

## Codependencia emocional

---



En las relaciones humanas y sobre todo en las amorosas nunca estamos exentos de tejer lazos enfermizos para estar al lado de una persona. En particular existen etapas en el noviazgo donde todo lo que hacemos es para que la otra persona esté de acuerdo, a gusto, comfortable sin importar cómo nos estamos sintiendo nosotros mismos al hacer determinados actos e incluso compartir determinadas charlas y ese estado de benevolencia permite que una pareja vaya construyendo una especie de

listón tenso, en el que nada más uno jala para que el otro se sienta cómodo y si el listón deja de estar tenso, y comienzan los problemas, los chantajes de separación, el famoso tiempo para la reconciliación surge la llamada codependencia emocional: no puedo estar sin él o sin ella. Aparecen ciertas crisis existenciales en las que todo lo que rodea a los jóvenes amorosos es una apariencia gris, inestable, angustiada, triste, acompañada de lágrimas hasta llegar incluso a la depresión.

La codependencia emocional trunca muchas actividades del ser humano, le hace la vida sufrible de todo acto, lo convierte en un ser que depende única y exclusivamente del otro, sin importar los afectos y las emociones. Depender de lo que el otro hace o deja de hacer limita las posibilidades de crecimiento porque se trata de una relación donde ambos están enfermos, uno por ser controlador y el otro por ser controlado. La dignidad humana se ve sobajada, traspasada y herida; la pérdida de autoestima es uno de los principales signos de codependencia emocional se <requiere del otro para encontrar la valía personal>.

Ser codependientes emocionales es síntoma de que el noviazgo no está marchando bien, de que el enamoramiento pasó a una etapa donde hay obstrucciones para ser libres, no existe salud mental y tampoco espiritual en la pareja. Emocionalmente los seres humanos se convierten en adictos a la otra persona creyendo que son adictos al amor. Preocuparse demasiado por los problemas del otro o por su único bienestar olvidándose de los propios es la alarma que está parpadeando en un estado constante. El amor en el noviazgo es un dar y recibir equilibrado, los excesos limitan las posibilidades de crecimiento y construyen barreras para una relación sana, amorosa, amigable, de comunión.

Por: María Velázquez Dorantes.