

Cómo superar la codependencia en tus relaciones

Objetivo

Identificar si estás en una relación codependiente y el efecto que está teniendo en tu salud mental. Probar nuevos comportamientos que disminuyan tu codependencia.

Lo que debes saber

La codependencia es un término que se utiliza para describir una relación en la que una persona cariñosa y servicial apoya o "permite" el comportamiento irresponsable o destructivo de un ser querido. El término "codependiente" solía referirse sólo a los problemas de adicción y alcoholismo, pero ahora tiene un significado más amplio. Por ejemplo:

David siempre se retrasaba en el trabajo y pensaba que corría peligro de ser despedido. Su mujer, Marcy, que trabajaba en el mismo sector, le dijo a David que le trajera a casa el trabajo extra y ella lo hacía por la noche, a pesar de que estaba criando a sus dos hijos y tenía su propio trabajo a tiempo completo.

¿Te suena familiar? ¿Intentas demostrar tu amor por la gente resolviendo problemas que deberían resolver ellos mismos? Si tu respuesta es "sí", deberías considerar si esto está afectando tu propia salud mental. Marca cualquier síntoma de codependencia de la siguiente lista con el que te identifiques:

- Baja autoestima
- Disfunción familiar
- Depresión y/o ansiedad
- Altos niveles de estrés
- Dificultad para decir no
- Resentimiento
- Necesidad de tener el control
- Ocultar tus pensamientos y sentimientos
- Deseo de caer bien a todo el mundo
- Problemas con la intimidad
- Confundir a menudo el amor con la compasión
- Miedo abrumador al abandono
- Tus seres queridos a menudo se aprovechan de ti o te dan por sentado
- Te sientes infravalorado(a) o "utilizado(a)" por los demás
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para identificar tus propios sentimientos o necesidades

___ Valorar la aprobación de los demás más que a ti mismo(a)

___ Falta de confianza en ti mismo(a)

Total de declaraciones marcadas: _____

Si has marcado tres o más afirmaciones, es probable que tengas problemas de codependencia.

Aquí tienes 5 formas de superar la codependencia en tus relaciones:

1. Practica el autocuidado. Si estás involucrado en una relación codependiente, te pierdes de vista a ti mismo. Es posible que dediques gran parte de tu tiempo y energía a intentar resolver los problemas de tus seres queridos. Para crear relaciones más sanas, tómate tiempo para explorarte a ti mismo: tus gustos, tus disgustos, tus necesidades, tus deseos, tus pensamientos y tus sentimientos. Reflexiona profundamente sobre lo que necesitas de tus relaciones.

2. Aprende a ser más independiente. Empieza a hacer cosas por ti mismo sin sentir que siempre tienes que estar cerca de tus seres queridos o cuidando de alguien. Puede que al principio te resulte difícil pasar tiempo solo, pero será más fácil si buscas actividades que disfrutes sólo para ti.

3. Establece expectativas realistas para tu relación. Si pones expectativas poco realistas en tus relaciones, acabarás decepcionándote. Si encuentras la felicidad en tu interior, no necesitarás que otra persona sea la fuente de tu felicidad.

4. Establece límites. La codependencia en las relaciones suele significar que hay pocos límites. Es importante decir “no” a las personas o a las situaciones cuando sea apropiado. Decir “no” no significa ser egoísta, indiferente o irrespetuoso. Decir “no” es a menudo necesario para preservar tu bienestar.

5. Enfrentate a tu pasado. A veces, el comportamiento codependiente es el resultado de un trauma pasado. Reflexiona sobre tus relaciones familiares, los abusos, el abandono u otras situaciones que puedan haberte afectado negativamente. Revisar tu pasado puede ser doloroso o incómodo, pero es necesario para avanzar.

Qué hacer

En primer lugar, responde las siguientes preguntas.

¿Cuál es tu experiencia con la codependencia?

¿Qué tan difícil fue para ti hacer las actividades solo(a)?

Describe algunas formas de establecer límites en tus relaciones. Se específico(a).

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Conoces mejor tus necesidades y lo que necesitas en las relaciones? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué aprendiste de este ejercicio?
