Dependencia Emocional: Una amenaza para amistades íntimas

- Última modificación (08.06.2005)

David y Ken se conocieron en el campamento de verano de la iglesia, donde cada uno estaba a cargo de un grupo de niños de cuarto grado. En el día de apertura, David notó con que facilidad Ken se hacía cargo de su grupo. "Es de esperarse", pensó David, "mírenlo, un atleta por naturaleza, muy bien parecido y obviamente un líder innato".

Lo que sí sorprendió a David fue la invitación de Ken a jugar al básquetbol con él una tarde. Después se refrescaron tomando unas sodas y contando historias junto a los niños del campamento. En poco tiempo, el gran sentido del humor de David hizo reír a Ken a carcajadas. Al terminar al semana, todos se daban cuenta de que David y Ken eran muy buenos amigos.

David había tenido buenos amigos anteriormente (muchachos como él, intelectuales e introvertidos) pero nunca nadie como Ken. Sólo por ser su amigo, David disfrutaba de la atención de las consejeras del campamento y de la admiración de los niños. Pero lo que David disfrutaba más era estar con Ken. De hecho, la intensidad de sus sentimientos a veces lo asustaba. Cuando Ken se fue por un día para atender unos asuntos familiares, David tuvo problemas para concentrarse en sus actividades. Esa noche no pudo dormir hasta que oyó el chillido de los neumáticos del automóvil de Ken al llegar al campamento. Cuando Ken y David invitaron a dos de las consejeras a una cita, David estaba nervioso y distraído. "Si las llevamos de regreso alrededor de las 10:30, todavía puedo pasar cerca de una hora con Ken", pensó.

Ken parecía no darse cuenta de los sentimientos de David, y cuando terminó el verano, ambos hicieron planes para regresar juntos a la ciudad. Sólo un día y medio después que hubo terminado el campamento, David no pudo resistir más el deseo de llamarlo por teléfono. Después que sonó un par de veces Ken contestó: "¿David? Mira, tengo mucho que hacer ahora. Me estoy preparando para volver al colegio, ya sabes cómo son estas cosas. Te llamaré en unas semanas cuando todo se haya calmado un poco". David colgó el teléfono y se llevó las manos a la cara. Se sintió como si le hubieran dado un golpe en el pecho. "¿Cómo pudo Ken hacerme esto?", pensó.

Cuando Allison aceptó a Jesucristo como su Salvador se sintió como si hubiera quedado abandonada en un terreno baldío. Su trasfondo de drogas, alcohol y fiestas no habían hecho nada para prepararla para el ritmo tranquilo de la vida social cristiana. "Estaba sola y aburrida" decía, "hasta que apareció Jake".

Allison había conocido a Jake en una fiesta durante su primer año en la universidad. Desde aquel entonces, Jake también se había hecho cristiano. Cuando supo de la nueva fe de Allison, enseguida se puso en contacto con ella.

"Estar con Jake era agradable. Nuestros trasfondos eran similares, así que no tenía que darle explicaciones", decía Allison. "No éramos novios, no había ese tipo de atracción entre nosotros, sin embargo estábamos todo el tiempo juntos".

Alentada por la amistad con Jake, Allison comenzó a interesarse en conocer a otros cristianos. Un domingo, cuando estaban en la iglesia, Allison preguntó en voz baja: "Qué te parece si invitamos a almorzar a Jill y Alan con nosotros?". "No esta semana", respondió Jake algo herido, "¿Qué sucede, Allison, te aburre estar conmigo?".

Más tarde, tomando un café Jake dijo: "Yo no puedo hablar con la mayoría de los cristianos. No tienen idea de lo que es la vida real. Tú no tratas de darme respuestas simples a problemas complejos. Te necesito, Allison".

Los cumplidos de Jake halagaron a Allison, pero las horas de conversación con él comenzaban a dejarla sofocada y sin fuerzas. Ella quería ser su amiga, y también quería crecer como cristiana. Parecía no poder hacer ambas cosas. **

Desde el día en que la familia de Sarah se mudó al vecindario de Mary, las dos parecían tener intereses en común y un mutuo amor por el Señor. Sarah sentía que Mary la comprendía mejor que cualquiera. Incluso su marido, Bill, no podía darle esa cercanía que experimentaba con Mary. Mary y su marido, Tom, tenían un matrimonio pleno, pero el trabajo de Tom hacía que se ausentara del hogar con frecuencia. Mary, una mujer llena de amor, invertía tiempo en cuidar de Sarah, quien parecía necesitarla. El asombro se produjo cuando ambas se vieron involucradas física y emocionalmente. Ninguna de las dos había experimentado sentimientos homosexuales anteriormente. Las dos amaban al Señor y se interesaban por sus maridos. Su amistad parecía estar centrada en Cristo, ya que con frecuencia oraban y leían la Biblia juntas. Si lo que estaban haciendo estaba mal, ¿Por qué Dios no las había detenido? Ahora que estaban tan profundamente involucradas no podían imaginarse estar separadas. "¿Qué hacemos ahora?", se preguntaban. ¿Qué es la dependencia emocional?

¿Cómo fue que estas amistades, aparentemente sanas y edificantes al principio, terminaron siendo tan hirientes y confusas? En cada situación, la relación se tornó destructiva cuando la dependencia emocional entró en escena. La dependencia emocional ocurre cuando se cree que la presencia continua y la ayuda de la otra persona son necesarias para sentirse seguro. Esta ayuda puede darse de diferentes maneras: atención, admiración, consejos, afirmación, escuchando al otro y pasando tiempo juntos.

No importa cuán maravilloso pueda parecer al principio, las relaciones emocionalmente dependientes llevan a ataduras más fuertes que lo que la gente pueda imaginar. Ya sea que exista una relación física o no, el pecado toma lugar cuando una amistad se convierte en una relación dependiente. Sin embargo, todos tenemos una profunda necesidad, puesta en nosotros por Dios, de relacionarnos íntimamente. De modo que, ¿Cómo saber cuando estamos satisfaciendo esa necesidad de manera legítima? ¿Hay algún modo de darse cuenta de cuando se ha cruzado la línea de la dependencia?

Para diferenciar la normal interdependencia que se da en amistades plenas de la dependencia enfermiza, observemos las señales que ésta ha comenzado a formar. Es probable que se esté dando una dependencia emocional cuando alguno de los miembros:

- Siente celos frecuentes, sentimientos posesivos y un deseo de exclusividad, viendo a las otras personas como una amenaza para la relación.
- Prefiere pasar tiempo a solas con su amigo/a y se frustra cuando esto no ocurre.
- Se enoja irracionalmente o se deprime cuando la otra persona se aleja un poco.
- Pierde interés por otras amistades.
- Experimenta sentimientos sexuales o románticos que llevan a fantasías con esta persona.
- Se preocupa por la apariencia del otro, por su personalidad, problemas e intereses.
- No tiene deseos de hacer planes a corto o largo plazo sin incluir a la otra persona.
- No puede ver las fallas del otro de manera realista.
- Brinda un afecto físico que va más allá de lo apropiado para una amistad.
- Muestra una intimidad y una familiaridad con este/a amigo/a que provoca que los demás se sientan incómodos o fuera de lugar en su presencia.

Hay diferencias muy significativas en una amistad sana. Esta es libre y generosa. Ambos amigos tienen deseos de incluir a otros en sus actividades y se alegran cuando alguno forma una buena amistad con otra persona. En una buena amistad, uno desea ver al otro ejercitar a pleno su potencial, desarrollando nuevos intereses y capacidades. En las relaciones sanas, somos afectados por las cosas que nuestros amigos dicen y hacen, pero nuestras reacciones son equilibradas.

En cambio, una relación dependiente es egocéntrica, creando un estancamiento mutuo y limitando el crecimiento personal. Un comentario casual de nuestro/a amigo/a puede llevarnos hasta el éxtasis o el dolor más profundo. Cuando un amigo cercano se muda, es normal que uno sienta pena y una sensación de pérdida, pero si uno de los miembros de una relación dependiente se muda, la otra persona se llena de angustia, pánico y desesperación. Mientras que una relación sana es alegre y edificante, la dependencia emocional produce ataduras. Factores que contribuyen a la dependencia:

La dependencia emocional toma por sorpresa a la mayoría de la gente. Como Mary y Sarah en la historia del comienzo, la mayoría no ve el problema hasta que se ha apoderado de uno. De todos modos, las dependencias no ocurren en el vacío. Factores de nuestra personalidad y situaciones en nuestra vida pueden hacernos propensos a estas relaciones. Pecados y heridas del pasado también nos hacen vulnerables. Ser consciente de estos factores nos ayuda a saber cuándo tener especial cuidado en nuestras relaciones.

¿Quién es susceptible? Cualquiera puede caer en una relación dependiente si se dan las presiones y circunstancias apropiadas. Aquellos que provienen de familias problemáticas donde hubo alcoholismo o abusos, por ejemplo, son especialmente vulnerables. De todos modos, hay algunos patrones comunes de personalidad que constantemente gravitan entre sí para formar dependencias.

La combinación básica parece ser la del individuo que aparenta "tenerlo todo" unido a uno que necesita la atención, protección y fortaleza que el otro ofrece. Variaciones en este aspecto incluyen: Relaciones de consejero - aconsejado, una persona que lleva el control y otra que necesita dirección. Otro caso es el de la relación maestro - alumno. Cabe destacar que las relaciones dependientes pueden darse tanto en amistades del mismo sexo como de sexos opuestos. Pese a que estas parejas aparentan incluir a una persona de carácter fuerte y a otra en necesidad, en realidad ambas personas se hallan en esta condición. La persona "fuerte" posee usualmente una profunda necesidad de ser necesitada por otro. Y en varias ocasiones la persona que parece ser más débil lleva el control de la relación. Esto se ve claramente en las relaciones entre un alcohólico y quien intenta ayudarlo, donde este termina siendo controlado por los cambios abruptos de humor y por el comportamiento abusivo de aquel. (Beattie, Melody. Codependant no more San Francisco, California, Harper & Row, 1987. p. 61-68).

¿Cuándo somos más vulnerables? En ciertas épocas de nuestra vida nos encontramos inseguros y prontos a aferrarnos a cualquier cosa que nos brinde seguridad. Por ejemplo, somos vulnerables durante circunstancias de crisis tales como rupturas, la muerte de alguien allegado o la pérdida de un trabajo. Períodos de transición como amoldarse a un nuevo trabajo, mudarse, comprometerse o estar recién casado, comenzar la universidad o hacerse cristiano también contribuyen a nuestra susceptibilidad. Momentos de mucha presión, tales como semanas de exámenes finales o fechas toques en el trabajo; estando uno o algún miembro de la familia enfermo, fechas como Navidad; estos también pueden ser tiempos de vulnerabilidad. También nos podemos encontrar abiertos a este tipo de relaciones cuando estamos lejos de las rutinas familiares como puede ser durante las vacaciones, en un campamento o una conferencia, en prisión,

durante el servicio militar o en el campo misionero. Finalmente, somos también vulnerables en tiempos de aburrimiento o depresión.

La mejor manera de evitar problemas es reconocer nuestra necesidad de ser apoyados durante estos tiempos de estrés, y procurar satisfacer esta necesidad de manera sana. Podemos compartir nuestras cargas con un grupo de oración, concertar una serie de entrevistas con un consejero o un pastor, pasar más tiempo con miembros de nuestra familia y, sobre todo, cultivar nuestra relación con Jesús mediante la oración y el estudio bíblico. También es bueno hacer saber a nuestros amigos que necesitamos de su apoyo. Los problemas sólo se desarrollan cuando nos apoyamos en una sola persona que supla todas nuestras necesidades. ¿Por qué somos propensos a la dependencia?

En una relación dependiente, uno o ambos miembros buscan que una persona satisfaga sus necesidades básicas de amor y seguridad en lugar de Cristo. A menos que los problemas espirituales y emocionales subyacentes sean resueltos, este patrón no se rompe. Por ejemplo, puede haber codicia en nuestras vidas que haga que deseemos poseer a alguien que Dios no nos ha dado. Otro factor es la idolatría, que se produce cuando alguien o algo que no sea Dios, se convierte en el centro de nuestras vidas. Podemos también encontrarnos en un estado de rebeldía, y rehusarnos a rendir a Dios ciertas áreas de nuestra vida. Y puede que nos falte confianza en que Dios suplirá nuestras necesidades si hacemos las cosas a su modo. Heridas del pasado pueden habernos dejado con una muy baja estima de nosotros mismos, con sentimientos de rechazo y una profunda necesidad de amor sin resolver. Al albergar amargura o resentimiento hacia aquellos que nos han herido, quedamos vulnerables a relaciones erróneas. Es necesario expresarle a Dios este dolor y desorden interno. A través de la confesión y la oración, tanto en nuestros devocionales privados como con otros miembros del cuerpo de Cristo se puede lograr una sanidad interior. La manipulación:

Manipulación es una palabra poco agradable. A ninguno de nosotros nos gustaría creer que podríamos ser culpables de esto. Sin embargo, cuando se forman relaciones emocionalmente dependientes, la manipulación se convierte en el pegamento que mantiene unidos a los miembros. Mi definición de esta palabra es: Intentar controlar personas o circunstancias a través de medios engañosos o indirectos. La manipulación se describe usualmente como el ser "malicioso", palabra que el diccionario Webster New World Dictionary define como: operar de manera lenta o poco evidente, más peligrosamente de lo que aparenta.

Hay muchos modos de manipulación, estos son algunos de los que he visto usar para comenzar y mantener relaciones dependientes:

- Finanzas: combinar finanzas y posesiones personales tales como propiedades y muebles o mudarse juntos.
- Regalos: hacer regalos y obsequiar tarjetas regularmente sin que haya ninguna ocasión especial.
- Vestimenta: usar uno la ropa del otro y copiarse el estilo de vestir.
- Romanticismo: utilizar poesías, música u otros elementos románticos para provocar una respuesta emocional.
- Afecto físico: lenguaje corporal, abrazos frecuentes, tacto, masajes en la espalda o el cuello, hacer cosquillas o luchar.
- Miradas: mirar fijamente al otro, miradas seductivas o con significado, y no mirar a la otra persona a modo de castigo.
- Halagos y cumplidos: decir cosas como: "Eres la única persona que me comprende" o "No sé qué haría sin ti".
- Palabras y frases: provocar, flirtear, usar ciertos sobrenombres, hacer referencia a cosas que poseen un significado especial para ambos y usar palabras, frases y un lenguaje que sólo los dos comprenden.
- Falta de honestidad: reprimir sentimientos negativos u opiniones diferentes.
- Necesitar "ayuda": crear o exagerar problemas para conseguir atención y simpatía.
- Culpa: hacer sentir culpable al otro cuando no satisface las expectativas de uno diciendo cosas tales como: "Si me quieres, entonces...", o "Estuve a punto de llamarte anoche, pero sé que estás muy ocupado como para molestarte".
- Amenazas: las amenazas de suicidio pueden ser herramientas de manipulación (pese a que todas las amenazas de suicidio deben ser tratadas seriamente).
- Poner mala cara o cara de tristeza, silencios fríos: cuando alguien le pregunta "¿Qué sucede?", Una persona dependiente puede responder suspirando "Nada".
- Relaciones absorbentes: convencer al otro de que no es importante para sus amigos; relacionarse con los amigos del otro para controlar la situación.
- Provocar inseguridad: retener la aprobación, resaltar los puntos débiles del otro, y amenazar con terminar la relación.
- Tiempo: ocupar el tiempo de la otra persona para no tener actividades separados.

Es importante recordar que muchas de estas actitudes no son pecaminosas en sí mismas. Los cumplidos honestos, alentar al otro, hacer regalos especiales y el contacto físico y los abrazos son elementos importantes en una relación sana. Gestos románticos y una cierta clase de exclusividad son completamente apropiados en un matrimonio o en una pareja comprometida, y a veces incluso en un noviazgo serio.

Pese a que la dependencia emocional puede darse también dentro del matrimonio, y que puede que requiera de consejería, el poco espacio disponible no me permite tratar este tema en profundidad.

Cuando observamos esta lista, necesitamos de la iluminación del Espíritu Santo al examinar nuestros corazones. Sólo cuando estos comportamientos son usados con fines egoístas (para atar y controlar a otro y para provocar respuestas que llevan al pecado) se convierten en manipulación. ¿Por qué las dependencias son tan difíciles de romper?

Aun cuando ambos miembros se dan cuenta de que la relación no es sana, pueden experimentar una gran dificultad en romper la dependencia. A menudo aquellos que están involucrados se separan para luego volver corriendo el uno hacia el otro. Incluso después de que la dependencia fue quebrada, los efectos de la misma pueden permanecer por un tiempo. Observemos por qué estos vínculos son tan persistentes:

En primer lugar, más allá de lo doloroso de una dependencia, esta nos brinda una cierta gratificación. Se posee seguridad emocional (una relación dependiente nos da la sensación de que tenemos a lo menos una persona con la que podemos contar y de que pertenecemos a alguien). Puede que esta relación satisfaga nuestra necesidad de intimidad, afecto y calor humano. Nuestro ego crece al saber que alguien nos admira o se siente atraído por nosotros. Una relación de este tipo puede añadir algo de emoción a nuestra vida cuando esta parece ser apagada de otro modo. De hecho, los altibajos estresantes de una dependencia emocional pueden tornarse adictivos en sí mismos. Por otra parte, el estar concentrado en mantener la relación puede proveer una vía de escape para no afrontar problemas personales y responsabilidades. Por último, muchas personas no conocen otro modo de relacionarse, tienen temor de rendir lo "conocido" por lo "desconocido". El temor de perder esta gratificación hace que las relaciones dependientes sean difíciles de terminar.

El segundo motivo por el cual se hace duro cortar una relación dependiente es que no podemos verla como pecaminosa. La cultura en la que vivimos ha tomado la verdad de que "Dios es amor" y la ha tergiversado, transformándola en "El amor es Dios". El amor es visto como algo correcto y propio en sí. Cuando uno ama a alguien (lo que significa tener sentimientos románticos hacia alguien), cualquier cosa que se haga con esa persona aparenta estar bien. Desde este punto de vista, las relaciones dependientes parecen hermosas, especialmente si no se está involucrado sexualmente de manera explícita. Los sentimientos genuinos de amor y amistad pueden ser usados para excusar los intensos celos y sentimientos posesivos presentes en una dependencia.

Por otra parte, puede que no veamos cuánto estas relaciones nos separan de Dios. "Desde que Jackie llegó a mi vida oro más que antes", me dijo una mujer. (Un tiempo después admití que rara vez oraba por algo que no fuese su relación con Jackie! Cuando alguien dice: "Este amigo me acerca a Dios", lo que suele suceder es que la dependencia emocional produce un sentimiento de euforia que aparenta ser cercanía con Dios. Cuando la persona se aleja un poco, Dios parece estar lejos.

En tercer lugar, ocurre que a veces las raíces del problema no son tratadas. Podemos terminar con una dependencia mudándonos a otro lugar, pero, de todos modos, si aún tenemos heridas sin sanar o necesidades no satisfechas, caeremos en otra relación similar o volveremos a aquella de la cual nos hemos alejado. Tratar sólo con los síntomas superficiales deja la puerta abierta para caer en un futuro.

En cuarto lugar, aquellos que deliberadamente entran en una relación dependiente se convierten en candidatos a la decepción espiritual. Cuando no hacemos caso a la corrección del Espíritu Santo nos hacemos vulnerables a la opresión satánica. Lo malo parece estar bien, y la verdad comienza a sonar como una mentira (ver, por ejemplo, Romanos 1). De este mismo modo, cuando somos liberados de la dependencia emocional nos damos cuenta de la importancia de la guerra espiritual (oración, ayuno y liberación). Si los lazos emocionales han sido muy profundos en la vida de una persona, especialmente si ha habido una relación sexual de por medio, es necesario romper las ataduras que se han formado entre los miembros de esa relación (a excepción del matrimonio). Cuando la dependencia ha sido una conducta de toda la vida, es necesario cortar los lazos de todas las relaciones anteriores. Si los aspectos espirituales no se tratan en profundidad, esta conducta persistirá.

En quinto lugar, puede que no queramos terminar la relación. Consejeros, pastores y líderes conocen la frustración de aconsejar, apoyar e interceder por personas sólo para darse cuenta de que no poseen interés en cambiar. Cuando estamos envueltos en relaciones dependientes, puede que digamos que queremos salir, pero lo que en realidad queremos es ser liberados de la responsabilidad de hacer algo por el problema. Esperamos que al hablar con un consejero seremos liberados de la presión de nuestra conciencia. Al mismo tiempo, nuestro deseo es continuar teniendo relaciones dependientes. El camino para salir de la dependencia

La tendencia a buscar seguridad en otro ser humano es un problema que casi todos afrontamos. Sin embargo, después de encontrarse con reiteradas frustraciones y sufrimientos en relaciones emocionalmente dependientes, buscamos algo que nos satisfaga más. Ansiamos encontrar contentamiento y descanso en nuestras relaciones con otros, pero, ¿Cómo romper con las viejas conductas?

Antes de comenzar a explorar los diferentes elementos para salir de la dependencia emocional, es necesario que nos tomemos de una verdad muy importante: No hay una fórmula que lleve a una vida transformada. La tendencia de toda una vida a formar relaciones dependientes no puede cambiarse siguiendo "diez pasos fáciles". Jesucristo desea hacer una obra íntima y única en cada uno de nosotros por medio del Espíritu Santo. El cambio se producirá a medida que nos rindamos a El y que colaboremos con esa obra.

Las guías que aquí consideramos muestran modos en los que Dios ha obrado en las vidas de diferentes personas para sacarlas de la dependencia emocional. Algunas de las sugerencias se aplican a ser liberados de una relación específica

mientras que otras atañen a quebrar líneas de conducta de toda una vida. Todas representan distintas facetas de una misma circunstancia: Terminar relaciones basadas en suplir nuestras necesidades, lo que nuestra vieja naturaleza pecaminosa nos demanda, y aprender a relacionarnos como "nuevas criaturas en Cristo" (2 Cor 5:17).

Comenzar por tomar un compromiso con la honestidad. Las dependencias son generalmente difíciles de superar por la decepción que crean. Esta decepción se quiebra cuando somos honestos con nosotros mismos, y admitimos estar involucrados en una relación dependiente y reconocemos los aspectos pecaminosos de la misma. Entonces estamos listos para ser honestos con Dios. No tenemos necesidad de ocultar nuestra confusión, nuestro enojo o cualquier otro sentimiento. Sólo necesitamos derramar nuestros corazones ante El, y pedirle que nos dé la disposición de obedecer y hacer su voluntad en esta situación.

El siguiente paso es ser honesto con otra persona. Podemos buscar a un hermano o una hermana maduro/a en el Señor y confesarle: "Mira, realmente estoy luchando con mis sentimientos hacia mi compañero/a en el grupo de evangelismo. Me estoy apegando mucho a él / ella.)Podrías orar conmigo al respecto?". Si somos conscientes de maneras específicas en las que hemos manipulado circunstancias para promover esa relación dependiente, podemos pedir perdón por eso también. Cuanto mayor sea nuestra honestidad, mayor será la sanidad que recibiremos.

Al elegir a alguien con quien abrirnos, la mejor opción es un cristiano estable y digno de confianza que no esté emocionalmente involucrado en la situación. Esta persona puede interceder por nosotros en oración y hacer que le rindamos cuentas, especialmente si le damos la libertad de preguntarnos periódicamente cómo marchan las cosas. Debemos ser extremadamente cautelosos al expresar nuestros sentimientos hacia la persona de la que dependemos. He visto resultados lamentables cuando un/a hermano/a le ha compartido a otro: "¿Sabes?, me siento realmente atraído por tí; creo que me estoy tornando dependiente". Un mejor primer paso es buscar el consejo y la oración de un pastor o un anciano de la iglesia antes de siquiera considerar hablar con la persona de la cual dependemos, e incluso entonces, debemos rogar a Dios que ilumine nuestras motivaciones al hacerlo.

Comenzar a separarse gradualmente de la persona. Hasta cierto punto hemos planeado nuestra vida alrededor de nuestro/a amigo/a. Por ejemplo, esto puede significar que vayamos a la misma iglesia. Dejar la iglesia sólo porque esta persona está allí no es la mejor solución. Debe existir una separación de todos modos, y eso puede ser que se junten solamente en actividades grupales. (Una vez más cabe aclarar que un matrimonio no debe tratarse de la misma manera que una amistad) Estar al lado de esa persona cuando no es necesario sólo prolongará el dolor y retrasará la obra de Dios en nuestras vidas.

También debemos dejar que Dios obre. Esto parece obvio, pero no es tan fácil como se cree. Si confesamos a Dios que estamos apegados a esta persona y que no hay nada que podamos hacer por nuestra cuenta, e invitamos a Dios a que venga y cambie nuestra situación, el Señor no pasará por alto nuestras oraciones.

Después que mi amigo John hizo esta oración, descubrí que la gente comenzó a confrontarlo con sus relaciones dependientes, pero él aseguró tener todo bajo control. Luego su amigo decidió que comenzaría a asistir a otro estudio bíblico, y John encontró una "muy buena razón" para cambiarse al mismo. También se dio cuenta de que el Espíritu Santo le decía que se deshiciese de ciertos discos o cintas (aquellos que tenían "nuestra canción"), pero se mantuvo sin hacerle caso.

Si respondemos como John hizo, el resultado sería que pese a que le hemos pedido a Dios que obrara en nuestras vidas, (estamos haciendo todo lo posible para asegurarnos de que no lo haga! He aprendido, en primer lugar, que impedir que Dios quite a alguien de mi vida sólo produce una falta de descanso y una agonía más prolongadas. Colaborar con el Espíritu Santo hace que seamos sanados más rápidamente de esas relaciones.

Prepararse para el dolor y la depresión. Dejar una relación dependiente puede ser tan doloroso como atravesar un divorcio. Si nos permitimos sufrir por un tiempo, nuestra sanidad será más rápida. Si reprimimos nuestro dolor y nos negamos el tiempo para recuperarnos, cargaremos con una culpa y una amargura innecesarias. Puede que nos tornemos insensibles y que no respondamos emocionalmente, evitando aun las relaciones sanas, y que eventualmente nos preparemos para una futura relación dependiente. Cuánto mejor es permitirnos sufrir durante este período de "dejar ir" al otro. Algunas personas han dicho haber encontrado un especial consuelo en el libro de los Salmos durante este tiempo.

Cultivar otras amistades. Aun cuando sea difícil y produzca temor, y aunque no sea lo que queramos hacer, debemos dar el paso y desarrollar nuevas amistades. Nuestros sentimientos mejorarán más tarde y estaremos contentos de haber invertido en las vidas de nuestros nuevos amigos. El Señor nos guiará a otras relaciones, El sabe exactamente las amistades que necesitamos para manifestar nuestras cualidades especiales y para limar nuestras imperfecciones. Descubrir la visión de Dios para las relaciones. Si amamos a otros como Dios los ama, querremos verlos hechos conformes a la imagen de Cristo. El Señor quiere resaltar las cualidades en nosotros que reflejan su carácter y los dones que hacen posible que hagamos su obra. Andy Comiskey, del Ministerio de consejería Desert Stream en Santa Mónica, California, dijo: "Esto puede parecer duro, pero nuestro deseo de ser disciplinados emocionalmente puede hacer o deshacer una amistad. Cuando cambiamos los mejores intereses del otro por nuestra propia necesidad, corremos el

riesgo de perder esa amistad". Si deseamos exclusividad con algún amigo, entonces nuestros deseos están en conflicto con lo que el Señor quiere. Debemos preguntarnos: "¿Estoy yendo a favor o en contra de Dios con esta amistad?".

Comenzar a resolver los temas más profundos. La compulsión que nos lleva a formar relaciones emocionalmente dependientes es un síntoma de problemas espirituales y emocionales más profundos que necesitamos afrontar y resolver. Un análisis de nosotros mismos muy prolongado no es la manera más efectiva de descubrir esos problemas. Una forma de comenzar es poner todo delante de Dios en oración, diciendo: "Señor, sólo tú sabes qué es lo que me hace tan vulnerable a las relaciones dependientes. Muéstrame de dónde proviene esta necesidad y guíame para salir de esto". La oración y el ayuno nos llevan hacia Dios y rompen ataduras como ninguna otra cosa lo puede hacer.

Otra manera efectiva es buscar el consejo y la oración de aquellos que Dios ha puesto como autoridad sobre nosotros. Para algunos, un largo período de consejería los ayudará a afrontar los aspectos de sus vidas que necesitan cambiar y ser sanados. Para otros, un pequeño grupo que se reúna regularmente para compartir las cosas profundas y orar será de una ayuda tremenda. Si somos humildes y honestos delante de Dios y de otros creyentes, creceremos en pureza, integridad y estabilidad emocional.

Prepararse para el recorrido. A veces la victoria nos elude porque nos preparamos para una batalla en vez de una guerra. Para vencer la dependencia emocional (ya sea una relación específica o una conducta de toda la vida) es necesario prepararnos para una larga guerra. Necesitamos conocernos a nosotros mismos, nuestras debilidades, los tipos de personalidades que nos atraen, y los momentos en los que debemos ser especialmente cuidadosos. Necesitamos conocer a nuestro adversario, las mentiras con las que Satanás procurará tentarnos y cómo rechazarlas. (Incluso cuando estas nos parecen bien! Más que cualquier otra cosa, necesitamos conocer a nuestro Dios.

Debemos estar dispuestos a creer que Dios nos ama. Aun si no podemos sentir su amor, necesitamos levantarnos en fe y creerlo, y comenzar a agradecerle por eso. A medida que aprendamos de la persona de Dios a través de su Palabra, comenzaremos a dejar de lado esa imagen que tenemos de El como alguien cruel, distante o sin amor. Dejaremos de culparlo por los acontecimientos dolorosos del pasado, y nos daremos cuenta de que El se duele con nosotros por las consecuencias de la maldad de este mundo perdido. El está listo y dispuesto a sanarnos y transformar nuestras vidas. Una relación cercana con Jesús es el mejor lugar para refugiarnos de las dependencias emocionales. ¿Hay vida después de la dependencia emocional?

Las dependencias son dolorosas y difíciles de superar, pero ayudan a darse cuenta de que esta condición es una de las enfermedades más curables conocidas por la humanidad. A menudo las personas son tan completamente sanadas de esta tendencia que no pueden siquiera concebir la idea de tener un pasado de dependencias emocionales.

La recompensa inmediata al renunciar a estas relaciones es la paz con Dios. Incluso en medio del dolor por la pérdida de alguien, experimentamos paz, alivio y gozo al restaurarse nuestra comunión con Dios. "Es como despertarse de una pesadilla" me dijo una mujer.

La paz con nosotros mismos es otra bendición que recibimos. Es mucho más fácil agradarnos cuando no estamos planeando y luchando por mantener una relación que sabemos que Dios no desea para nosotros. Cuando dejamos de lado una dependencia, ya no somos atormentados por el temor de perder la relación, y esto también trae paz a nuestro corazón.

Después de renunciar a una relación dependiente, descubrimos una nueva libertad para amar a otros. Como miembros del cuerpo de Cristo, cuando toda nuestra concentración y atención están enfocadas hacia un solo individuo, otras personas en nuestras vidas sufren las consecuencias, ya que no reciben la atención que Dios desea que les demos.

Los que han terminado relaciones dependientes descubren una nueva compasión y un deseo de cuidar a otros que no está basado en la atracción sexual o emocional. Encuentran que ya no son tan críticos con las demás personas y que están menos a la defensiva. Comienzan a notar que sus vidas están fundadas en la seguridad real de su relación con Cristo, y no en la falsa seguridad de una relación dependiente.

Por último, vencer las dependencias nos da la libertad de ministrar a otros. Sólo podemos guiar a otros adonde ya hemos estado dispuestos a ir nosotros mismos. Cuando ya no racionalizamos relaciones incorrectas, nuestro discernimiento se hace más claro. Las verdades espirituales se hacen más fáciles de comprender y de aceptar. Nos convertimos en vasos limpios, apropiados para que Dios nos use.

En nuestro deseo de permanecer libres de las dependencias emocionales, necesitamos recordar que escondernos de la gente no es la alternativa a este problema. La dependencia es una sutil (y altamente convincente) falsificación de las relaciones inmensamente ricas y plenas que el Señor desea que tengamos a través de El. Debemos recordar que Jesús no es cruel con nosotros, El quiere enseñarnos a amar a las personas de una manera santa, y sabe que esto lleva tiempo. Hay una batalla entre la carne y el espíritu en todas las áreas de nuestra vida, y las relaciones no son la excepción a la regla. Pero el Señor Jesucristo es aquel que está uniendo a su cuerpo, y quien nos ayuda a madurar y a

crecer en El, y siempre estamos aprendiendo. Tengo confianza en que "...el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo" (Filipenses 1:6).

Lori Thorkelson Rentzel es una escritora y redactora en San Rafael, California. Fue miembro del equipo de Love in Action, International, un ministerio de ayuda a aquellos cristianos que desean salir de la homosexualidad y de otros conflictos de identidad sexual. Ha dado talleres y seminarios sobre dependencia emocional y otros aspectos de las relaciones cristianas. Ella y su esposo, Rudy, tienen dos hijas, Rebekah y Elizabeth. Bibliografía:

BEATTIE, Melody. Codependant no more: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. New York. Harper & Row. 1987.

INRIG, Gary. Quality Friendship: the Risks and Rewards. Chicago. Moody Press. 1981.

SILVIOUS, Jan. Please Don't Say You Need Me: Biblical Answers for Codependancy. Michigan. Zondervan. 1989.

SMITH, David W. Men without Friends. Tennessee. Thomas Nelson. 1990. Copyright © Love in Action International. Todos los derechos reservados. Traducido por Oscar Galindo. Con permiso.