



## CODEPENDENCIA EMOCIONAL, SÍNDROME ALERTA

### La codependencia emocional: El síndrome de Wendy

*En 1983 el psicólogo Dan Kiley, autor también del síndrome de Peter Pan, conceptualizó el síndrome de Wendy como una forma ilustrativa de lo que es el síndrome de la codependencia.*

*Mientras que Peter Pan reflejaría el perfil de una persona con miedo a crecer y todo lo que eso conlleva, Wendy muestra el perfil de otra que necesita encargarse del cuidado de una persona que aparentemente no puede hacerlo por sí misma, habitualmente, a causa de algún problema psicológico.*

#### PASOS PARA SUPERAR LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL:

La verdad es que no existen en concreto, pasos para superar la codependencia emocional. Así que antes darte los 5 consejos, quiero que entiendas que si te estás relacionando de forma codependiente, esto no se puede arreglar con una receta mágica.

Superar la codependencia emocional conlleva construir una manera de relacionarnos diferente a la actual, y potenciar mucho nuestra propia identidad personal y autoestima. Seguramente, hemos de trabajar la ausencia de los demás, y qué pasa cuando nos quedemos solos/as frente a nuestras propias emociones.

El sentimiento de abandono o vacío es frecuente que aparezca en estos casos. La razón es muy posible que tenga que ver con nuestras vivencias y heridas más antiguas. De manera que, acudir a la psicoterapia para sanar y tener un espacio donde estar frente a nosotros mismos, es un gran comienzo para el cambio.

Apegos Feroces es una novela autobiográfica escrita por Vivian Gornick que relata como la protagonista aprende y absorbe mensajes respecto a cómo relacionarse con los hombres a través de las principales figuras femeninas que hay en su vida, siendo una de las mayores, su madre.

Además de ser un libro precioso, define a la perfección lo que es la codependencia. Este libro puedes comprarlo y la buena noticia, es que también puedes leerlo gratis a través de Kindle Unlimited. Amazon ha lanzado una oferta

de 30 días donde nos ofrece 30 días gratis a su biblioteca de libros. Darse de alta es completamente gratis y de baja, inmediato y sin cargos. Aquí abajo de de los dos enlaces:

## ¿Qué significa ser codependientes?

La psicología entiende la codependencia como una forma de dependencia emocional enmascarada, o de dependencia activa. La diferencia entre el dependiente y el codependiente difiere tan sólo en la forma de vincularse.

Las personas codependientes habitualmente van a elegir personas con problemas o necesidades especiales, de forma que puedan relacionarse con ellas como las encargadas de cuidarles y resolverles la vida. La autoestima se fundamenta en cuidar y las propias necesidades, son las del otro.

Si me refiero a enmascarada, es porque sobre el papel y de puertas para fuera, lo que apreciamos es que son personas muy entregadas que están prestando ayuda sin pedir nada a cambio. Sin embargo, esta es una forma de dependencia donde se obtiene la seguridad colocando en él otro la responsabilidad de cambio y asegurando su permanencia al volverse indispensables. Las personas codependientes están dispuestas a aguantar incluso relaciones de maltrato psicológico.

---

### SÍNTOMAS DE CODEPENDENCIA EMOCIONAL

El síntoma más característico es el sufrimiento sentido por parte de la persona codependiente, como causa del comportamiento de su pareja, con quién suele desesperarse, frustrarse o desanimarse profundamente, pero no le deja.

---

### CÓMO VENCER LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL

La codependencia emocional reúne ideas sobre el amor y las relaciones de pareja entorno al sufrimiento, la abnegación, la entrega incondicional, etc. Por tanto, para saber cómo vencer la codependencia emocional, primero tendremos que trabajar sobre nuestro yo.

La propia identidad queda ligada a ser el cuidador o cuidadora de una persona que lo necesita. La propia felicidad, se encuentra en la felicidad del otro.

Suelen ser personas que han sido educados en el valor cuidar. Frecuentemente este valor social ha sido colocado sobre la mujer, en donde realizarse como persona implica el cuidado y la dedicación a la familia, la pareja u otros, y en general, ocuparse de otra persona que no es ella misma.

En estos casos, la identidad queda condicionada a un yo en relación. En el momento que deja de haber otro, se deja de ser.

---

## PASOS PARA DEJAR DE SER CODEPENDIENTE

Muchas personas que son codependientes no saben que lo son, ya que fundamentan su forma de vincularse como un tributo al amor y el romanticismo. En cierto modo la codependencia es una estrategia, ya que sirve como “billete” para asegurarse la permanencia del otro.

---

## CAUSAS DE LA PERSONALIDAD CODEPENDIENTE

Las causas pueden ser múltiples. En líneas generales la codependencia tiene una relación estrecha con la educación y los valores que hemos recibido. Habitualmente son personas a las que no se les ha valorado por su individualidad.

En otros casos puede surgir como estrategia para depender de forma aparentemente segura

*“La codependencia emocional reúne ideas sobre el amor entorno al sufrimiento, la abnegación, la entrega incondicional”*

– Alejandro Vera

## 7 PASOS PARA DEJAR DE SER CODEPENDIENTE

El objetivo del tratamiento no consiste en aprender a estar sólo/a, y menos a tener que desearlo, sino en poder ser aun estando a solas. La persona codependiente necesita rescatarse y descubrir que en su individualidad también existe una persona más allá de su yo en relación.

Descubrir que le gusta, que necesita, que quiere y que le convierte en una persona única y diferente a los demás.

Estos serían algunas acciones que podemos ir llevando a término como primeros para pasos para dejar de ser codependientes:

- *Observa si cuando disculpas a tu pareja, lo haces porque tienes miedo a romper la relación.*
- *Empieza a decir lo que piensas y quieres realmente para ti.*
- *Protégete y marca límites muy claro con las personas que te tratan mal.*
- *Si te encuentras en una situación de maltrato psicológico, cuéntalo y pide ayuda.*
- *No ayudes a los demás como una manera de sentirte útil. Eres mucho más que lo haces por los otros.*
- *Encuentra tu propio espacio personal para desarrollarte, puedes comenzar simplemente encontrando un hobby.*

- *Hacerse cargo de los problemas de los demás no es siempre un acto de solidaridad. ¿Tú por qué lo haces?*
- *Traslada el foco a ti. Si lo estás pasando mal, ¿qué puedes o debes hacer tú con lo que te sucede?*