

## Codependencia y Pareja

Ana Giorgana

Septiembre 2017

¿Pasas la vida queriendo que tu pareja cambie?

**La Codependencia** es una manera de amar distorsionada y dañina que afecta a una gran cantidad de personas, principalmente, mujeres.



**La Codependencia** desde hace años ha sido estudiada como un fenómeno en las relaciones afectivas que muestra ciertas características y síntomas.

Primero, se tenía la idea que solo se trataba de aquellas personas que estaban inmersas en una relación de pareja o no que presentara algún tipo de adicción o grado de alcoholismo.

Sin embargo, el término se ha ido extendiendo a aquellos individuos que de alguna manera están inmersos en una relación en la que se convierten en el “**cuidador y controlador**” de la conducta de la pareja.



**Podría ser:**

- 1.- *Una pareja que abusa de sustancias.*
- 2.- *Una pareja con trastornos de alimentación.*
- 3.- *Una persona que tiene una enfermedad crónica y no se responsabiliza de sí misma.*
- 4.- *Una persona que tiene una discapacidad y se convierte en su cuidador.*
- 5.- *Una persona que se encuentra francamente deprimida por años.*
- 6.- *Una persona que no se responsabiliza en el trabajo, en la familia, en la salud.*

Así las personas que se lían en una relación teñida por la **codependencia** se dedican a tratar de cuidar, controlar y dependen de la conducta de su compañero.



## Señales de la Codependencia

**Organizar la vida alrededor de la pareja:** nada tiene más importancia que satisfacer a la pareja aunque sus peticiones sean totalmente irracionales e incongruentes.

**Sentirse responsables de la felicidad de la pareja:** buscan todo tipo de actividades y conductas que no le den problemas a la pareja. Intentan darle gusto en todo. Pero no lo logran.

**Desean a toda costa complacer a la pareja:** viven en función de la complacencia hacia una pareja que nos las valora.

**Dificultad para poner límites:** las personas codependientes generalmente evitan

negativas para no crear conflictos. Por tanto, viven en la cultura del sacrificio.

**Experimentar fuertes sentimientos de culpabilidad:** este sentimiento atrapa a las personas a hacerse cargo permanentemente de las necesidades de otras personas, específicamente de la pareja.

**Fallas en su valoración personal:** en la codependencia se descuida la salud física y emocional. Su baja autoestima las lleva a no tomarse en cuenta en la relación de pareja. Su valor personal depende de la felicidad del otro.

**Temor al rechazo:** en la codependencia las personas se tornan serviciales por temor a que las abandonen, las juzguen o las abandonen.

**Conducta constante y persistente de cambiar el comportamiento de la otra persona:** desean que no coma, que no sea infiel, que no beba, que no consuma, que no vaya con los amigos, que deje de trabajar tanto. Infinidad de personas se encuentran inmersas en este tipo de relaciones de pareja.

**El amor y la codependencia se confunden:** las personas consideran que su excesiva **preocupación, cuidado, obsesión y control** son la manera más honrosa de demostrar su amor.

**La codependencia** se encuentra catalogada como un trastorno o disfunción de la vida afectiva. Esta disfunción se encuentra ligada a una persona que supuestamente se encuentra en riesgo y quién es necesario cuidar. El codependiente lo hace gustoso.

**La codependencia** es una forma de amor infantil, insano y dependiente. Tiene una gran historia en la vida de las personas. Y, sí es posible recibir tratamiento para ello.



¡BUSCA AYUDA!

Terapia para afrontar la dependencia emocional y la codependencia.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).

[Cómo superar la dependencia emocional](#)

[Otros artículos sobre codependencia](#)