

Cuando  
complacer  
a otros  
le hace  
daño



# Cuando complacer a otros le hace daño

APRENDA  
A CREAR  
RELACIONES  
SALUDABLES

DR. DAVID  
HAWKINS

---



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *When Pleasing Others is Hurting You* © 2008 por David Hawkins y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Cuando complacer a otros le hace daño* © 2010 por David Hawkins y publicado por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501.

Todos los derechos reservados.

Este libro contiene historias en las que el autor ha cambiado los nombres y otros detalles de la situación de las personas para proteger su privacidad.

Traducción: Mercedes De la Rosa-Sherman

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960, © Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ  
P.O. Box 2607  
Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-1296-7

1 2 3 4 5 / 14 13 12 11 10

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

*Este libro está dedicado a los valientes hombres y mujeres que luchan  
contra corriente para establecer límites más saludables que crearán  
para ellos la vida a la que Dios les ha llamado.*



## Reconocimientos

Escribir un libro es una tarea enorme y hay muchas personas que ayudan y alientan tras bastidores. Yo asumo la responsabilidad del producto final pero mi manuscrito fue mejorado por muchas personas capaces. Me gustaría mencionar a algunas de ellas, pues sé que no las puedo mencionar a todas.

Deseo dar las gracias a toda la “familia” de Harvest House Publishers, desde el presidente de la compañía, Bob Hawkins, hasta el personal de ventas, mercadeo y editorial, por creer en este proyecto y ayudarme a crear el mejor libro posible. Trabajar de cerca con ellos para ver este libro terminado fue tanto un reto como una experiencia afirmadora y doy las gracias por la oportunidad de trabajar con tantas personas maravillosas. ¡Sus libros aportan mucho!

De manera más específica, a mi corrector personal, Gene Skinner, la persona que me asignaron y que una vez más ha participado activamente para mejorar el manuscrito y exhortarme a escribir. Su trabajo muchas veces es invisible o no recibe reconocimiento, tal vez ni siquiera de mi parte. Sin embargo está presente, edificando, dando vida y haciendo un libro más sólido y potente. Su nombre merece estar en la portada junto al mío. Gracias otra vez, Gene.

Una vez más he tenido la fortuna de contar con Terry Glaspey, amigo, escritor capaz y corrector de Harvest House, como mi “defensor personal de ideas”. Él sabía que había que escribir este libro y lo dijo. Quiero que sepas, Terry, que tu aliento es especial para mí.

Todos los días debo dar las gracias a Christie y a Jim, los cuales han leído el manuscrito de manera crítica pero amable y me han ayudado a buscar formas de dar vida a mis escritos y al mensaje de este libro. Escribir un libro es una tarea que toma tiempo, y fue preciso alterar y fortalecer el manuscrito de muchas formas. Quiero que sepan los dos lo valiosos que fueron sus consejos y sugerencias para mí.

Tengo la fortuna de tener muchos otros exhortadores en mi vida. Algunos de los que han aplaudido al artista renuente que hay

en mí son mis hijos, Joshua y Tyson, y mi amiga Judy. Gracias por apoyarme a mí y a mis escritos.

Por último, quiero dar las gracias a los hombres y las mujeres con los que he trabajado profesionalmente (cuyos nombres se han cambiado si se han usado de alguna manera en este libro por razones de anonimato), quienes me han enseñado la importancia de ser fieles a nuestra naturaleza singular. A medida que escucho sus historias me asombro de su valor para aprender nuevas habilidades, establecer nuevos límites y buscar incansablemente su verdadera naturaleza de manera que se puedan elevar a nuevas alturas. Espero que mi consejo les haya exhortado, aunque fuera un poco, para volver a descubrir su verdadero curso.



# Contenido

Perdido en su propio patio . . . . .	11
1. Perdido mientras crecía. . . . .	15
2. La personalidad complaciente. . . . .	35
3. Perdido en su matrimonio y familia . . . . .	53
4. Cómo crear un matrimonio saludable. . . . .	73
5. Hijos controladores . . . . .	91
6. Cómo crear una familia saludable. . . . .	109
7. Perdido en las amistades y en el trabajo . . . . .	129
8. Cómo crear amistades y relaciones laborales saludables . .	149
9. Iglesias controladoras . . . . .	163
10. Un nuevo concepto de lo que es ser buen cristiano . . . . .	181
11. Lo que Dios cree perfecto para usted . . . . .	205
Apéndice 1 . . . . .	227
Apéndice 2 . . . . .	229
Notas. . . . .	231



# Perdido en su propio patio

La gente se pierde todos los días: en bosques musgosos, en barrancas desérticas y en callejones urbanos. Sin embargo, el enfoque de este libro está en aquellos que se pierden en la comodidad de sus hogares, en actividades cotidianas familiares, en la crianza de una familia, en el trabajo y en su papel de esposa y madre. Y lo que es más importante, este libro trata de cómo buscar la forma de tener una mejor relación con Dios, con su cónyuge y con usted mismo.

Si usted fuera a excursionar por un territorio inexplorado, haría bien en llevar una brújula para asegurarse de encontrar el camino. Desdichadamente, muchas personas intentan navegar el confuso terreno de las relaciones sin ayuda. Creen que saben dónde están y adónde van, pero tal vez no sean conscientes de los peligros que hay junto al camino que los puedan distraer. Les falta la guía emocional y espiritual que les puede ayudar a permanecer fieles a la persona que Dios les ha llamado a ser.

¿Cómo es posible que una persona se pierda en terreno conocido? El libro *Cuando complacer a otros le hace daño* le mostrará cómo puede desviarse sin querer del camino que se había trazado. Por ejemplo, puede ignorar sus propias emociones hasta que ya no sabe lo que siente. Puede ignorar sus preferencias y con el tiempo olvidar lo que es importante para usted. Puede sacrificar sus opiniones por las opiniones de los demás. Tal vez valore el consejo de los demás más que sus propias convicciones y la voz de Dios.

Quizás en algún momento usted sabía lo que era importante en su vida y percibía que Dios le estaba llamando, pero poco a poco perdió el rumbo. Poquito a poco renunció a pequeñas porciones de usted sacrificando características que eran importantes para usted. Abandonó componentes de su identidad para complacer a otra persona. En este sentido, no solo se perdió, sino que también perdió importantes rasgos de su personalidad. Este proceso de perderse para ganar la aprobación de otra persona se llama codependencia.

### Investigación de la codependencia

Los investigadores y consejeros han estudiado el fenómeno de la codependencia durante 20 años. Al principio vincularon la afeción con el alcoholismo y descubrieron que los que están casados con alcohólicos demuestran algunos de los mismos rasgos de sus cónyuges adictos, aunque los primeros puede que nunca se hayan tomado un trago. De hecho, la gente puede asumir los rasgos de los que les rodean hasta en situaciones en las que no hay alcohol. Algunas personas son como el camaleón, que cambia sus necesidades y deseos para adaptarse a las circunstancias. Si una mujer así estuviera con un hombre controlador, tal vez descuidaría su propio bienestar para mantener a su esposo contento. Si tiene padres que pelean y necesita paz en el hogar, tal vez ignore sus necesidades para satisfacer las exigencias del momento en la familia.

### La codependencia y las Escrituras

Pero ¿no se supone que renunciemos a nuestras necesidades para complacer a los demás? ¿No dice la Biblia que en cuanto a honra, nos prefiramos los unos a los otros? (Ro. 12:10). Ciertamente es que sentimos la tensión cuando aplicamos este consejo bíblico. Sentimos la aparente contradicción y luchamos con ella. Nos preocupamos por no tener un concepto demasiado alto de nosotros. Muchos de nosotros tratamos de perdernos por el bien de los demás y entonces, una vez nos sentimos exhaustos y agotados, nos enojamos y nos sentimos culpables cuando tratamos de reponernos de alguna manera insignificante. Nos preguntamos cómo ese consejo

podría estar dirigido a la persona que trabaja en exceso en el siglo XXI. ¿Cómo nos sacrificamos y nos cuidamos adecuadamente al mismo tiempo? ¿Deberíamos centrarnos alguna vez en lo bien que estamos?

Esas preguntas no tienen respuestas fáciles pero podemos estar seguros de lo siguiente: Debemos cuidarnos de forma responsable si hemos de cuidar a los demás responsablemente. Después de todo, Cristo mismo muchas veces se alejaba de las multitudes que tenían necesidades, para Él poder descansar, orar y prepararse para su máxima misión.

Sí, hemos de considerar a los demás por encima de nosotros mismos y buscar formas de usar nuestros dones y recursos espirituales para satisfacer las necesidades de los demás. Pero debemos ser *responsablemente* considerados. Por ejemplo, seríamos necios al satisfacer las necesidades físicas de los demás cuando ellos son plenamente capaces y responsables de satisfacer esas necesidades por sí mismos. El apóstol Pablo, en Gálatas 6:2-5, nos ayuda a distinguir entre las necesidades que debemos satisfacer nosotros mismos (las que podemos satisfacer) y las que exigen la ayuda de otras personas (aquellas cargas que no podemos llevar solos). ¡Nunca debemos facultar a nadie para que sea inmaduro ni irresponsable!

Muchos de nosotros hemos descubierto dolorosamente que satisfacer la necesidad de otra persona es a veces irresponsable. Debemos ser mayordomos sabios de nuestro propio cuerpo y recursos, y debemos cumplir con nuestras responsabilidades inmediatas para con Dios, nuestra familia y nuestra misión. El evangelio no nos llama a ser adictos al trabajo, a estar agotados y deprimidos porque no hemos descansado bien, porque hemos trabajado en exceso y nos hemos alimentado mal y las células de nuestro cerebro gritan pidiendo alivio. Muchos han sufrido neciamente en nombre del evangelio y terminan siendo totalmente ineficaces.

Enfrentamos el gran reto de encontrar el equilibrio entre el servicio a los demás y el cuidado propio. Esta lucha parece ser particularmente difícil para la mujer. Por tanto, este libro va dirigido primordialmente a las mujeres que se han perdido, aunque será útil para los hombres también. En nuestra cultura, y sobre todo en nuestras iglesias, la mujer era particularmente propensa a perder

su rumbo por concentrarse demasiado en las necesidades de otras personas. Muchas mujeres que se desvían de su curso en un intento de agradar a los demás, a la larga se desconectan de su verdadera naturaleza espiritual y emocional. Un día despiertan y se miran en el espejo y se sorprenden de ver a alguien a quien no reconocen. Descubren que han desarrollado una “personalidad complaciente”, una personalidad que teme establecer límites, exigir fronteras o tomar las decisiones que puedan traer gozo a su vida.

Este libro le guiará en una emocionante búsqueda de perspectiva y equilibrio. Usted descubrirá las influencias que le han desviado y le han llevado a una codependencia y a complacer a los demás. También encontrará su camino de regreso a la senda de convertirse en la persona que Dios quiere que usted sea.

# Perdido mientras crecía

*Cuanto más escuche la voz  
en su interior, mejor oiré  
lo que suena afuera.*

DAG HAMMERSKJOLD

Ya había pasado casi la mitad de la sesión de consejería antes de que me diera cuenta de que la niña que estaba sentada en silencio en el sillón del rincón de mi consultorio no había dicho nada. Estaba muy bien vestida y sobre los hombros le caían suaves rizos rubios. Se aferraba a un animal de peluche y miraba con atención mientras yo conversaba con sus padres y sus hermanos.

Una vez que me di cuenta de mi error, puse especial cuidado en incluirla en el resto de la sesión. Y me alegro de haberlo hecho. A pesar de que era evidente que se mostraba renuente a participar, aportó nuevas reflexiones en cuanto a la manera como funcionaba su familia.

Durante toda la sesión, el señor y la señora Tavárez parecían conformes con haberse centrado en su “hijo problemático”. Su estrecha visión estaba fija en Juanito, un niño de 12 años cuya conducta se había convertido en fuente de consternación para sus maestros y familia. Su hermano menor, Jeremías, causaba casi tantos problemas como Juanito. Comparada con el desastre que creaban sus hermanos mayores, la conducta de Josefina era ejemplar.

Los Tavárez programaron la cita después de celebrar una reunión con los maestros de sus hijos. Parecía que ambos muchachos, pero sobre todo Juanito, se habían estado comportando mal últimamente. Juanito llegaba tarde a la escuela, no entregaba las tareas e

interrumpía la clase con juegos pesados. Una reunión con su maestro y el maestro de Jeremías confirmó que ambos muchachos tenían problemas preocupantes en la escuela.

## El contexto

En una sesión inicial de consejería, muchas veces trato de encontrar el contexto en el cual se están produciendo los problemas de conducta. La conducta de los niños nunca es algo aislado, y siempre tiene significado. En esta familia, la razón probable de la conducta de los muchachos era evidente. Los Tavárez estaban en el proceso de separarse después de un largo matrimonio y varios intentos de reconciliación. Ambos cónyuges tenían una actitud amistosa hacia la separación pero estaban claramente angustiados. Sin embargo, se habían puesto de acuerdo para que sus peleas e inminente separación no afectaran a sus hijos. Pero la cosa no es tan fácil.

La familia me dio la impresión de ser amistosa, participativa y amables unos con otros. Si había algo desacostumbrado en esta primera sesión, fue la consideración positiva que cada uno de ellos mostró hacia los demás miembros de la familia. No vi rivalidad entre los hermanos ni escuché palabras duras por parte de los padres. La tranquilidad que había en mi consultorio ocultaba la confusión que había en el hogar.

Pedí a cada uno de ellos que hablara de la separación que se aproximaba y de lo que significaba para ellos. Los muchachos se mostraron despreocupados. “En realidad no nos va a afectar” —dijo Jeremías.

“Eso es entre ellos y ya sabrán manejarlo —dijo Juanito—. Han dicho que podemos verlos tanto como queramos”.

Cuando le pregunté a Josefina sobre la separación, su respuesta me sorprendió.

“Solo quiero que mamá y papá estén bien —dijo—. Quiero que sean felices”.

En ese momento, la señora Tavárez dijo algo. “Josefina es nuestra asistente. Siempre podemos contar con que ella va a arreglar las cosas. Nunca nos causa problemas”.



## El papel de Josefina

Después que terminó la sesión y que programamos una reunión para la semana siguiente, reflexioné sobre lo que aprendí. Dos cosas sobresalían. En primer lugar, aunque los muchachos no expresaron ninguna preocupación aparente por la separación, sus problemas en la escuela contaban la verdadera historia. En segundo lugar, los comentarios de la señora Tavárez sobre Josefina me hicieron preguntarme acerca del efecto que tendría esa presión en la niña. Para sus padres, el papel de Josefina estaba claro:

- Ella era su asistente.
- Siempre hacía sentir bien a sus padres.
- Nunca causaba problemas.

Me preguntaba cómo afectarían esas expectativas al desarrollo de Josefina. ¿Se fijaría para siempre su papel en la familia? ¿Se daban cuenta sus padres de cómo se estaba ella desarrollando y cómo su conducta podía afectarla?

Parecía que Josefina estaba asumiendo el papel de “la personalidad complaciente” mientras que sus hermanos mayores demostraban en su conducta el dolor de la familia. La niña parecía decidida a hacerse invisible, a no causar problemas a sus padres. La familia tenía suficientes problemas y ella estaba decidida a no agregar más. Ya estaba adoptando muchas características de la codependencia, de lo cual hablaremos con más detalle después en este capítulo. Pero antes, echemos un vistazo a otra situación familiar que puede crear una personalidad complaciente.

## Los Martínez

Los Martínez eran diferentes a los Tavárez en todos los aspectos excepto uno: Ellos también estaban criando un hijo con una personalidad complaciente y no se habían dado cuenta. Pero no fue eso lo que los llevó a buscar consejería.

Los Martínez eran una familia grande que habían reunido niños que eran “tuyos, míos y nuestros”. Sin embargo, no eran una familia ejemplar. Juntar esas dos familias había generado conflicto y tensión. Deseaban obtener ayuda para crear una familia más feliz.

Mientras anotaba datos de su historia inicial, descubrí que Jaime Martínez había estado casado antes y había traído dos hijos a la familia. Brenda Martínez también había estado casada antes y había llevado dos hijas a la familia. Después de casarse tuvieron tres hijos propios, lo que elevó el total a siete.

La constelación familiar de los Martínez desafiaba las estrategias típicas. Debido a su historial, en realidad tenían tres “hijos mayores” y tres “bebés”. Hasta hacer un árbol genealógico (un bosquejo de un árbol familiar que incluye el orden de nacimiento) era difícil. Surgieron varios temas.

El hijo mayor de Jaime Martínez era un joven atlético y distante. Había decidido relacionarse poco con el resto de la familia. Era evidente que no quería a los otros niños y decidió apartarse. Se alejó emocional y físicamente. El hijo menor de Jaime participaba un poco más, pero él también había encontrado formas de ausentarse emocionalmente de la familia de la cual no quería formar parte.

Las dos hijas de Brenda Martínez eran mucho más solícitas y se preocupaban por el bienestar de la familia. Las dos se daban cuenta de que unificar a aquel grupo de personas requeriría mucho trabajo. Linda, la hija mayor, estaba decidida a contribuir a que la familia funcionara. Era claramente la más responsable de todos los hijos. Utilizaba sus habilidades organizativas y su naturaleza controladora en beneficio de la familia. Solía ayudar a los demás niños a prepararse para ir a la escuela y se aseguraba de que la casa estuviera limpia cuando sus padres regresaban por la noche.

Durante la primera sesión observé los intentos deshilvanados de los miembros de la familia de relacionarse unos con otros. Por supuesto, el solo hecho de tener a seis niños en la misma habitación (uno de los hijos mayores había optado por asistir a un evento deportivo), era caótico. Algunos querían dominar la conversación, otros querían distraer y otros querían desvanecerse en los acolchados

sillones. Linda trató en vano de reunirlos a todos, y que la familia funcionara eficazmente. Regañaba a los demás si se portaban mal.

## El propio lugar de Linda

Mientras estudiaba a la familia me acordé del estudio pionero de Virginia Satir sobre los roles familiares. En su libro titulado *Peoplemaking* [Formación de personas], que fue un éxito de librería, señala que cada niño necesita tener un lugar único y distintivo en la familia. De hecho, los niños llegan a extremos para crear su propio lugar. La autora descubrió que por lo general asumen el papel y estilo de comunicación del que *distrae*, el que *apacigua*, la *computadora* o el que *echa la culpa*.

El que *distrae* quiere alejar la atención de todo lo que esté sucediendo en el momento que sea demasiado intenso. La *computadora* se desvincula emocionalmente y maneja las cosas de una manera muy objetiva. El que *echa la culpa* encuentra faltas en todos y ataca a los demás y usa la vergüenza para manipularlos. Los *apaciguadores* tratan de complacer a los demás. Son los que aportan armonía y se sienten incómodos cuando hay conflicto y tensión. También son los codependientes que a la larga terminan perdiendo su propia identidad en sus matrimonios y en otras relaciones.<sup>1</sup>

Linda no era la mayor de los siete, pero había decidido temprano en su vida que podía unificar las tres familias. Linda deseaba armonía y detestaba ver sufrir a sus hermanos y a sus padres. Muy poco a poco perdió la pista de sus propios sentimientos y opiniones y fundamentaba todas sus decisiones en su deseo de llevar paz a la familia.

Cuando llegué a conocer a los Martínez me enteré de que Linda siempre había sido una niña sensible. Percibía el dolor de sus padres. Los observaba de cerca mientras ellos luchaban por unir a aquel grupo tan inconexo. Poco a poco dejó de lado sus propios sueños y metas —su verdadero yo— mientras intentaba hacer de las tres familias una sola. Cuando sus padres estaban ocupados en el trabajo, ella supervisaba el hogar. Cuando estaban demasiado cansados para cuidar a los más pequeños, ella era la segunda mamá.

Cuando sus hermanos se descontrolaban, Linda hacía lo que podía para obligarlos a comportarse.

Linda era una observadora astuta. Notó la necesidad que tenía la familia de un apaciguador. Encontró que podía desempeñar un papel único, un papel que le ofrecía autoestima y un lugar especial en la estructura de la familia. Se dio cuenta de que sus padres a menudo estaban agotados por causa de sus empleos y se apoyaban en ella para que cuidara a los niños más pequeños. Cuanto más lo hacía, más demostraba que era capaz de cuidar de la familia. Y más se apoyaban sus padres en ella. El escenario estaba preparado para que ella cultivara una personalidad complaciente.

Linda era recompensada y reprendida por sus esfuerzos. A veces, a los otros niños les gustaba su atención. Ella los llevaba al parque a jugar, les ayudaba a escoger ropa para ir a la escuela y les preparaba meriendas especiales después de la escuela. Sin embargo, no agradecían que actuara como una segunda madre y que los disciplinara. La criticaban por ser mandona.

Desdichadamente, mientras yo observaba cómo se relacionaban los Martínez unos con otros durante la sesión de consejería, vi que Linda se había perdido en la familia. Ya no era una niña inocente de 14 años de edad. Tenía 14 años y estaba por cumplir los 25. La alegría de la juventud había desaparecido. Empleaba tanta energía protegiendo, alentado y retando a sus hermanos que se había olvidado de cuidarse a sí misma. Estaba perdida en el mundo de la codependencia.

## La codependencia

Este libro trata de la codependencia en familias e iglesias, y cómo superarla. Las siguientes definiciones de algunos de los líderes del movimiento de la codependencia nos ayudarán a entender esta importante dinámica:

La codependencia es la ausencia de relación con el yo, la reacción de un niño a una familia disfuncional. Cuando los niños viven con personas en quienes no pueden confiar, no aprenden a depender de los demás o de

sí mismos de maneras saludables; dependen de soluciones, cuestiones externas y personas inapropiadas. Permiten que las personas dependan de ellos o se aíslan y aparentan ser independientes. La dependencia en cuestiones externas se convierte en adicción. La codependencia es un síntoma de abuso y pérdida de identidad, que es autointimidad.<sup>2</sup>

La codependencia es una afección específica caracterizada por una dependencia extrema emocional, social y a veces física de una persona u objeto y por la absorción en esa persona u objeto. Con el tiempo, esa dependencia de otra persona se convierte en una condición patológica que afecta al codependiente y a todas las demás relaciones.<sup>3</sup>

La codependencia es un patrón para vivir, lidiar y resolver problemas creado y mantenido por un conjunto de reglas disfuncionales dentro de la familia o de un sistema social. Esas reglas interfieren en el crecimiento saludable y hacen que el cambio constructivo sea muy difícil, por no decir imposible.<sup>4</sup>

La codependencia es una dependencia de enfoque en otra persona, en la relación a expensas del yo.<sup>5</sup>

Estas definiciones nos ayudan a entender cómo Josefina Tavárez y Linda Martínez comenzaron a perder su propia identidad a causa de la codependencia. Podemos ver cómo Josefina se perdió porque sus padres estaban atrapados en su propio dolor. De alguna forma, sin darse cuenta, Josefina recibió el mensaje de que su propia tristeza por la separación de sus padres no era tan importante como los demás problemas de su familia. Decidió que tenía que ser una niña buena y no causar más angustias a la familia. Sus padres, atrapados en sus propios problemas, no vieron que Josefina se estaba volviendo excesivamente obediente y sacrificando su propio bienestar por el bien de su familia.

En un contexto diferente, Linda notó que sus padres luchaban para unificar dos familias dispares. Observó su incapacidad de crear eficazmente una nueva familia. Decidió, tal vez de manera inconsciente, ayudarlos en el proceso. También decidió, igual sin ser consciente de ello, abandonar su propia juventud y actuar como una persona adulta en un intento de ayudar a sus padres. Ella no comprende las consecuencias peligrosas de esas decisiones.

Jessica y Linda se van a perder lenta y silenciosamente. La transición nunca sucede de repente. El consejero que esté ayudando a las familias con este tipo de problema debe ayudarlas a restaurar un equilibrio sano. Eso significa que los padres deben comportarse como tales para que los niños puedan ser niños. Así, cada persona podrá ser única, feliz y responsable.

### Familias que crean codependientes

Los padres no hacen a sus hijos codependientes a propósito. Nadie se dispone a abusar, descuidar ni crear sistemas familiares disfuncionales. Pero sucede. Las Escrituras nos dicen que “el pecado de los padres” pasará de una generación a otra (Éx. 20:5; 34:7; Nm. 14:18). La debilidad en nuestra personalidad afecta a las personas que nos rodean. Las familias se vuelven disfuncionales y los niños se pierden en el camino. Cuando los niños se pierden por causa de la codependencia, a menudo crecen y se pierden en sus matrimonios. Por fortuna, Dios tiene un diseño para las familias en el cual los niños reciben amor y formación y no llevan la carga de volverse codependientes por satisfacer las necesidades de sus padres.

¿Cómo es que las familias preparan el camino para que un niño se vuelva codependiente? Mientras considera lo que está sucediendo en los hogares de los Tavárez y los Martínez, tal vez vea algunas cosas que le preocupan. Quizás pueda incluso identificarse con ellos. Esas familias son muy típicas, pero son disfuncionales en muchas maneras. No están funcionando tan eficazmente como podrían funcionar en condiciones ideales. (Desafortunadamente, ¡la vida raras veces sucede en condiciones ideales!). Vemos una serie

de rasgos comunes en familias disfuncionales que pueden influenciar a los niños para que cultiven personalidades complacientes que están profundamente arraigadas en la codependencia.

En la familia disfuncional, los niños aprenden que deben dejar de lado sus propias necesidades de dependencia en favor de las necesidades de sus padres. Aunque podría parecer que estos niños dependen de sus padres, de hecho los padres dependen de los niños para que satisfagan sus necesidades. Se produce un perturbador cambio de roles. Los niños podrían creer que los padres estaban “presentes” cuando ellos los necesitaban cuando la verdad es que los niños estaban “presentes” para los padres. Terry Kellogg nos ayuda a entender cómo se produce este proceso disfuncional.

Desde el punto de vista del desarrollo, primero dependemos de los demás y luego de nosotros mismos, y por eso podemos hacer ambas cosas, lo que se llama primero interdependencia. Una persona codependiente no puede depender de otras personas ni de sí misma en maneras saludables. También aprenden a no depender de sus sentimientos como guías en la vida. Los codependientes compensan esto volviéndose muy confiables y haciendo que la gente dependa de ellos... Es la incapacidad de depender, de manera apropiada, en ellos y en los demás, lo cual establece el exceso de dependencia en cosas que se vuelven destructivas en nuestra vida, nuestras adicciones. Esta adicción se mueve con nosotros en todo el espectro de la sociedad, lo cual incluye familia, comunidad, negocio, iglesia y gobierno. Todos se han convertido en sistemas adictivos.<sup>6</sup>

Y así vemos que el problema de volvernó complacientes en exceso, en detrimento propio, puede comenzar muy temprano en la vida. Nadie quiere que suceda. Pero por una variedad de razones—muchas veces porque hay dolor en la vida de los padres— sucede. Los hijos se pierden. Y lo que es más trágico aún, como adultos, su vida se vuelve totalmente dependiente de complacer a los demás.

## Límites no saludables

De la misma forma en que los viajeros necesitan fronteras para no salirse del rumbo, los miembros de la familia necesitan límites claros y útiles que les impidan desarrollar personalidades complacientes. Los límites no definidos pueden causar varios problemas. El culpable primordial es un proceso de enmarañamiento dentro de la familia. El enmarañamiento se produce cuando la gente no puede identificar dónde termina su personalidad y dónde comienza la de la otra persona. Por ejemplo:

- No saben de qué son responsables y qué no les atañe.
- No pueden distinguir claramente lo que están sintiendo ellos de lo que sienten otros miembros de la familia.
- No pueden decidir por sí mismos lo que quieren y lo que otras personas desean de ellos.

La vida puede volverse horriblemente confusa para personas que viven en familias sin límites.

Cuando los niños aprenden a cuidar de otras personas pero no de sí mismos, comienzan a definirse por las normas de otras personas. En lugar de decidir lo que valoran, esperan que otra persona determine lo que es importante. Están bien si alguien (un pariente, amigo, maestro o entrenador) dice que están bien. ¿Se da cuenta de lo perturbador y confuso que sería esto para un niño?

## Reglas inapropiadas

Los niños también pueden desarrollar límites no saludables cuando tienen que hacer frente a reglas familiares rígidas y disfuncionales. Estas reglas pueden ser abiertas y claras o pueden estar implícitas y no estar bien definidas. En cualquier caso, los niños indefensos aprenden rápidamente que deben conformarse a este conjunto de reglas no saludables para recibir el amor y la atención que necesitan tan desesperadamente. Considere las siguientes reglas opresoras que Robert Subby, en su libro *Beyond Codependency*



[Más allá de la codependencia], descubrió dentro de una familia codependiente.

- No sientas nada ni hables de los sentimientos.
- No pienses.
- No identifiques problemas, hables de ellos ni los resuelvas.
- No seas tú mismo: sé bueno, correcto, fuerte y perfecto.
- No seas egoísta: cuida de los demás y despreocúpate de ti mismo.
- No te diviertas: no seas tonto ni disfrutes la vida.
- No confíes en otras personas ni en ti mismo.
- No seas vulnerable.
- No seas directo.
- No te acerques mucho a la gente.
- No madures, cambies ni hagas nada que pueda perturbar de alguna forma a esta familia.<sup>7</sup>

## Otros mensajes

Tal vez incluso más dañinos que estas reglas sean otros mensajes que reciben los codependientes. Melody Beattie ha determinado que muchos niños crecen con las siguientes creencias:

- Nadie me puede querer.
- No merezco cosas buenas.
- Nunca tendré éxito.<sup>8</sup>

Lo triste es que los niños pueden creer esas cosas subconscientemente. No son conscientes de que las están aceptando ni de que sus padres se las están transmitiendo sin querer. Nadie puede ver esas creencias, así que nadie puede retarlas. La sanidad puede tener lugar cuando las familias sacan a relucir esas creencias.

## Los límites de Linda

Consideremos el reto que tiene Linda. Sus padres están tratando de combinar, valientemente, tres familias distintas con diferentes historias y diferentes valores. Están luchando para que su matrimonio y su familia funcionen. Necesitan ayuda y se muestran agradecidos porque Linda está dispuesta a sacrificar sus propias necesidades por las de la familia. Sin embargo, ella está atrapada en un torbellino de emociones. Vive en un mundo que ella no creó. Su familia no ha decidido sacrificarla de manera consciente, pero eso es lo que está haciendo. Ya tienen suficientes problemas; no quieren oír nada de ella que les dificulte más su misión.

A medida que Linda intenta en vano equilibrar sus necesidades con las de la familia, se da cuenta de que ella está cambiando. Es una adolescente con la urgencia de intentar ser independiente. Desde el punto de vista biológico, está hecha para ser independiente, para alejarse de la familia y probar nuevas conductas. Pero ¿qué puede hacer? En el mismo momento en que ansía ser su propia persona, sus padres la necesitan más que nunca. Por un lado, desea gritar y rebelarse contra las reglas de la familia. Pero esa respuesta sería un suicidio emocional. Su familia tiene un acuerdo silencioso para representar un papel. El pegamento de la codependencia la mantiene atada a la familia y a sus restricciones no saludables.

Poco a poco, Linda aprende las reglas de las que Subby ha hablado. Si la pudiéramos escuchar hablar años después, tal vez nos dijera algo así:

Vi cómo mis padres intentaban lograr que la familia funcionara pero era demasiado para ellos. No pudieron impedir que mi hermano mayor decidiera alejarse. No tenían la energía para escucharnos de verdad al resto de nosotros. No había suficiente tiempo ni atención para todos. Estaban cansados e irritables gran parte del tiempo. Creo que se lamentaban de tener tantos hijos, pero se dieron cuenta de eso demasiado tarde. Yo aprendí a mantenerme callada. Los otros niños necesitaban más atención que yo. Lo único que yo quería era

que la familia fuera feliz, así que ayudaba en lo que podía. Aprendí a hacer felices a mis padres. Simplemente no me di cuenta hasta mucho después de que no estaba recibiendo el amor y la atención que necesitaba. Nadie me ayudó nunca a entender mis propias emociones. Nunca me alentaron a ser la persona que Dios me diseñó a ser. Ahora que he salido de la familia y estoy por mi cuenta, veo las cosas con mucho más claridad. Sin embargo, sé que perdí algo.

## Niños que llevan el dolor

En su maravilloso libro titulado *Kids Who Carry Out Pain: Breaking the Cycle of Codependency for the Next Generation* [Niños que llevan nuestro dolor: Cómo romper el ciclo de la codependencia], los doctores Robert Hemfelt y Paul Warren examinan las simientes de la codependencia que se siembran en las familias disfuncionales. Sugieren que los niños, sin querer, están predispuestos a llevar el dolor de sus padres. Ese ciclo puede continuar durante generaciones enteras si no se rompe.

Cada generación está apilada una sobre la otra como un pastel de muchas capas. Cada capa afecta a la siguiente. Los límites entre una y otra generación son porosos, y los valores y las creencias se cuelan al siguiente nivel.

Por fortuna, esos patrones se pueden romper. Por ejemplo, yo sabía poco acerca de mis abuelos paternos. Pero sabía que mi abuelo luchó horriblemente con el alcoholismo y murió temprano como resultado de la enfermedad. Sabía que esa tragedia había afectado a mi padre profundamente. Le robaron el amor y la amistad de un padre cuando era jovencito. Mi padre detestaba el daño que el licor le hizo a su padre e hizo votos de no permitir nunca que le afectara a él. Transmitió a sus hijos ese temor.

Además, mi padre fue abandonado por el suyo y en parte se tuvo que criar a sí mismo. No tuvo el consuelo de dos padres amorosos que lo ayudaran a pasar por las complejidades de la adolescencia. Como resultado de ello, mi padre siempre ha estado disponible para sus cinco hijos y nos ayudó a lidiar con los retos y los rigores de

la vida adulta. No tengo duda alguna de que su generoso corazón se desarrolló en el crisol del dolor y el rechazo. Su valor y fortaleza le permitieron romper el ciclo.

## Hambre de atención

Los doctores Hemfelt y Warren prosiguen diciendo que además de llevar el dolor de sus padres, los niños tienen hambre de atención. Perderse no es sano para ellos. Hemfelt y Warren sugieren que el hambre de atención es más que la simple necesidad de una atención total; también es la necesidad de identidad. Sin una identidad, los niños crecen confundidos acerca de quiénes son y dónde encajan en el mundo.

Los autores dicen que las necesidades básicas de los niños son *tiempo, atención y cariño*. Esas tres necesidades primordiales no las pueden satisfacer otros niños. Deben ser satisfechas por adultos que los cuiden.

El hambre de atención subyace tras los demás aspectos del crecimiento y desarrollo de un niño. Esa hambre se puede satisfacer con una relación o apego a los padres.<sup>9</sup>

Hemfelt y Warren señalan que una variedad de abusos dentro de la familia pueden sofocar la necesidad de atención de un niño y ser sumamente dañino para él. Están convencidos de que el abuso sexual pasivo es más común en las familias de lo que nos gustaría creer. Dicha conducta incluye comentarios sexuales inapropiados y falta de respeto a los límites de la privacidad. El padre que no permite a su hija ducharse en privado comete claramente una violación sexual.

El hambre de atención también se puede desarrollar en una atmósfera llena de abuso físico. En esas familias, la disciplina puede adoptar la forma de un castigo físico severo por hacer lo malo. Es posible que los padres afirmen categóricamente: “A mí no me hizo daño que me golpearan con un interruptor y a ti tampoco te hará daño”. Sin embargo, los niños aprenden a rehuir y a retirarse por temor a la ira de sus padres.

El abuso verbal es también más común de lo que nos gustaría admitir, incluso en hogares cristianos, donde nos gustaría creer que las palabras están sazonadas con gracia. Los padres insultan a los niños cuando no se portan bien. Los gritos de los padres pueden hacer un daño profundo a los niños. Un poquito de temor puede mucho para impedir que los niños se desarrollen como adultos sanos que dicen lo que piensan.

### Incesto emocional

Hemfelt y Warren identifican otra posibilidad horrible para los niños que llevan el dolor generacional de sus padres: *el incesto emocional*. Hace un tiempo, una mujer en medio de un divorcio me dijo que ella les había contado a sus hijos los problemas que tenía con el padre de ellos. A medida que escupía su veneno, justificó sus acciones diciéndome que los niños “tienen derecho a saber”. Le dije que sus hijos eran demasiado pequeños para saber cómo lidiar con las emociones que ella estaba compartiendo con ellos. No obstante, se defendió insistiendo en que las acciones del padre de seguro afectarían a los niños tanto como le habían afectado a ella. En su mente, solo estaba tratando de prepararlos.

Muchos padres expresan sus frustraciones a sus hijos de forma similar en el nombre de la “comunicación abierta”. Pero cuando los padres revelan lo que sucede en su relación conyugal, invariablemente tratan de alinear al niño con su punto de vista en oposición al otro padre. Eso hace mucho daño a los niños y los confunde.

Otra forma de incesto emocional tiene que ver con las exigencias de los padres. Son mensajes de parte de los padres que dicen a los niños que deben madurar para cumplir con una norma en particular. Los padres usan a los niños para resolver un problema en el pasado de los padres. Por ejemplo, tal vez los padres no se desempeñaron bien en los deportes cuando eran jóvenes y ahora esperan que los niños compensen las deficiencias de los padres. Esos tipos de mensajes son claramente inapropiados y muchas veces se transmiten de manera inconsciente.

Los doctores Hemfelt y Warren citan varias características de la familia emocionalmente incestuosa:

- La formación se invierte, pasa de los niños a los padres.
- A los padres les faltan una buena identidad personal o límites sólidos.
- Los niños proporcionan lo siguiente total o parcialmente:
  1. *Estructura*: Los roles de autoridad son inadecuados. El control está ausente o se usa en exceso. Los niños desempeñan los papeles de los adultos.
  2. *Estabilidad*: Los padres son emocionalmente inestables, por lo que el niño estabiliza la familia.
  3. *Seguridad*: El niño debe actuar como mediador entre la familia y el mundo exterior o entre los diferentes miembros de la familia. El niño procura seguridad en fuentes externas a la familia.

La regla general es fácil de recordar: Nunca es responsabilidad del niño estar presente para los padres. Es responsabilidad de los padres estar presentes para los niños.<sup>10</sup>

## Las necesidades de un niño

Nadie es perfecto, por lo tanto, no hay familias perfectas. Pero podemos criar mejor a nuestros hijos de lo que lo hemos hecho. Crear un ambiente donde el niño prospere requiere mucho amor y esfuerzo. Mucha gente parece pensar que los niños estarán bien si reciben un mínimo de afecto y atención, pero eso podría no ser verdad. Los niños necesitan ciertas cosas esenciales para desarrollarse de una manera sana. Repasemos algunas de las cuestiones básicas que un niño necesita para convertirse en un adulto saludable, libre de las dificultades de la codependencia.

## Tiempo

Muchos padres ocupados dejan a sus niños para que se críen solos. La mayoría de las familias son hogares donde los dos

cónyuges trabajan y los niños a menudo pasan mucho tiempo solos. No reciben el tiempo que necesitan con su madre y su padre para desarrollar un sentido saludable de autoestima.

En mi trabajo con las familias, noto que los padres ofrecen a sus hijos lapsos cortos de tiempo, pero pocas veces están dedicados a las necesidades individuales del niño. Los padres están tan cansados y absortos en otras cosas que el tiempo que ofrecen a sus hijos no es suficiente. Si los niños perciben que sus padres están cansados, puede que ajusten sus necesidades en consecuencia. Tal vez representen un papel para captar la atención de los padres, aunque sea atención negativa. O tal vez se desvanezcan, convirtiéndose así en el “niño perdido”. Perciben que los padres en realidad no tienen tiempo que dedicarles. Cuando esto sucede, buscan atención en otra parte.

Es agradable ver a los padres que aceptan su responsabilidad de “estar presentes” para los niños. Tal vez estén cansados, pero reúnen fuerzas para dedicar tiempo valioso al niño. Están presentes emocionalmente y pueden disfrutar viendo al niño prosperar bajo su mirada vigilante.

## Atención

Los padres no solo deben ofrecer su tiempo íntegro, sino también su atención total a los niños. Los padres vigilantes notan sutiles matices en las conductas de los niños, sus estados de ánimo y pensamientos y luego expresan una preocupación amorosa por las cosas que son importantes para los niños.

Los psicólogos expertos en el desarrollo nos enseñan que los padres pueden “imitar” la vida emocional de los niños para ayudarlos a expresar lo que sienten. De esa forma, los padres pueden ayudar a los hijos a pasar por los difíciles encuentros con sus compañeros y a superar sus estados de ánimo dolorosos. Si notamos que nuestra hija se sienta calladamente después de enterarse de que no la invitaron a la fiesta de una amiga, podríamos decir algo así: “Sara, parece que estás un poco triste porque no te invitaron a la fiesta de cumpleaños de Lucía. Seguro que te duele, sobre todo después

de haber planeado qué regalarle”. Con eso estamos reflejando sus sentimientos y ayudándola a encontrar las palabras para expresarlas.

Evidentemente, prestar una atención total es una empresa rigurosa. Exige que los padres dejen de lado sus propios planes para ingresar en el mundo del niño. Eso exige concentración e intención. Nada es tan importante ni tan eficaz como prestar al niño toda su atención.

## Cariño

Sabemos que los niños desean cariño desesperadamente. Cuando no reciben cariño de sus padres, los niños buscan sustitutos destructivos.

Un toque saludable y amoroso no cuesta. Ver a un niño sentado con uno de sus padres que le ofrece un toque generoso es ver a un niño envuelto en una presencia afirmadora.

De la misma forma en que se necesita tiempo para ofrecer atención, se necesita tiempo para ofrecer cariño. El cariño apresurado no ayuda mucho a los niños.

## Reflexión

A medida que lea este libro, tal vez se sienta conmovido. Tal vez recuerde situaciones en las que no recibió el tiempo, la atención ni el cariño que merecía y necesitaba. Al reconocer esos momentos dolorosos, puede permitir que comience la sanidad. Puede identificar los patrones destructivos que se pusieron en marcha hace mucho tiempo y alterar las creencias defectuosas. Con una mente adulta, puede tomar decisiones más saludables para usted y toda su familia.

Comience identificando las creencias destructivas que aprendió hace mucho tiempo. Cuando comprenda esas creencias, estará preparado para reemplazarlas con otras más sanas. Puede aprender a...

- hablar abiertamente de sus pensamientos
- compartir sus sentimientos con alguien que no represente algún peligro para usted



- confiar en que los demás estarán presentes para usted emocionalmente
- crear una nueva familia amorosa con reglas saludables

Dios nos ha dado un ejemplo de cómo funciona una familia saludable. Él diseñó un orden en el hogar en el cual los niños están protegidos, son amados y reciben formación sin el peso de los apremios codependientes de proteger a los demás. Sin embargo, este diseño no siempre se pone en práctica. Aprendamos más acerca de lo que sucede cuando los niños se crían con tendencias codependientes.

