

## La codependencia y sus implicaciones...

Ana Giorgana

Junio 2012

Te mueres porque tu relación de pareja cambie?

La codependencia es una forma de establecer vínculos amorosos con las personas que nos interesan. Principalmente aquellos cercanos como los padres, los hijos, los amigos, tal vez un jefe y la pareja.



En esta manera de ser afectivamente hablando estamos en una condición de poder y también de vulnerabilidad. Sentimos que tenemos la obligación de **controlar** la vida de los demás y al mismo tiempo nos sentimos víctimas de su comportamiento.

Parece una contradicción, pero así es. La codependencia tiene serias implicaciones de la vida en pareja, tanto para el que la sufre como para el que es el sujeto de control y amor. Las personas codependientes se lanzan a la tarea de cambiar las pautas y comportamientos de su pareja.

Además de que nada les parece suficiente. El gran problema es su necesidad de rescate y de sentirse necesitados. El sentido de sus vidas se centra en “ayudar” a los demás para que salgan de su condición destructiva que a ellos, les hace sufrir.

Una de las serias implicaciones que se observa en la codependencia es el abandono personal. Las personas codependientes son capaces de cualquier renuncia y hazaña para rescatar al otro, a su gran amor. Un amor

que al final del día solo puede hacer lo que puede hacer.

La codependencia no se cura con ruegos y quebrantos. Tampoco con que la otra persona cambie únicamente, esto puede dar un respiro al conflicto, pero la forma de amar codependiente es necesario que se atienda con los especialistas.

Además de que su salud, sus finanzas, su trabajo, sus intereses y su manera de vivir la vida se encuentra en función del otro, de la pareja. Sufren por ellos. Los aman. Pero también es cierto que son capaces de recurrir a todo tipo de **manipulaciones inconscientes** para sostener la relación destructiva.

Manipulan. Agreden. Lloran. Amenazan con matarse. Se muestran hirientes. Resentidos. Incapaces de hacerse cargo de sus propios sentimientos, pensamientos, actitudes y de su existencia.

Viven tan alejados de sí mismos que prefieren ocuparse del mundo. No se dan cuenta que al ocuparse de los demás se descuidan, se abandonan, se traicionan y de cualquier manera su vida se experimenta con una gran frustración.

No es necesario que los demás cambien. Sería deseable. Lo más importante es que las personas codependientes se recuperen primero de su necesidad de mejorar el mundo. Necesitan empezar por ellos mismos. Estar claros que sí la pareja cambia o no, no pueden arruinar su vida en la adicción del otro, en su borrachera, en su juego, en su conducta destructiva.

Tan destructiva es la conducta de su amor como la suya propia.

Es necesario recorrer un camino de aprendizaje con cambio de foque y de enfoque. Las personas tienen que centrarse primero en sí mismas para poder realizar cambios en su ambiente.

Es necesario que se lleve a cabo una toma de conciencia personal y asumir las implicaciones de vivir de una manera codependiente. Hacerse cargo de uno mismo para emprender cambios en todas las áreas de

nuestra vida.

La codependencia solo es posible superarla cuando se es capaz de reconocer que no es posible el cambio de otros sin una motivación personal. Aunque queramos llueva es imposible. Así los cambios humanos. Solo corresponden a cada persona en lo particular.

En la codependencia, en general, las luchas están perdidas, las personas continúan con la esperanza que pronto todo cambiará gracias a su amor, dedicación y cuidado. Pero se topan cada día con un muro de incompreensión.

Si tu vida es a través de la codependencia requieres ayuda profesional.

Si te has enamorado y sufres, el siguiente material es para ti.

Un proceso de reflexión y de pautas de comportamiento es lo que propongo en mi libro:

[Cómo Recuperar la Confianza en el amor: Heridas y Cicatrices en la relación de pareja.](#) Te llevo de la mano para que puedas lograr una manera de relacionarte mejor y con mejor calidad de vida. Si no actúas de una manera diferente seguramente no tendrás resultados distintos y tendrás siempre los mismos problemas y conflictos.

Otros artículos relacionados.

Y los [amores altamente destructivos](#)

Suscríbete al boletín: Los diez mandamientos de la vida en pareja.

Visita nuestro [blog](#): parejasparejasparejas

