de una oportunidad para la dependencia en las relaciones a desarrollar.

Otras áreas que deben abordarse incluyen la construcción de la autoestima, habilidades de comunicación y manejo del estrés. Estas herramientas son esenciales y hacen posible que usted pueda recuperar su propio sentido de sí mismo, algo que generalmente se pierde en una relación co-dependiente.

Recuerde que la curación y la recuperación implican la restauración de su propio poder personal. A través de la curación, aprenderá a vivir su propia vida sin la necesidad de obtener la aprobación de los demás, sin temor al abandono y libre de la obsesión por agradar a los demás.

Que sucede cuando se llega al fin de la co-dependencia

Cuando una persona llega al final de su cuerda o la fase final de la codependencia, puede experimentar una voluntad de cambio.

Indicios de que puede haber llegado a este punto incluyen:

- Sentimientos de letargo, depresión y desesperanza

- Convertirse en alguien retirado y aislado
- Desarrollo de resentimiento hacia la gente que alguna vez fue parte de su sistema de apoyo
- Falta de una rutina diaria
- Abusar o descuidar sus responsabilidades
- Creación de un plan de escape
- Pensar en el suicidio
- Ser muy enfermo, física, mental o emocionalmente
- El desarrollo de trastornos de la alimentación o adicciones

Si usted reconoce una o más indicaciones en esta lista, es posible que haya llegado al punto en su vida, donde está dispuesto a aceptar que está involucrado en una relación co-dependiente y está dispuestos a cambiar.

Una persona que ha llegado a esta etapa puede ser miserable, vivir deprimida o estresada. Seguramente no se siente para nada libre de compartir sus problemas con los demás. Incluso aun cuando de se sienta inseguro, le dirá a otros que está bien.

Esto sucede por lo general, y es bastante obvio, cuando alguien que tiene una adicción está experimentando en una espiral descendente.

Ellos pueden experimentar una pérdida de empleo, la familia, su salud, seguridad financiera y mucho más. Con una relación co-dependiente, esta sintomatología no puede ser tan obvia.

En su lugar, lo que suele ocurrir, es que la vida útil de un co-dependiente se reducirá notablemente. Los efectos de la codependencia pueden tener una repercusión tremenda en el cuerpo humano.

A fin de superar la codependencia es esencial poner fin a los comportamientos asociados a ella, incluyendo permisión,

salvamento y vigilancia. Este tipo de conductas son especialmente nocivas para los co-dependientes.

Rescatar

Este tipo de conducta consiste en tratar de salvar a alguien de sus propias responsabilidades.

Un co-dependiente puede tratar de actuar como un escudo o barrera para la otra persona, mediante el pago de sus facturas con retraso, el manejo de sus problemas legales, excusando su conducta ante los demás, tratando de encontrar un empleo, interviniendo en los conflictos con los demás, incluso ante las figuras de autoridad.

Cuidar de los gastos

Cada vez que usted asume la responsabilidad por otra persona, incluyendo sus pensamientos, sentimientos, problemas actuales o futuros, está cuidando de sus responsabilidades.

Usted puede tratar de compensar en las aéreas donde no son nada competentes, como por el suministro de alimentos, vivienda, dinero, ropa, etc. Esta quitando responsabilidades a la otra persona.

Habilitación

Habilitación es en realidad un tipo destructivo de tratar de ayudar a alguien más. Al permitir que otra persona pueda intentar eliminar las consecuencias negativas de su acción, su irresponsabilidad hace que sea más fácil para ellos. Suele protegerlos de manera que a ellos les permitirá continuar en su irresponsabilidad.

Si usted es un co-dependiente que ha asumido la responsabilidad de otra persona, hágase las siguientes preguntas:

¿Cómo he contribuido a la capacidad de mí ser querido para evitar el cambio?

¿Cómo he obstaculizado el proceso de recuperación de mi ser querido?

El resultado final de este comportamiento es que por lo general, se siente perseguido, con resentimiento, etc. También puede sentir que esta con un exceso de trabajo y que no se valora lo suficiente. Seguramente no puede comprender por qué es que esto le sigue ocurriendo a usted.

Hágase las siguientes preguntas:

¿Soy realmente responsable de esto?

¿Es esto responsabilidad de otra persona?

¿Es posible que me encuentre ayudando a otra persona hasta el punto de descuidar mis responsabilidades?

¿Estoy realmente ayudando o estoy simplemente, tratando de sentirme mejor conmigo mismo o que los demás se sientan bien conmigo?

Capítulo 4

Apego y desapego

Cuando un individuo está luchando con la codependencia no es raro que experimente la fijación. Hay que reconocer que el apego no es lo mismo que el cuidado, el amor, preocupación, etc.

Esos sentimientos son emocionalmente sanos. Adjunto implica ser demasiado intervencionista. Cuando alguien se une a otra persona, de tal manera, que pueden sabotear la oportunidad para el crecimiento y desarrollo saludables como individuo.

Cuidar de los gatos, tal vez se preocupa o no demasiado por resolver el problema en cuestión. La solución a la conexión emocional es desapegarse de la situación.

Con el fin de hacer eso, primero debe aprender a reconocer lo que el desprendimiento es y qué no es.

Desprendimiento no implica

- Retirarse, de forma fría y hostil
- La aceptación de la gente y sus problemas de una manera desesperada
- Permanecer felizmente, ignorante de la existencia de problemas
- Haciendo caso omiso de sus responsabilidades

Desprendimiento de una manera sana implica:

- Liberarse a sí mismo de la situación
- Eliminar las relaciones no saludables, aquellas que lo obliguen a actuar en la vida de otra persona, aceptar sus problemas y responsabilidades como propias.
- Ya no intervenir en las consecuencias naturales que tendría cada situación para la otra persona.

El proceso de separarse, a veces es mucho más fácil decirlo que hacerlo.

Los siguientes consejos pueden ayudar:

- Dedíquese tiempo cada día para revitalizar y refrescarse.
- Tómese el tiempo necesario para las principales relaciones en su vida, las relaciones que se basan en el amor y que son mutuamente satisfactorias, no los que se basan en la vinculación o dependencia.
- Dedique tiempo diariamente a sus responsabilidades

Tenga en cuenta que también puede ser una buena idea para usted tener una cierta perspectiva. Incluso pueden sentirse incómodos con todo el proceso de separación, sin embargo, tenga presente que esto es una buena decisión.

Seleccione a alguien que pueda actuar como un asesor para usted, preferiblemente alguien que tenga alguna experiencia con la codependencia.

Quienquiera que haya elegido como su asesor debe ser alguien que tome esto como un desafío. Si siempre se siente cómodo con esa persona, probablemente no le ayudara.

Búsqueda de patrones

A menudo hay patrones de co-dependencia en la vida de las personas que actúan como co-dependientes. Cuando una persona llega a la codependencia en fase terminal, con frecuencia puede experimentar un comportamiento adictivo.

Es imprescindible que usted pueda comenzar a buscar esos patrones en su vida. Hasta que no logre reconocer esos patrones de co-dependencia, será muy difícil de lograr el cambio y la recuperación.

Aprenda a reconocer las relaciones saludables

Una de las cosas más difíciles para muchas de las personas que

están en una relación co-dependiente, es reconocer las posibles relaciones sanas.

Esto sucede porque en realidad nunca han tenido una relación sana, no tienen un modelo a seguir ni situaciones previas que puedan tomar como experiencia.

En una relación sana encontrara algunos de los elementos siguientes:

- Libertad para crecer fuera de esa relación
- Libertad para ampliar sus propios intereses
- El mejor deseo de su pareja y libertad para que sean capaces de crecer.
- La capacidad de tener intereses distintos
- Una gran variedad de amigos, algunos pueden ser compartidos, mientras que otros pueden no ser compartidos.
- Sensación de seguridad de su propio valor.
- Apertura
- Confianza
- Mutua integridad
- Libertad y confianza para hablar de sus sentimientos
- La capacidad de disfrutar de tener tiempo por su cuenta
- Respeto por la privacidad, sin secretos
- La capacidad de aceptar el fin de una la relación, sin sentir como si usted ha perdido su propia suficiencia.

A continuación una breve lista de los elementos que se pueden visualizar en una relación no saludable.

- Vivir en un mundo de fantasía
- Negación
- La sobreestimación del compromiso de la otra persona
- Búsqueda de soluciones fuera de su propio ser, como un nuevo amante, el alcohol, las drogas, etc.
- Volverse totalmente involucrados en la relación, excluyendo todo lo demás.
- Se limita la vida social.
- Descuidar otras relaciones.
- El descuido de otros intereses.
- Preocuparse demasiado con el comportamiento de otra persona.
- Ser dependiente de una persona para sentirse aprobado, esto afecta su autoestima y su identidad.
- Experimentar el miedo, la posesividad, celos, competencia, etc.

Hacer el cambio hacia una relación sana

Hay algunos cambios que usted puede hacer que le podrán ayudar a hacer la transición a una relación sana.

Comience por hacer un punto para dejar de buscar la felicidad, es decir, la aceptación, validación y el amor de otras personas. Cuando la única herramienta que usted utiliza para verse a sí mismo, se encuentra en lo que otros dicen acerca de usted o cómo lo ven, solo se está preparando para el dolor y el fracaso.

Tenga en cuenta que esto puede tomar algún tiempo. Este es un largo proceso. Usted puede encontrar que es muy beneficioso buscar ayuda fuera de su sistema de apoyo típico, sobre todo si su codependencia implica su familia.

Capítulo 5

Evitar las relaciones co-dependientes

Sin importar si usted está involucrado en una relación co-dependiente o si ha participado en una en el pasado. Pueda que sienta como si estuviese en riesgo de involucrarse en otra en el futuro, es por ello que es muy importante aprender a evitar las relaciones codependientes.

Aprender a reconocer la codependencia es un elemento esencial. En los capítulos anteriores de esta guía intente ayudarlo a aprender a reconocer la codependencia, para que pueda empezar a evitarlas en el futuro.

Recuerde que la codependencia puede existir cuando una persona intenta ganar el control al tratar de complacer a los demás, mediante la modificación de su comportamiento o el de la otra persona.

Realiza estas acciones tratando de obtener la aprobación, ocultando sus propios sentimientos, emociones u opiniones para no arriesgarse a ofender a otra persona.

También es importante examinar sus propios comportamientos, para que pueda reconocer las áreas de su vida donde necesita cambios.

Una forma de hacerlo es llevar un diario que documente su comportamiento durante al menos un período de una semana de tiempo. Debe centrarse en la selección de un período de tiempo en su rutina habitual.

También puede registrar un periodo de tiempo que refleje su comportamiento fuera de su rutina ordinaria, agendando su comportamiento cuando se le presenta algo ocasional, como cambiar de trabajo, ir de vacaciones, etc.

Las páginas siguientes funcionan como ejemplo del diario que puede utilizar para comenzar.

Diario

Fecha:

Controlar el comportamiento de

Desconfianza

Perfeccionismo

Evitar los sentimientos

Problemas con la intimidad

Cuidar de los gatos comportamiento

Hipervigilancia

Enfermedad física asociada con el estrés

A lo largo de cada día, registre cada momento en que su comportamiento se manifiesta en una de las categorías antes mencionadas.

Tome nota de las circunstancias y la persona con la que interactúa cuando ese comportamiento en particular se produjo.

Por lo menos durante una semana, asegúrese de capturar su comportamiento cada vez que se manifieste en una de estas categorías.

Asegúrese de que usted está guardando su diario actualizado. Evite la lectura de las entradas antes de que actualice su diario. Permanezca enfocado en señalar los acontecimientos actuales y no pensar en lo que ha sucedido en los días anteriores.

Al final de la semana, tómese un tiempo, elija un lugar donde pueda estar solo y que no lo molesten con distracciones. Lea a través de su diario, empezando desde el principio.

Lea su diario completamente y luego léalo por segunda vez, analizando a medida que lee y prestando mucha atención.

Por ejemplo, puede notar algún patrón de algunas categorías que tienen más entradas de otras.

Puede notar que tal vez, algunas personas aparezcan o se destaquen más que otros en su diario.

Además, hágase las siguientes preguntas una vez que haya leído todo el documento.

1. ¿Suele permanecer en silencio con el fin de evitar discusiones o peleas?

2. ¿Con frecuencia se preocupe por cómo se sienten acerca de usted?

3. ¿Hay alguien en su vida que con frecuencia lo menosprecia, lo coloca por debajo o abusa de usted de alguna otra manera?

4. ¿Se siente cómodo expresando su verdadero yo a otra persona?

5. No tiene dificultades para aceptar elogios?

6. ¿Se siente humillado cuando alguien cercano a usted, como su hijo o cónyuge comete un error?

7. No tiene problemas en hablar con personas de autoridad?

8. ¿Tiene problemas para establecer una imagen clara del futuro, o como va usted en la vida?

9. ¿Tiene problemas para decir que no?

Respondiendo a las preguntas anteriores, obtendrá una buena idea de sus patrones de comportamiento y cómo afectan su vida. Esto debería hacerlo consciente de algunas cosas que antes tal vez no podía reconocer en usted mismo.

Una vez que esté consciente de usted mismo y su propio comportamiento, es momento de hacer un plan de recuperación de la co-dependencia chequeando el desarrollo del mismo.

En base a los patrones que hemos observado desde los ingresos del diario, si han determinado que una persona específica se ha convertido en parte de su co-dependencia,

Cree una lista describiendo las características de por qué **quiere** estar con esa persona en comparación con el por qué **es necesario** estar con esa persona.

¿Por qué quieres estar con esta persona ¿Por qué usted necesita para estar con esta persona

Una vez que es capaz de discernir la diferencia entre el por qué quieres estar con esa persona y por qué siente la necesidad de estar con esa persona, usted habrá dado un gran paso más cerca de liberarse de la codependencia.

También es importante reconocer que las necesidades son básicas para la supervivencia. Al dar prioridad a nuestras necesidades y nuestros deseos, es posible que empiece a poner su tiempo y su energía en lo que es más importante en su vida.

Necesidades vs deseos

Supervivencia Necesidades Deseos

Recuerde que está bien revisar la lista de vez en cuando e incluso volver a dar prioridad a esa lista cuando sea necesario.

La percepción

Con el fin de salir de una relación co-dependiente es importante obtener tanta información como sea posible.

Tendrá que utilizar el pensamiento lógico y el razonamiento, con el fin de hacer esto mediante el análisis de su situación, teniendo en cuenta sus opciones y evaluar las mismas.

Al obtener una visión concreta será capaz de tomar las mejores decisiones para cada aspecto de su vida y las acciones que tienen en sus relaciones sobre la base de sus propios méritos en lugar de lo que ha sucedido en el pasado.

Además, también es importante asegurarse de que no está reprimiendo sus emociones. Cuando las emociones son reprimidas a menudo tienden a acumularse.

Indique tres formas en que puede expresar sentimientos de amor de una manera no sexual:

1. _____
2. _____
3. _____

Indique tres formas en que puede expresar sin cuidado sus metas:

1. _____
2. _____
3. _____

Una vez que ha desarrollado su lista, que ha pasado algún tiempo analizando y evaluando lo que es más importante para usted.

Realice el siguiente ejercicio. De un rango a sus descripciones, de acuerdo a la importancia de los mismos para usted, a partir de 1 siendo el más importante.

Indique tres formas en que puede cuidar de sí mismo:

1. _____
2. _____
3. _____

Aprender a expresar y demostrar emociones ayudará a mantenerse conectado a tierra sin dejar de cumplir la necesidad de expresar algo que es muy natural.

Es importante asegurarse de que usted expresa sus emociones de manera apropiada durante sus actividades diarias y normales.

Reconocer causa y efecto

Dentro de cada aspecto de la vida a menudo hay una causa y un efecto como consecuencia. Esto también es válido en las relaciones.

Una relación que se nutre de una manera sana crecerá de una manera sana. Una relación que se nutre en un solo lado, naturalmente, comenzará a deteriorarse.

Examinar los acontecimientos en su vida y sus relaciones y pensar en los efectos que derivan de ciertas acciones.

Porque:

Efecto

Porque

Efecto

Porque

Efecto

Las conversaciones necesarias con las personas en su vida con la que pueden estar involucrados en una relación co-dependiente muchas veces puede ser extremadamente difícil. El siguiente ejercicio le ayudará a recolectar sus pensamientos y concentrarse en lo que posiblemente tenga que decir.

Comience sentándose en una zona tranquila, a fin de recoger sus pensamientos. Tener un blog ha sido muy útil. Antes de empezar a hablar es bueno escribir lo que siente y necesita, así podrá asegurarse de que se han calmado tanto su mente y su cuerpo.

Un ejercicio de respiración puede ayudarlo a quitar algo de tensión. Respire profundamente cuente hasta dos, y luego cuente hasta dos, cuando exhala. Continúe respirando en este mismo patrón.

Permítase unos minutos para calmarse. Cierre los ojos y visualícese manteniendo la conversación con la otra persona. Imagine esa conversación bien positiva.

¿Cómo te sientes?

Ahora, piense en lo que te gustaría decirle a esa otra persona.

Pasos para la recuperación

Paso uno

Reconozco y acepto que estoy en una relación co-dependiente.
Reconozco y acepto que este no es argumento para seguir en el camino en el que estoy.

Paso dos

Admito que estoy dispuesto a dejar mi comportamiento del pasado, con la esperanza de obtener una mayor perspectiva y visión.

Paso tres

Elijo cambiar mi enfoque y dejar de enfocarme en los problemas de los demás. Elijo buscar un sentido de valor en mi propio yo.

Paso cuatro

Yo elijo para hacer frente honestamente a los efectos provocados por mis acciones, que tienen en mí mismo y en otros:

Paso Cinco

Elijo aceptar la responsabilidad por mis acciones y no responsabilizar a otros.

Paso seis

Reconozco y acepto que mis reacciones están relacionadas con mis miedos.

Paso siete

Estoy dispuesto a comprometerme a encontrar mi propio sentido de identidad, en lugar de basar mi autoestima en la aprobación de los demás.

Paso Ocho

Me comprometo a dejar de culparme a mí mismo y sentir culpa.

Paso Nueve

Me comprometo a reconocer que necesito ayuda y que tengo la necesidad de rodearme de relaciones saludables.

Paso Diez

Me comprometo a prestar atención a mis propios motivos en la vida y ser consciente de cómo mis acciones afectan a otras personas.

Paso Once

Yo reconozco que tengo mis propios deseos y necesidades en la vida y me comprometo a dejar de poner a otros antes que yo, haciendo caso omiso de mis propias necesidades y deseos.

Paso Doce

Me comprometo a la total y completa recuperación.

Grupos de auto-ayuda para la co dependencia

Como sabemos, las situaciones difíciles siempre se superan con la ayuda de la empatía, que es una sensación de semejanza compartida por las personas que sufren la misma condición. Las personas experimentan una variedad de dificultades y la mente humana encuentra una salida.

Puede o no, ser un esfuerzo consciente. De cualquier manera es útil tanto para los demás que se enfrentan a la misma situación, como para usted mismo, el buscar ayuda y consejos de otros.

La reunión para tratar la Codependencia, le ayuda a consolidar las diferentes experiencias y los remedios. Las personas se pueden beneficiar de la reunión para la co-dependencia, en el hecho de compartir y obtener información sobre ellos mismos y sobre otros.

La gente se encuentra con el comportamiento típico de la codependencia, cuando llegan a la reunión de co-dependencia con regalos.

Hubiera sido su costumbre habitual tomar algo con ellos para ofrecer a las personas que visitan, ya sea una casa de amigos o una fiesta.

Esto se hace para ganar el amor de la gente que se visita. De lo contrario, piensan que no puede ser aceptados por los demás. La inclusión es algo que un codependiente siempre anhela.

Y muchas veces la costumbre de dar regalos no se reconoce como un rasgo que se encuentran en codependientes, sino algo heredado de los padres.

Estos y otros rasgos típicos se discuten en la reunión de co-dependencia.

Está encendido y las personas allí son capaces de entender los errores que están haciendo, a través de los cuales pierden su identidad poco a poco.

Hay otros rasgos tales como ser desinteresados y demasiado dedicados a los demás, creyéndose ser inferior a los demás. También suelen no intentar obtener ayuda de otros, pensando

mucho en la opinión de los demás, sobre sí mismos, tienen que ser considerado importantes y necesarios para avanzar con los demás .

En la codependencia, la gente suele conocerse bien y logran entenderse muy bien, ya que todos ellos están en la misma situación.

La depresión y la ansiedad son comunes entre los miembros de la reunión de la codependencia, porque estas son resultado de su codependencia.

Así que el pensamiento sobre la naturaleza benévola como un regalo por el nacimiento, por ejemplo, se ha librado de tales características y se deben analizar el verdadero sentido del mismo.

La reunión de Codependencia sirve como un abridor de ojos para aquellos que sólo quieren seguir en la situación de echar a perder su tranquilidad.

este tipo de grupos facilita la apertura de las mentes de las personas que sufren de la enfermedad. La curación siempre parte de la información sobre el niño interior, que predomina en las reuniones, t da mucha pena escuchar.

Conclusión

La clave más importante para salir de la codependencia es ser más consciente de usted mismo. El valor de toda relación, debe provenir de un deseo de estar con esa persona, no debe sentirse como una necesidad de estar con ella.

Cuando quieres estar con otra persona, esa persona debe añadir profundidad y riqueza a la relación. Cuando estás con alguien porque te sientes como si necesitaras de estar con ella, la relación típicamente comenzara a deteriorarse con el tiempo.

No hay vergüenza en admitir que usted está en una relación co-dependiente y que necesita ayuda. Admitir que necesita ayuda y buscar la asistencia requerida, es uno de los primeros pasos para la recuperación.

Al aprender a evaluar su propio comportamiento, incluida la forma en que ha respondido en el pasado, reconociendo los signos de las relaciones co-dependientes y aprender a desprenderse de esas situaciones, para que pueda cuidar de sí mismo, puede ayudarle a alcanzar la claridad que necesita.

Es posible salir de una relación co-dependiente y empezar a desarrollar relaciones saludables.

¡Buena suerte!