

# EL PESO DE AMAR: HABLEMOS DE CODEPENDENCIA

**GUÍA 5**



La palabra <<**dependiente**>> deriva de “pendiente”, que quiere decir, literalmente “que cuelga”, que está suspendido desde arriba, sin base, en el aire. Significa también “incompleto, inconcluso, sin resolver”. Utilizado como sustantivo si es femenino, define una inclinación, una cuesta hacia abajo, presumiblemente empinada o peligrosa.

Dependiente es aquel que se cuelga del otro, que vive como suspendido en el aire, sin base, como si fuera un adorno que ese otro lleva. Es alguien que está cuesta abajo, siempre sintiéndose incompleto, eternamente sin resolución (Jorge Bucay, 2008).

La psicología moderna ha bautizado estas relaciones como **“vínculos codependientes.”**

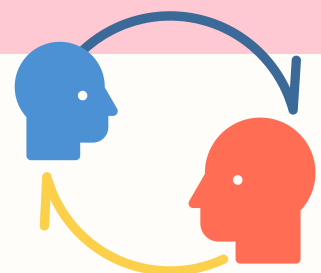
**“El codependiente  
vive más conectado  
a la vida del otro  
que a la propia”**



“La codependencia es un conjunto de emociones y actitudes que conducen al individuo que la experimenta a involucrarse en los problemas de otra persona con la que mantiene un vínculo afectivo, ya sea un hijo, pareja, amigo, familiar o compañero, preocupándose en exceso por su bienestar y olvidándose de sí misma y de sus propias necesidades” (Guevara Ortega, 2002).

En el ámbito de las adicciones, los familiares codependientes pierden completamente el control de sus vidas, invirtiendo toda su energía en cuidar, corregir y salvar a la persona con adicción. Poco a poco, sus necesidades, emociones y bienestar quedan relegados a un segundo plano, mientras el miedo, la culpa, la ansiedad y la necesidad de controlar la situación pasan a ocupar gran parte de su vida cotidiana.

Según Andrade (2013), estadísticamente se identifica que, por cada persona con adicción activa, al menos siete personas de su entorno familiar y social resultan afectadas en mayor o menor grado. Los miembros de la familia son los primeros en verse impactados directamente por las adicciones, en distintos niveles de intensidad, lo que puede contribuir al deterioro de la dinámica familiar y favorecer la aparición de vínculos codependientes en alguno de sus miembros, ya sea la madre, el padre o los hermanos...



Muchos de estos familiares lo dan todo para que su ser querido se recupere: cancelan planes, cubren sus errores, viven con el teléfono en la mano esperando una llamada. Sin apenas darse cuenta, su vida termina girando alrededor de la adicción del otro.

Y sin embargo, nada mejora. O mejora un poco, y luego vuelve a empeorar. En ocasiones, algunas formas de ayudar, aunque nacen de la mejor intención, acaban formando parte del problema. Proteger a alguien de las consecuencias de su adicción puede convertirse, paradójicamente, en lo que le impide llegar al punto en el que decide cambiar.

Reconocerlo no es fácil. De hecho, muchas veces ni siquiera somos conscientes de que está ocurriendo. Poco a poco, sin darnos cuenta, dejamos de ocupar el centro de nuestra propia vida para empezar a vivir pendientes de la de otra persona. Sus decisiones, su estado de ánimo, sus recaídas... terminan marcando también el ritmo de la nuestra.



## Señales de que eres codependiente de tu familiar con problemas de adicción



### Cubres las consecuencias del consumo

Cubres sus deudas. Cancelas tus propios planes para quedarte pendiente de cómo está. Das explicaciones por su comportamiento delante de otras personas para evitar conflictos o preocupaciones. Y aunque lo haces desde el amor, la preocupación o el miedo, cada una de esas acciones evita que la otra persona se enfrente a las consecuencias reales de su consumo. En psicología, esto se conoce como facilitación: conductas que, sin intención de hacer daño, terminan reduciendo el impacto de la adicción y haciendo más fácil que el problema se mantenga.

### Tu estado de ánimo depende completamente del suyo

Si está bien, tú respiras. Si recae o consume, entras en alerta. Tu estado emocional empieza a depender de un "termómetro" externo que no puedes controlar.

Y esa tensión constante no se queda solo en lo psicológico: también se nota en el cuerpo:

- Dificultad para dormir o descanso poco reparador
- Sensación permanente de activación o nerviosismo
- Problemas para disfrutar incluso cuando todo parece estar en calma
- La idea recurrente de que "mientras él no esté bien, yo tampoco puedo estarlo"

Cuando el bienestar propio queda secuestrado por el estado de otra persona, se pierde el acceso a una base emocional estable. Y esa desconexión es una de las señales más claras de la codependencia.

### Minimizas o niegas el problema ante los demás:

"Solo está un poco estresado." "Ahora lo lleva mejor." "Es solo una etapa complicada." Hacia fuera, construyes un relato que suaviza lo que está pasando, que protege su imagen y también la tuya.

Pero esa minimización no se queda en los demás: poco a poco también se instala dentro de ti. Y cuanto más se reduce la gravedad del problema en tu propia mirada, más espacio encuentra la negación en la persona que lo está viviendo.



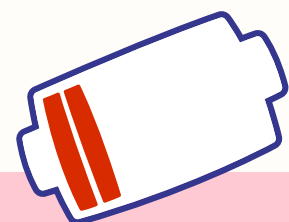
### Has abandonado tu propia vida para cuidarle

No fue una decisión consciente. Ocurrió poco a poco, casi sin que lo notarás.

Dejaste de ver a tus amigos "por si acaso pasaba algo". Fuiste abandonando actividades que antes eran tuyas porque tenías la cabeza en otra cosa. Incluso aquello que te ilusionaba empezó a quedarse en pausa, esperando un momento mejor que nunca llegaba.

Y entonces aparece una pregunta incómoda: ¿cuándo fue la última vez que hiciste algo solo para ti, sin culpa ni sensación de que estabas descuidando algo importante?

Esto no es simplemente entrega o generosidad. Es una señal de desgaste que merece ser mirada con atención, sin juicio.





## Tienes miedo de la reacción si pones un límite

Sabes que deberías decir que no, pero no lo haces. No porque no lo tengas claro, sino porque temes lo que pueda venir después: un enfado, una recaída, una amenaza de ruptura.

Ese miedo no es infundado. A veces las reacciones pueden ser intensas. Pero cuando cedes de forma constante para evitar el conflicto, sin querer estás enviando otro mensaje: que siempre habrá una salida, que nunca habrá un límite real.

Y cuando no hay consecuencias, el problema encuentra el terreno perfecto para mantenerse.

## Te sientes responsable de su recuperación

Buscas nuevos recursos, pruebas distintas estrategias, tienes conversaciones difíciles una y otra vez. Y cuando nada cambia, aparece la sensación de que quizá no has hecho suficiente.

Pero la recuperación de otra persona no puede sostenerse sobre los hombros de nadie más que los suyos. Aun así, la codependencia hace que lo vivas como si dependiera de ti. Y ahí es donde aparece un cansancio que no termina de agotarse nunca, porque estás intentando controlar algo que, en el fondo, no está en tu mano.



## No puedes dejar de intentar ayudar aunque no funcione

Sabes que no está funcionando. En el fondo, una parte de ti ya lo reconoce. Y aun así, te cuesta parar. Esa dificultad para soltar puede confundirse con amor profundo, compromiso o incluso constancia.

Pero hay una diferencia importante: cuando la sola idea de dejar de intentarlo genera una ansiedad intensa, que parece imposible de tolerar, ya no hablamos solo de amor.

Hablamos de una dinámica de dependencia emocional que merece ser entendida y atendida como un síntoma, no como un fallo persona

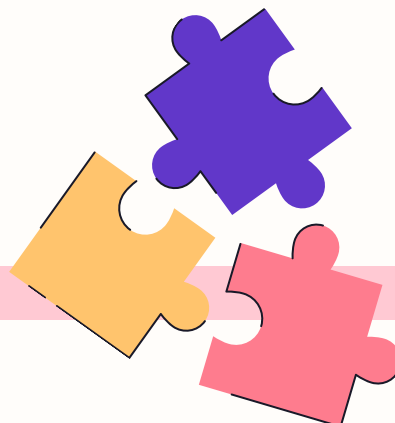


## Tu identidad gira por completo alrededor de su adicción

Esta es una de las señales más avanzadas, y también de las más difíciles de reconocer desde dentro. Con el tiempo, el familiar deja de tener una referencia clara de quién es fuera del papel de "cuidador".

Sus conversaciones, sus pensamientos e incluso sus planes empiezan a organizarse alrededor de la situación del otro.

Esa pérdida progresiva de identidad no es solo un síntoma más: es también uno de los costes más profundos de la codependencia.



Si al leer esto te has reconocido en alguna de estas situaciones, no tienes por qué afrontarlo solo. Buscar apoyo puede ser el comienzo de una forma distinta de vivirlo.

### **Bibliografía:**

-Las 3 preguntas, Jorge Bucay (2008).

-Guevara Ortega, G. (2002) Relación de los niveles de autoeficacia y la codependencia en un grupo de familiares de pacientes drogodependientes, Revista de Investigación en Psicología, 5(2), 6-26. 10.15381/rinvp.v5i2.5063

-Andrade, J. (2013). Indicadores de Codependencia en 60 familiares de consumidores de sustancias psicoactivas en el municipio de Armenia - Quindío. Colombia. Revista psicológica cientifiva.com.

-EsVidas. "Codependencia: 8 señales de que tu forma de ayudar está alimentado la adicción de tu familiar" (2026).



**Reinicia/Reactiva: 681961062**



**Betania; 968 74 26 47**



**reiniciareactiva@gmail.com**

