

Que es Ser Codependiente

Las mayorías de las personas quieren sentirse necesitadas, mujeres que son codependientes lo toman al extreme. Ellos dedican tiempo, esfuerzo y energía emocional de un solo lado de la relación de alguien que es incapaz de apreciarlas y en el proceso se permiten a ellos mismos de ser abusados-emocional y/o física, y muchas veces financiera también.

“Codependientes” originalmente fue un termino aplicado a las esposas de los alcoholicos. Mientras sigue comúnmente usada para describir a las relaciones de personas con alguien que es dependiente al alcohol o drogas también aplica mas en términos generales a toda relación en cual alguien-una esposa, socia, amiga, hermano, hermana, padres o compañero de trabajo, por ejemplo-se focaliza en cuidar las necesidad de la otra persona al costo de las propias por los que les importa a ellos.

Comportamiento Codependiente

Codependientes tiene buenas intenciones, ellos piensan que están cooperando con la persona que esta en crisis. Por ejemplo, un padre da excusa por el repedido mal comportamiento de su hijo y trata de “protejerlo”, al equivocado niño de sufrir las desagradables consecuencias, la mujer o novia que esconde los moretones del abuso físico o que explica que tuvo un “torpe accidente”, o alguien que ayuda a un amigo con los problemas de juego de apuestas, prestándole dinero repetidamente y cubrir sus deudas. El hecho en una codependiente relación es en el curso de intentar rescatar a alguien, simplemente posibilita a esa persona que continua el/ella, en ese perjudicial comportamiento. Tambien hunde la confianza de la persona o “dependencia” sobre el “protector”.

Ademas de emocional y/o físico dolor y otros problemas, esto causa un beneficio perverso para el codependiente o el “habilitador”. Porque ellos tienen baja auto-estima, los codependientes buscan por afuera de ellos mismos para sentir afirmación y valoración de si mismo. Encontrar a alguien para cuidar les da a ellos la satisfaccion de sentirse necesitados. Justificar o negar es una manera de evitar el rechazo. Codependientes sufren seguido de depresión, ansiedad y/o abuso de sustancias.

Inicialmente la meta del codependiente podría ayudar a la persona a superar la adicción o de problemáticos comportamiento. Cuando el tiempo pasa, se vuelve mas claro que las metas no se han logrados, el o ella adopta la disfunción de la persona y se concentra en ves de o mantener el statu quo. Los pensamientos de abandonar la relacion causa mas dolor y tristeza de los pensamientos de quedarse.

ser continuado

Que es Ser Codependiente

La Ruta de Comportamientos de los Codependientes

Codependencia es usualmente arraigada en la niñez. Niños con falta de cuidados o abusivos padres, ponen a un lado sus propias necesidades y adopta el comportamiento de abnegación en orden de sobrevivir. Si un padre o padres sufre de una adicción o una enfermedad mental no tratada, el niño puede ser empujado a el papel de cuidador.

Codependencia se puede aprender imitando a los otros miembro familiares que demuestran ese tipo de comportamiento. Sin embargo, no necesariamente la raíz viene del medio ambiente familiar. Niños que sufren abuso sexual por ejemplo nunca mas forman su propio sentimiento de identidad sexual y satisfacción y así se vuelven altamente susceptibles a poner las necesidades y demandas sexuales y manipuladoras y controladoras de su pareja antes de sus propias.

Rompiendo el Patron de Codependencia

Tratamiento puede envolver terapia individual, terapia en grupo y/o, familiar, o terapia de pareja porque el comportamiento de codependientes tipicamente se forma cuando la persona es joven, terapia individual a menudo enfoca en la temprana niñez temas y sus relaciones al actual destructivo patrón de comportamiento. Identificar y entender el comportamiento es necesario transformales a ellos en primeros pasos. Psicoterapias que dirige reacciones emocional y comportamiento, como terapia cognitivo (CBT) asido comprobada muy efectiva al respecto. Codependencia es asido similar a la adicción, y por eso algunas personas han tenido éxito en vencer sus síntomas directo en 12-pasos, similar al programa de aquellos que usan Alcoholicos Anonimos y Narcoticos Anonimos. Meditación para tratar desordenes concurrente como depresion o ansiedad también seria de ayuda.

Sanar toma mucho trabajo. Pasa gradualmente y no es insolito recaer en los comportamientos en ocasiones. Pero la paz mental y autoestima que viene con éxitos cambios son verdaderamente de liberación-pero no solamente para el codependiente pero por las personas que los quieren.