Raíces *desenredadas*

Exponiendo las causas ocultas
de los comportamientos dañinos

Karin Barbito | Melinda Means | Lisa Rowe, LCSW

Prólogo por Kathy Koch, PhD, President, Celebrate Kids, Inc.

Raíces desenredadas

Exponiendo las causas ocultas de los comportamientos dañinos

KARIN BARBITO | MELINDA MEANS | LISA ROWE, LCSW

Prólogo por KATHY KOCH, PHD, PRESIDENT, CELEBRATE KIDS, INC.

Serie Raíces Desenredadas

Raíces Desenredadas: Exponiendo las causas ocultas de los comportamientos dañinos

Derechos de autor 2020 Support After Abortion - Versión en inglés
Derechos de autor 2024 Support After Abortion - Versión en español

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Para obtener permiso, por favor envíe un correo electrónico a info@unraveledroots.com

ISBN 978-1-7345527-3-7 (paperback)

A menos que se indique lo contrario, todos los nombres de las personas en las historias y ejemplos de este libro han sido cambiados. Las historias se basan en entrevistas y correspondencia con los autores. Los detalles y circunstancias específicos que identifican a las personas han sido alterados para proteger sus identidades y/o las identidades de otros mencionados en sus historias. Los relatos no han sido verificados y se basan en los recuerdos y perspectivas expresados por las personas entrevistadas.

Escrituras tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NIV®. Derechos de autor © 1973,
1978, 1984, 2011 por Bíblica, Inc.™ Utilizadas con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados a nivel mundial. www.zondervan.com "NIV" y "New International Version" son marcas registradas en la Oficina de Patentes y Marcas de los Estados Unidos por Biblica, Inc.™

Traducido por Christina Vazquez

Esperamos que disfrutes este libro de Support After Abortion. Nuestro objetivo es ofrecer libros y recursos de alta calidad y profundidad que resuenen con tus experiencias y necesidades. Para explorar los videos de Raíces Desenredadas, la guía para facilitadores, y otros materiales, así como para conocer más libros y recursos que hemos escrito y producido, visita SupportAfterAbortion.com o escríbenos a hello@supportafterabortion.com o

Support After Abortion Publishing
2607 Woodruff Rd, Ste E119
Simpsonville, SC 29681

Recomendaciones

¿Cuántas veces hemos escuchado la frase, "necesitamos llegar a la causa raíz de…"? En ***Raíces Desenredadas: Exponiendo las causas Ocultas de Comportamientos Dañinos***, Karin, Melinda, y Lisa ofrecen un mapa detallado, identificando claramente y definiendo cuatro distintas causas principales de heridas, y tiernamente guiando al lector a través del proceso de sanación y restauración de esas heridas. Escriben desde sus propios caminos, "La sanación llega en capas y conlleva riesgos, pero a medida que sanamos, nos volvemos más fuertes". Todos tenemos heridas y todos necesitamos sanar. No habrá duda de que ellas están caminando contigo hacia la sanación, la plenitud, la libertad y una mayor alegría. Emprende este camino con ellas. Vale la pena, porque tú vales la pena.

Karen Garnett, Consultora, Culture of Life Network

Desear cambiar y necesitar cambiar, pero no poder hacerlo, es doloroso. Es desmoralizante. La esperanza se convierte en desesperación. Confusión. Vergüenza. Ira. Temor. Me emociona que no hayas renunciado. Sé que no lo has hecho porque tienes este libro en tus manos. Estoy orgullosa de ti por querer más para ti mismo/a. Cambios en tus creencias y comportamientos son posibles. Especialmente cuando entiendes tu pasado. Puede que te sorprenda descubrir su poder. No necesita ser el ancla negativa que quizás ha sido. Con la ayuda proporcionada en estas páginas, puedes reinterpretar tu pasado para que no te sirva de peso. te pese. Puedes seguir adelante y descubrir nuevas fuentes de creencias y actitudes. Me alegra mucho que hayas encontrado este libro.

Kathy Koch, Ph.D., Presidenta, Celebrate Kids, Inc.

Dedicacíon

Dedicamos este libro a las raíces de nuestro pasado. Gracias por crear en nosotros un deseo de esperanza y sanación.

Indice

Prólogo i
Etiqueta de advertencia v
Cómo usar este libro xi
Chapter 1 ¿Por qué estoy aquí? 1
Chapter 2 La raíz del abandono 9
Chapter 3 La raíz de la adicción 27
Chapter 4 La raíz del abuso 47
Chapter 5 La raíz de la codependencia 63
Chapter 6 ¿Dónde crezco ahora? 81
Recursos 87
Notas finales 91

Prólogo

Antes de viajar tanto como lo hago ahora, disfrutaba cultivando Violetas Africanas. Por supuesto, para disfrutar de las flores rosadas, moradas y blancas, tenía que cuidar las plantas colocándolas en la luz adecuada y regando la tierra. Debía quitar y desechar las flores marchitas. También tenía que estar atenta trasladar las plantas a recipientes más grandes cuando dejaban de crecer. Esto era señal de que las raíces estaban apretadas. La belleza dependía de lo que no podía ver.

Ahora solo cultivo enredaderas comunes en jarrones llenos de agua. No hay tierra que se seque ni raíces apretadas. Puedo tener plantas y aún así viajar. Normalmente. Después de estar fuera de casa durante un mes, al volver, descubrí que varias hojas se habían caído de una de mis enredaderas. Suficiente agua se había evaporado y había sido absorbida por las raíces, lo que significaba que algunas raíces no tuvieron acceso a su fuente de vida. Sin raíces funcionando bien, parte de la enredadera se marchitó y las hojas murieron. Me sentí decepcionada.

Las raíces no sólo importan en las plantas. También importan en nosotros. En una planta, las raíces anclan la planta y absorben nutrientes y humedad. Para nosotros, nuestro pasado sirve como un ancla y una fuente significativa de creencias y actitudes. Nuestro pasado influye en nuestro futuro.

Me alegra mucho que hayas encontrado este libro. Cambios en tus creencias y comportamientos son posibles, especialmente cuando comprendes tu pasado. Puede que te sorprenda descubrir su poder. No necesita ser el ancla negativa que quizás ha sido. Con la ayuda proporcionada en estas páginas, puedes reinterpretar tu pasado para que no te sirva de peso. Puedes avanzar y descubrir nuevas fuentes de creencias y actitudes.

Durante 30 años, he estado enseñando y escribiendo sobre el impacto que tienen nuestras raíces en nuestros frutos. El presente sí influye en el mañana. La niñez influye en la adultez.

Quienes somos ahora tiene algo que ver con quiénes éramos antes. ¡Absolutamente! A menudo he hablado sobre la necesidad de matar a la araña (la causa de nuestro comportamiento) en lugar de simplemente barrer la telaraña (el comportamiento). Esta analogía de descentrando las raíces es mucho más poderosa. Nadie tiene miedo a las raíces.

¿Te has sentido frustrado porque el cambio llega lentamente o no dura? Tal vez, como yo he hecho a menudo, simplemente has quitado el polvo de las telarañas del alféizar de la ventana, solo para despertarte al día siguiente y descubrir que están de vuelta. Quizás has quitado flores muertas de las plantas pensando que nunca tendrías que hacerlo de nuevo.

Si queremos una vida hermosa, debemos cavar profundo. Debemos comprender e interpretar con precisión nuestras raíces. No podemos

cambiar nuestra historia, pero podemos aprender a cambiar lo que pensamos sobre ella.

Las verdades aquí te ayudarán a desenredar tus pensamientos sobre tu pasado y las personas y eventos que te llevaron a ser quien eres. Desentrañar tus raíces hará que tu pasado sea claro. Tus nuevas comprensiones cambiarán tu perspectiva sobre ti mismo y sobre esas personas y eventos de tu pasado. Ahora tu presente y tu futuro pueden ser diferentes.

Desear cambiar y necesitar cambiar, pero no poder hacerlo, es doloroso. Es desmoralizante. La esperanza se convierte en desesperación. Confusión. Vergüenza. Ira. Temor. Me emociona que no hayas renunciado. Sé que no lo has hecho porque tienes este libro en tus manos. Estoy orgullosa de ti por querer más para ti mismo/a.

Cuando conocí a Karin, Melinda y Lisa, rápidamente nos conectamos. Terminábamos las frases de la otra mientras descubríamos cuán alineadas estaban nuestras creencias. Estas mujeres talentosas aman de verdad. Son dignas de confianza. Están comprometidas con el Dios de la Biblia. Sus preocupaciones por ti y nuestra cultura me inspiran. Estoy orgullosa de respaldar su recurso. Haré todo lo posible para publicarlo porque hay demasiadas personas controladas por su pasado y ni siquiera lo saben. Desenterrando nuestras raíces y siendo plantadas en tierra más fértil de comprensión precisa, nos cambia.

No me sorprende que Dios use una analogía de un árbol y raíces al hablar de las personas que confían en Dios en Jeremías 17:7-8. En última instancia, esto es lo que oro por ti. Mientras continúas en el camino de la vida que tienes, que elijas confiar más en Dios. Él te

ayudará a ver tu pasado con precisión y compasión. Él te ayudará a aprender nuevas creencias, comportamientos y estrategias para el futuro. Oro para que, al aprender a confiar en Dios, seamos como "un árbol plantado junto al agua que extiende sus raíces junto a la corriente y no teme cuando llega el calor, pues sus hojas permanecen verdes y no se angustia en el año de sequía, porque no deja de dar fruto".

Kathy Koch, Ph.D.
Fundadora y Presidenta, Celebrate Kids, Inc.
Cofundadora, Ignite the Family

Etiqueta de advertencia

Leer este libro implica riesgos. Es importante que lo sepas antes de comenzar este viaje. Caminar por un nuevo camino, tomar decisiones diferentes, rara vez es seguro o predictable, pero nada que realmente valga la pena perseguir está libre de riesgos.

Nuestra tendencia puede ser aferrarnos a patrones, mentalidades o comportamientos ya conocidos, incluso si nos causan dolor. Hay una sensación extraña de comodidad en lo familiar. Al menos sabemos qué esperar. Los resultados de nuevas elecciones pueden parecer inciertos y lejanos. Podemos tener miedo de cómo reaccionen otras personas. A menudo, también se sienten cómodas con nuestros patrones. La sanación remueve el agua. Sacude el árbol.

Sanidad significa revelación. Debemos hacernos vulnerables. Las heridas no pueden sanarse a menos que comencemos a revelarlas a personas de confianza y amorosas. Algunas heridas están tan profundamente enterradas bajo la superficie que ni siquiera nos damos cuenta de que están ahí. Permanecen dormidas hasta que algo o alguien las toca, y de repente estamos reviviendo una experiencia, un rechazo, una temporada de dificultades que ocurrió hace tanto tiempo que quizás lo hayamos olvidado. Sin embargo, el dolor que surge inesperadamente a la superficie es tan real como si hubiera ocurrido ayer.

Al comenzar a escribir este libro, pensé en ti y oré frecuentemente mientras consideraba lo desafiante que podría ser *para ti leer y procesar* este libro.

Pero no consideré lo difícil y doloroso que sería *para mí escribirlo*. El famoso poeta Robert Frost dijo una vez: 'No hay lágrimas en el escritor, no hay lágrimas en el lector'. En otras palabras, el escritor debe adentrarse en lugares dolorosos y profundos si espera inspirar al lector a hacer lo mismo. Las lágrimas brotan de un lugar tierno y vulnerable que no puede accederse fácilmente.

Mientras escribía, entrevistaba e investigaba para este libro, tuve momentos de revelación sobre las raíces de algunas de mis propias elecciones, sentimientos y comportamientos. Esto me llevó a un nivel más profundo de sanación, autoaceptación y perdón, así como a comprender y aceptar la gracia hacia los demás, Fue simultáneamente doloroso y liberador. Estuve agradecido por esos momentos.

Pero hacia la mitad del proceso de escritura, ocurrió algo que *sacudió mi núcleo*. El proyecto tomó inesperadamente un rumbo diferente que de repente trajo de vuelta recuerdos de una experiencia muy dolorosa de mi pasado - una experiencia que activó heridas profundas de rechazo en mí. De repente, sentí como si me estuvieran obligando a regresar a ese lugar, y no pensé que podría hacerlo. Ciertamente, no quería. Ese lugar me hacía sentir que no era valioso, como si no fuera importante. Me hizo sentir que quien yo era no era "suficiente".

Durante semanas, había estado plasmando mi corazón, pedazos de quien soy, en página tras página. Mientras escribía un día, levanté los dedos del teclado. De repente, pensé: *No puedo escribir ni una palabra más. Lo que estoy haciendo no es suficiente. Si quién soy no es suficiente,*

entonces no tengo nada más que ofrecer. Estaba segura de que mi papel en este libro había terminado.

Esa raíz profunda de rechazo no creció de la noche a la mañana. Fue plantada en mí desde temprano y a través de una variedad de fuentes y experiencias. Ese suele ser el caso, ¿verdad?

Al crecer, mi familia parecía normal, estable y amorosa. La personalidad excéntrica y divertida de mi madre hizo que la vida fuera interesante. Pero a menudo anhelaba que ella fuera confiable y una persona en control. Resentía su falta de confiabilidad y su inestabilidad emocional. No fue hasta que fui adulta que le diagnosticaron trastorno bipolar. Todo lo que supe mientras crecía era que algo parecía estar fuera de lugar. Aunque sabía que era amada, una sensación de soledad marcó mi niñez. Sentía una distancia emocional con mi madre que no parecía poder superar, sin importar cuánto lo intentara.

Las relaciones familiares extensas también eran complicadas. Mi tía y mi tío criaron a mi madre después de que mi abuela muriera repentinamente. Hasta el día que mi madre falleció, mi tía nunca dejó que mi mamá olvidara todos los sacrificios que ella había hecho para criarla. Fue una relación caracterizada por la culpa y la manipulación. Era como si mi tía hubiera convencido a mi mamá que conectar con sus propios hijos era un acto de deslealtad.

Por diferentes razones, ninguno de mis padres estuvo dispuesto o capacitado para hacer el corte necesario estaba dispuesto o era capaz de hacer el necesario corte emocional con las personas que los criaron para poder estar completamente emocionalmente comprometidos el uno con el otro y con sus hijos.

La agitación y la disfunción en mi hogar me hacían sentir incómoda y fuera de control. Hice frente a esto tratando de ser la "niña buena". El desempeño y complacer a los demás se convirtieron en mis "drogas" preferidas. Buscaba llenar esa profunda necesidad de estabilidad, valor, amor y aceptación.

A medida que fui creciendo, gradualmente comencé a conectar los puntos detrás de algunos de los comportamientos de mi madre y su desconexión emocional. Mis abuelos se casaron jóvenes y mi abuela quedó embarazada de inmediato. Bajo presiones financieras y familiares, ella optó por el aborto. Mi mamá nació unos años después, pero mis abuelos se divorciaron poco después. Cuando mi mamá tenía seis años, su madre, a la edad de 26 años, murió repentinamente por una complicación después de una cirugía. Mi madre sólo tuvo contacto esporádico con su papá durante su niñez.

Mi mamá trajo todas esas heridas y sentimientos de abandono, combinados con una enfermedad mental no tratada, a su matrimonio y familia. También se sintió sola. Quiso conectar con nosotros, pero no creo que ella supo cómo hacerlo.

Después de casarme, me encontré repitiendo muchos de los mismos patrones que había presenciado al crecer. Solo se veían diferentes. Ser madre y mantener una conexión saludable con mis hijos resultó ser infinitamente más difícil de lo que jamás había imaginado. Mi matrimonio atravesó una larga y difícil temporada. Anhelaba una familia feliz para mejorar las cosas, pero no sabía cómo. Todo lo que intentaba parecía fallar. De repente, mi compasión por mi madre comenzó a crecer a pasos agigantados. Ella hizo lo mejor que pudo con las herramientas y el nivel de sanación que tenía, que no era mucho. Me di cuenta de que realmente *quiso* conectarse más estrechamente

conmigo. Sus propias heridas, problemas no resueltos y crianza le impidieron saber cómo hacerlo.

Mi mamá y yo no éramos tan diferentes después de todo.

Finalmente, gradualmente, comencé a dejar de esforzarme por sentirme amada, por arreglar mi vida y la de mi familia. Dios comenzó a mostrarme, con paciencia y amor, un camino mejor. Nuevas elecciones, nuevos patrones, aquellos que se ajustan a la manera en que Él me hizo. La sanación viene en capas. Nunca *llegaremos completamente* al final de este camino de sanación, pero a medida que tomamos decisiones más saludables, nos fortalecemos. El dolor del pasado no se ha ido, pero ya no nos define.

¿Esa experiencia dolorosa de mi pasado? Ahora soy una persona diferente. Sentí que Dios habló a mi corazón: *No eres quien eras entonces. No tienes que reaccionar de la misma manera. Esta vez puede ser diferente. No tienes que temer.*

Sanar *es* arriesgado. Pero eres lo suficientemente valiosa como para tomar el riesgo. Sigue leyendo.

-Melinda Means

Cómo usar este libro

Dado que explorar viejos recuerdos y heridas del pasado probablemente sea difícil y doloroso en ocasiones, recomendamos encarecidamente realizar el recorrido a través de *Raíces Desenredadas* en un entorno de grupo pequeño con un facilitador capacitado. Sin embargo, si eso no es posible, te animamos a considerar pedir a un amigo(a) de confianza, consejero(a) o líder de la iglesia que te acompañe mientras exploras tu pasado y descubres un nuevo camino de sanación.

En un entorno de grupo, por favor ten en cuenta que todo lo compartido debe mantenerse estrictamente confidencial y dentro del grupo. Su tiempo juntos debe sentirse seguro, para que la conversación pueda ser positiva, honesta y fluida.

A lo largo de este libro, encontrarás una sección de discusión llamada "Desenreda la Raíz: Historia de Verdad". Estas son historias de la vida real que se relacionan con la raíz que estamos examinando en cada capítulo. A través de estas historias, te guiamos en el proceso de reconocer paralelismos de disfunción en tu propia historia y cómo reemplazar las mentiras y comportamientos que surgieron de esa raíz con verdad y elecciones más saludables.

Cada uno de nosotros tiene nuestra propia historia. Algunas de nuestras historias y heridas pueden parecer más difíciles o extremas que otras. Te invitamos y te animamos abstenerte de juzgar las experiencias de los demás. Nadie debería sentir que su historia no es importante o que sus heridas no son significativas simplemente porque

no parecen ser tan intensas como las de alguien más. Debido a nuestros temperamentos y otros factores, una experiencia aparentemente menos traumática en la vida de alguien podría ser en realidad mucho más dañina de lo que parece.

Por favor, ten en cuenta que utilizamos el término "padre" a lo largo del libro para abarcar a la persona o personas que te criaron, ya sea un tutor(a), abuelo(a), acogedor(a) u otros.

Estabas en nuestras pensamientos mucho antes de que este libro fuera escrito, y a medida que cada capítulo y cada historia se formaban. Que tu viaje a través de *Raíces Desenredadas* te lleve hacia la salud y la sanación.

Para obtener más información sobre cómo encontrar o formar un grupo de *Raíces Desenredadas*, por favor enviarnos un correo electrónico a info@unraveledroots.com

Capítulo Uno

¿Por qué estoy aquí?

Cada niño tiene sueños. A menudo son esperanzas y deseos secretos que nunca verbaliza, excepto tal vez a un osito de peluche o a un amigo de confianza en una sesión de risas nocturnas. Cuando eres niño, el cielo es el límite. Todo parece posible. Los sueños son cosas de las que están hechos los cuentos de hadas.

Ninguna niña sueña con convertirse en prostituta, pero lo hacen.

Ningún niño sueña con golpear a su esposa, pero lo hace.

Ningún hombre o mujer sueña con abortar a su hijo algún día, pero lo hacen.

Muchos de nosotros nos encontramos viviendo una vida que nunca soñamos. A veces, esos sueños de la niñez se apagan por un solo acto terrible, violento o a una edad tan joven que luchamos por recordarlos. Para otros, gradualmente y angustiosamente se van extinguiendo a través de muchas decepciones y traumas a lo largo de los años.

Quieres que la vida sea diferente, pero no tienes idea de cómo cambiarla. Puede que dudes incluso de que el cambio sea posible. Pero estás aquí porque estás cansado del ciclo, cansado de encontrarte una y

otra vez en el mismo lugar. La vida se siente como una batalla continua y solitaria, y sientes que estás perdiendo la lucha. De hecho, no estás seguro de si te queda alguna energía para luchar. Estamos aquí para decirte esto: *No estás solo*. No llegaste a este punto de la noche a la mañana, y hay una razón por la cual estás en este lugar.

Imagina a una jardinera que está cultivando un árbol. Con el tiempo, el árbol comienza a florecer y a dar frutos. Un día, la jardinera nota que los frutos tienen manchas y se sienten blandos. Ella muerde uno y no sabe bien. Corta los frutos malos, esperando que crezcan frutos mejores. Presta especial atención a los frutos y los trata con diversos métodos. Piensa que así resolverá el problema. Sin embargo, unos días después, al salir al jardín, encuentra que han crecido nuevos frutos igual de malos que los que intentó deshacerse con tanto esfuerzo. Y los frutos que "trató" solo siguen empeorando. Comienza a creer que cultivar buenos frutos es una tarea sin esperanza.

El "fruto" en nuestras vidas, las conductas y decisiones que tomamos, a menudo son un reflejo de problemas más profundos que yacen bajo la superficie y que no podemos ver. Por eso, solemos enfocarnos en el fruto, pero siempre terminamos cosechando la misma amarga cosecha: Puede que hayas intentado con todas tus fuerzas mantenerte limpio, pero no logras liberarte de tu adicción; tal vez dejaste una relación abusiva solo para elegir a otro hombre que te maltrata, o quizás juraste nunca más tener otro aborto solo para encontrarte embarazada de nuevo y tomando la misma decisión.

Esto es lo que a menudo pasamos por alto: El problema visible a simple vista siempre es causado por lo que yace debajo de la superficie. El fruto enfermo y dañino proviene de raíces enfermas. *Las raíces alimentan*

al árbol. Si la jardinera intenta mejorar el fruto sin tratar las raíces, se frustrará perpetuamente y el árbol se volverá cada vez más débil. Una vez que se identifiquen y aborden los problemas de raíz, el árbol comenzará gradualmente a producir buenos frutos.

Fruto del árbol familiar

Muchos antes de que te encontrarás en este lugar - mucho antes de que nacieras siquiera - las semillas fueron plantadas. Las raíces han estado creciendo constantemente bajo la superficie, esperando solo enredarte. Normalmente podemos encontrar el "porqué" detrás de nuestras decisiones y comportamientos cuando examinamos cuidadosa y detalladamente las generaciones que nos precedieron.

A lo largo de este cuaderno de trabajo, te guiaremos a través de un proceso de examinar tus elecciones y comportamientos y relacionarlos con las generaciones que te precedieron. Muchos sitios web de genealogía proporcionan un árbol *genealógico* - revelando más sobre *quién* está en tu árbol familiar. Sin embargo, vamos a ir mucho más profundo que el "quién". Nos centraremos en ayudarte a identificar patrones ocultos, comportamientos y eventos significativos de generaciones pasadas que pueden estar afectándote hoy en día. Por ejemplo, nuestro padre nos abandona, por lo que nos conformamos con un novio verbal o físicamente abusivo porque subconscientemente sentimos que si nuestro padre no quiere estar con nosotros, debe ser que no nos quiere. Si ese es el caso, creemos que nadie más nos amará tampoco, así que seguimos adelante con quien muestre interés en nosotros, aunque sea doloroso o perjudicial.

Tal vez fuimos abusados sexualmente cuando éramos niñas y nos encontramos eligiendo a hombres que también nos maltratan. O quizás crecimos en una familia que parecía saludable por fuera, pero a puertas cerradas esa madre o ese padre aparentemente "saludables" eran emocionalmente distantes y/o verbalmente abusivos, lo que hace que sea mucho más difícil para nosotros sentirnos amados y formar relaciones saludables.

Lo esencial es que a menudo somos condicionados desde la niñez por los comportamientos y elecciones que ahora estamos haciendo. No estamos equipados para tomar decisiones diferentes. A veces, aquellos que nos prepararon para este camino disfuncional lo hicieron conscientemente, pero a menudo simplemente actúan a partir de sus propias raíces enredadas. Todos tenemos opciones. *Esto no* los absuelve de toda responsabilidad por sus elecciones, pero ayuda a explicarlas. Sin embargo, independientemente de lo que nuestros padres hicieron o no hicieron, albergar resentimiento y amargura hacia ellos nos mantiene paralizados en el pasado. A medida que comenzamos a reconocer nuestros propios errores, tenemos la oportunidad de tomar decisiones más saludables. Puede que no hayamos tenido el poder de cambiar lo que nos sucedió cuando éramos niños, pero sí tenemos el poder sobre cómo actuamos y reaccionamos como adultos.

Necesitamos conciencia para poder comenzar a tomar decisiones diferentes y más saludables. Los patrones de comportamiento poco saludables suelen estar profundamente arraigados y nos parecen normales. Ni siquiera nos damos cuenta de que son dañinos. Hasta que no lleguemos a la raíz de nuestros patrones, permaneceremos en la oscuridad respecto a la verdad y seguiremos tomando las mismas malas decisiones. Es cuando abrimos los ojos que podemos empezar a forjar un nuevo camino lleno de vida.

Hay una razón por la que estás aquí

Hay una razón por la cual estás en este lugar de dolor y lucha, pero también hay una razón por la cual *estás aquí*, leyendo *este* libro en *este* momento de tu vida, esperando y buscando una respuesta y una solución. No llegaste aquí por accidente. Sí, nuestra crianza y nuestras experiencias nos han moldeado y normalizado y solidificado comportamientos y elecciones poco saludables, pero nunca es demasiado tarde para caminar por un nuevo sendero. Te invitamos a emprender este viaje con nosotros. Te animamos a abrir tu mente y tu corazón a nuevas posibilidades - a atreverte a soñar un poco más otra vez.

Durante este proceso, esperamos responder a la pregunta "¿Por qué estoy *aquí*?" de más de una manera. Como hemos comentado, nuestra meta es abrirte los ojos a los patrones generacionales que te llevaron a este lugar para que puedas empezar a tomar decisiones saludables. Queremos ayudarte a descubrir el "porqué" detrás del "qué", pero también deseamos abrir tus ojos a la verdad de que estás en este mundo con un propósito muy importante. De hecho, cada uno de nosotros fue creado de manera única con un propósito que solo nosotros podemos cumplir. Queremos acompañarte mientras descubres, creces y caminas en tu propósito.

Durante los próximos cuatro capítulos, exploraremos raíces comunes de elecciones perjudiciales. Es posible que hayas oído hablar de ellas, pero nunca las hayas relacionado con tus propios comportamientos y circunstancias. Podríamos estar redefiniendo los problemas fundamentales de maneras que nunca antes hayas considerado. O

quizás ni siquiera sepas que uno o más de estos problemas pueden llevar a comportamientos poco saludables. Sin embargo, si ninguna de estas raíces parece encajar con tu situación personal o experiencia, escribe tus pensamientos y asegúrate de hablar de ellos con tu mentor, en tu grupo pequeño, o en privado con tu líder, si sientes que es más apropiado y cómodo para ti.

Mientras leas este libro, es posible que empieces a pensar en otras personas que podrían beneficiarse de esta información. Incluso si personalmente no te identificas con todas las raíces mencionadas, este libro podría ayudarte a ser un amigo más compasivo. Podría ayudarte a entender mejor a otras personas en tu vida.

A lo largo del libro, te guiaremos a través de "Historias de Verdad". Estas son historias de la vida real que ayudan a ilustrar las cuatro raíces que estamos explorando. Al leer y examinar las experiencias de otros, es posible que comiences a entender más sobre cómo tu pasado te moldeó y te preparó para las decisiones que estás tomando ahora. El objetivo nunca es retroceder y asignar culpabilidad. Eso no es productivo y no ayuda a avanzar. El objetivo es retroceder y observar lo que te moldeó para que puedas aprender de ello, entender el *porqué* detrás de esas decisiones, comenzar el proceso de perdón y sanación y transmitir un legado más saludable a tus hijos.

Nos sentimos privilegiados de caminar contigo en este camino de sanación.

Nos alegra que estés *aquí.* No estás sola.

Él sana a los de corazón quebrantado y venda sus heridas

Salmo 147:3 (NVI)

Capítulo Dos

La raíz del abandono

Los árboles frutales jóvenes son vulnerables. Se necesita una atención cuidadosa para asegurarse de que el árbol tenga el equilibrio adecuado de luz solar, agua y otros nutrientes. La vigilancia es vital para nutrirlo y protegerlo de plagas y enfermedades para que pueda crecer y producir frutos sanos y vibrantes. Diferentes tipos de árboles requieren diferentes niveles y tipos de cuidados, pero tienen un elemento en común: Su crecimiento no puede dejarse al azar. Los árboles pequeñitos necesitan mucho amor y atención para prosperar.

Los seres humanos jóvenes son muy parecidos. Cada uno de nosotros requiere un equilibrio diferente y único de cuidado, apoyo y atención. Pero el hilo común es este: todos necesitamos amor, seguridad y conexión para prosperar. La primera conexión que estamos diseñados para hacer es con nuestros padres. Cuando ese vínculo es saludable y cercano, establece una seguridad en nosotros como niños que es probable que llevemos a la adultez. Esto establece un modelo y una base para formar relaciones y vínculos estables y emocionalmente enriquecedores a medida que crecemos. Un apego seguro a nuestros padres ayuda a proporcionar una visión positiva de nosotros mismos y nos da la confianza para expandirnos y explorar el mundo que nos rodea.[1] También es más probable que nos sintamos atraídos y formemos relaciones con otros que exhiben esas mismas cualidades amorosas y beneficiosas.

Sin embargo, lo contrario también es cierto. Cuando ese vínculo está dañado, es insalubre o no existe, a menudo podemos llevar inconscientemente los efectos de ese vacío hasta la adultez. Los frutos de la raíz del abandono, y la baja autoestima que frecuentemente resulta, pueden manifestarse en una reticencia a comprometerse en relaciones debido al miedo al rechazo. O bien, podemos encontrarnos participando en vínculos y comportamientos poco saludables para adormecer el dolor y llenar el vacío interno o externo de pérdida.

La ausencia de un cuidador

Cuando pensamos en el abandono, generalmente viene a la mente una ausencia física. Una de las definiciones de abandonar, según el diccionario Merriam-Webster, es "retirar la protección, el apoyo o la ayuda de".[2] La retirada de la presencia física de un padre puede ocurrir como resultado de un divorcio. Un padre abandona a la familia. En algunos casos, la relación se termina ahí mismo.Desde ese día, tenemos poco o ningún contacto. En otros casos, la conexión aún existe, pero es esporádica, poco confiable o condicional basada en en los caprichos del o en nuestro comportamiento. Tal vez un vínculo cercano permanezca intacto. Sin embargo, nada puede cambiar el hecho de que la presencia física del padre ya no está en el hogar. Incluso si un matrimonio o una relación de padres termina debido al abuso verbal o físico y la separación es necesaria y beneficiosa, no cambia el hecho de que el vacío de un padre aún se siente profundamente.

Quizás uno o ambos padres nunca estuvieron presentes. Puede que hayamos crecido en un hogar monoparental y nunca hayamos tenido relación con el otro progenitor por diversas razones. Otros crecimos en

hogares adoptivos o en cuidado temporal. Algunos perdimos a un padre durante nuestra niñez debido a un accidente trágico, una enfermedad o como resultado del abuso de sustancias u otros comportamientos dañinos. Sin importar la razón o quién intervino después del abandono, el vacío, los sentimientos y la pérdida de apego son los mismos. Anhelamos el amor y la estabilidad que estábamos diseñados para tener como ancla. Necesitamos reconocer esta pérdida. El padre o cuidador restante pudo haber hecho todo lo posible. Sin embargo, muchas veces simplemente no es suficiente para compensar el amor y la estabilidad que necesitábamos y para los cuales fuimos diseñados, para poder crecer y prosperar en todas las áreas de nuestras vidas.

Solo en el bosque

¿Alguna vez has estado en medio de una multitud de personas y te has sentido solo? ¿Incomprendido? ¿O simplemente invisible? Todos hemos sentido eso en algún momento u otro, pero quizás algunos de nosotros lo hayamos sentido la mayor parte de nuestra niñez. Los padres u otros cuidadores estaban presentes físicamente. Nuestras necesidades básicas de comida y refugio estaban cubiertas. Puede que nos hayan dicho que nos amaban, asistido a eventos y ayudado a ir a la universidad. Aparentemente, eran buenos padres. Sin embargo, a pesar de todo eso, no nos sentíamos emocionalmente conectados. No nos sentíamos amados.

Según nuestra experiencia, hemos visto este resultado por varias razones, incluyendo:

- Sentíamos que nuestros sentimientos, necesidades, opiniones o logros no eran aceptables, reconocidos o valorados.
- El hogar no se sentía como un lugar seguro para probar límites o cometer errores.
- Experimentamos abuso verbal o emocional. Los padres pueden haber retenido el amor, el afecto, o la aprobación. O quizás fuimos sometidos a expectativas inquebrantables e imposibles que nunca podíamos cumplir, sin importar cuánto lo intentáramos. Podíamos tener una sensación general de decepción parental por quienes somos como persona.
- Sufrimos abuso físico y/o sexual.
- Fuimos criados por un padre o cuidador que luchaba con problemas de salud mental como la depresión.
- Fuimos criados por un padre que tenía una adicción, como al alcohol o al juego.

Puede que nunca hayamos reconocido algunas de estas experiencias como "abandono". Podría haberse sentido simplemente como una sensación interna de inquietud o un profundo sentimiento de inseguridad, desconexión y soledad que no podíamos identificar. La verdad es que un cuidador puede proporcionar todos los nutrientes básicos que necesitamos para sobrevivir sin proporcionar la participación emocional completa que necesitamos para prosperar. Saber que somos amados en nuestra mente y sentir que somos amados en nuestro corazón son dos cosas muy diferentes.

Desenreda la raíz

La historia verdadera de Michelle

Ahora identifiquemos y desenredamos las señales reveladoras del abandono en una historia de la vida real. Mientras lees, ten en cuenta que tendemos a modelar lo que hemos observado al crecer, o tomamos decisiones destructivas y poco saludables para lidiar con las heridas que resultaron de la raíz.

Los detalles de la vida de "Michelle" no coincidirán exactamente con los tuyos. El objetivo no es comparar tu experiencia con esta. Más bien, te animamos a que te relaciones con la soledad, las emociones y otros elementos generacionales que pueden haber estado presentes en tu propia historia personal.

Expón los hechos

Michelle acudió a terapia solo cuando se quedó sin otras opciones. Simplemente no podía continuar más con su estilo de vida actual. Si lo hacía, probablemente moriría. Desde su adolescencia, Michelle había estado profundamente involucrada en las drogas y otros comportamientos peligrosos. Rota pero brillante, Michelle estaba perpleja sobre por qué había hecho un desastre de su vida. Le dijo a su consejero que venía de la "familia perfecta". Vivían en un barrio suburbano cómodo. Tenía una casa bonita. Sus padres asistían a todas las actividades escolares y eventos deportivos. Iban de vacaciones

geniales a lugares emocionantes. Todos sus hermanos eran exitosos, pero ella era un desastre. Nunca encajó en ese molde "perfecto".

A medida que el consejero comenzó a profundizar, empezaron a surgir algunos hechos sorprendentes. Michelle reveló que su mamá y su papá vivían en partes separadas de la casa. Su papá dependía en gran medida de los medicamentos recetados para tratar una variedad de condiciones médicas. Siempre pensó que él simplemente hacía lo que tenía que hacer para sobrellevar la situación. La separación emocional entre sus padres era algo que ella había aceptado como normal. Esa misma división física y emocional existía en su propia relación con sus padres. Nunca se sentaban juntos a comer. Pasaba mucho tiempo sola después de la escuela. Su papá no podía trabajar, así que su mamá mantenía a la familia económicamente y trabajaba constantemente. Con dolor y deprimido, su papá a menudo se aislaba en su habitación por largos periodos de tiempo. Sus interacciones eran a menudo tensas y él se irritaba e impacientaba fácilmente con Michelle. Mientras hablaba con su consejero, Michelle comenzó a reconocer que su padre era un adicto. Se dio cuenta de que alimentar su adicción siempre tenía prioridad sobre su familia.

También comenzó a comprender que como su mamá no recibía el amor y la conexión que anhelaba de su esposo (el papá de Michelle), ella se dedicó al trabajo para satisfacer su necesidad de valor, vínculo y aprobación. Su mamá pasaba largas horas tratando de complacer a las personas fuera de la casa y no se preocupaba por lo que sucedía dentro del hogar.

Michelle también sufrió abuso sexual cuando era niña. No se sentía segura ni cómoda hablando de ello con sus padres porque no estaban emocionalmente disponibles. En ese momento, no lo entendía. En cambio, enterró su dolor y buscó conexión emocional al involucrarse en una serie de relaciones muy poco saludables a lo largo de su vida. Finalmente, como adolescente, conoció a un chico que le ofreció una salida de la insatisfacción que sentía en casa. Se mudó con él y comenzó su descenso en las drogas y el alcohol. Pensaba que él la amaba, pero solo quería usarla.

La raíz del abandono estaba entrelazada en toda la niñez de Michelle, pero ella no la reconocía porque todos se iban a la cama en la misma casa cada noche. Sin embargo, su incapacidad para identificar la raíz no la hacía menos real ni dañina.

Entonces, ¿por qué sus hermanos no tomaron las mismas decisiones dañinas que ella? Todos somos creados de manera tan única. Como resultado, los niños en la misma familia pueden reaccionar a las mismas circunstancias de maneras muy diferentes. A través de la terapia, Michelle se dio cuenta de que sus hermanos también fueron afectados por el abandono, pero debido a sus temperamentos, lidiaron con ello de maneras diferentes que pueden haber sido menos obvias y dañinas que las de ella.

Vamos a repasar: Desde afuera, la vida familiar de Michelle durante su niñez parecía estable. Sus padres asistían a todas sus actividades. Iban de vacaciones juntos. Sin embargo, había una división emocional entre Michelle y sus padres. Su padre era adicto a los analgésicos. Su madre siempre estaba trabajando para mantener a la familia. Ella se sentía sola e insignificante.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hechos de tu vida son similares a los de Michelle?

¿Qué hechos de tu vida son diferentes?

¿En qué maneras puedes relacionarte con su experiencia?

Exponer la mentira

Ahora veamos la historia que Michelle tejió alrededor de su realidad: "Tenemos esta familia perfecta. Vamos de vacaciones juntos. Han estado en cada uno de mis juegos. ¿Por qué no salí como mis hermanos? Hay algo mal en mí. Soy la oveja negra".

Vamos a reflexionar: ¿Cuál fue la historia que tejiste alrededor de los hechos de tu niñez?

Reconocer el comportamiento

Michelle buscaba a hombres que no la amaban para sentir conexión emocional. Se volvió hacia las drogas, el sexo y el alcohol para adormecer el dolor de no sentirse amada ni valorada por sus padres. Perseguía la emoción de un nuevo hombre, droga o experiencia, pero cada uno era solo una solución temporal. No duraba. Se decepcionaba una y otra vez, perpetuando y profundizando aún más la herida emocional del abandono.

Vamos a reflexionar: ¿Qué comportamientos dañinos estás eligiendo para llenar el vacío?

(Ejemplos: drogas, alcohol, manipulación, necesidad de control, búsqueda de aprobación)

Acepta la verdad

A través de la consejería, Michelle pudo empezar a conectar algunos puntos en su historia familiar. Los abuelos paternos de Michelle estaban divorciados cuando su padre era un niño. Cuando el abuelo de Michelle dejó el matrimonio, se desconectó emocionalmente de su hijo. El abuelo estaba físicamente presente en las visitas, pero mantenía una distancia emocional con el padre de Michelle y sus otros hermanos, tal vez para aliviar su propio dolor. Michelle comenzó a darse cuenta de que su padre no sabía cómo conectarse con ella porque no tuvo esa conexión con su propio padre mientras crecía.

Sus abuelos maternos también tenían una relación difícil. Su abuelo era un alcohólico que rara vez podía mantener un trabajo por más de unos pocos meses. Su abuela era quien mantenía el hogar en funcionamiento, tanto financieramente como emocionalmente. Ese modelo fue transmitido a su madre, quien lo repitió en su propio hogar, especialmente a medida que los problemas médicos y la adicción de su padre se intensificaron.

Vamos a reflexionar: Después de leer este capítulo y la historia de Michelle, ¿que raíces de abandono, si las hay, reconoces en tu historia familiar?

Al considerar la crianza de tus padres, ¿cómo cambia tu actitud hacia ellos?

A través de esta nueva comprensión de su historia familiar y su compromiso intencional con su sanación, Michelle comenzó a rechazar la mentira de que hay algo malo en quien es. Gradualmente, empezó a creer que es valiosa y creada con un propósito. Hay un plan para su vida. Sus padres no la abandonaron porque no fuera valiosa; fue el resultado de sus propios problemas, cargas y heridas. Pudo ver que sus comportamientos y elecciones eran poco saludables, dañinos y la llevaban a perseguir exactamente lo opuesto de lo que anhelaba: amor, estabilidad y conexión.

Vamos a reflexionar: A través del proceso de sanación, Michelle identificó la raíz, la mentira y la verdad de su historia. A continuación, escribe la raíz, la mentira y la verdad de tu historia de abandono.

RAÍZ - Michelle fue abandonada emocionalmente por sus padres debido a sus propios problemas de adiccion y falta de disponilidad.

MENTIRA - Michelle creía que tenía una familia perfecta. Michelle creía que no era tan buena como sus hermanos. Había algo malo en ella.

VERDAD - Los padres de Michelle no la abandonaron por falta de valor. **Michelle sí tiene valor**.

Cambia tus elecciones

Puede que hayas oído la frase "la verdad te hará libre". Ahora que tienes una mayor comprensión sobre la verdad acerca de ti y tu historia, puedes tomar decisiones diferentes. La raíz del abandono puede haber envenenado tu vida, pero puedes elegir tratarla. Puedes interrumpir ese ciclo de disfunción.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hábitos y comportamientos derivados del abandono necesitas y quieres cambiar?

¿Cómo vas a responder de manera diferente cuando algo active esos sentimientos de pérdida o vacío?

(Ejemplo: Cuando me siento triste o sola, recurro al alcohol o a un novio para sentirme bien conmigo misma. En cambio, voy a comunicarme con un amigo que me apoye o hacer una actividad productiva que disfrute.)

Elegir conectar

Como hemos dicho antes, el objetivo de este libro no es culpar. Nuestros padres modelaron lo que sabían y reaccionaron a partir de lo que experimentaron en sus propias "verdades personales". Sin embargo, claramente a menudo pueden haber valorado sus

necesidades, deseos y anhelos por encima de los nuestros. Esa es su elección, y no los estamos excusando por eso. Pero al comprender mejor las raíces subyacentes de sus elecciones y comportamientos, así como las nuestras, podemos aumentar nuestra compasión y perdón hacia ellos. Y eso es una parte importante de nuestra salud física, emocional y espiritual. Es liberador saber que podemos elegir avanzar y comenzar un nuevo capítulo en nuestra historia, independientemente de si ellos alguna vez reconocen o expresan remordimiento por su comportamiento en nuestros capítulos pasados.

No importa cómo haya sido la raíz del abandono para nosotros, a menudo nos decimos mentiras similares. No somos amados. No somos lo suficientemente buenos. Nunca vamos a estar a la altura. Nadie nos va a amar ni a desear. No somos dignos.

Pero ahora sabemos la verdad. Somos valiosos. Nuestras vidas sí importan. Tenemos un propósito. Somos dignos de amor.

A medida que elegimos dar pasos positivos y hacer cambios que reflejen esa verdad, comenzaremos a encontrar la conexión que siempre hemos anhelado.

Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me acogerá.

Salmo 27:10 (NVI)

Sigue creciendo

Una semilla de aliento

Mis padres se divorciaron cuando yo era tan pequeña que no recuerdo haberlos visto juntos. Aunque era un adicto en recuperación, mi padre se mantuvo presente y involucrado en mi vida - hasta que estaba en la escuela primaria. Luego, aparentemente de la noche a la mañana, recayó y desapareció. Su ausencia repentina dejó un gran vacío en mi corazón. También me costaba sentirme conectada emocionalmente con mi madre, que estaba ocupada trabajando y manteniendo todo a flote. Estaba hambrienta de amor y atención. No me daba cuenta en ese momento, pero comencé a tratar de satisfacer esa hambre de afecto y aprobación siendo "la niña buena". Cuando eso no consiguió los resultados que deseaba, me convertí en la rebelde. Encontré un grupo de compañeros renegados que me aceptaban. Poco después de cumplir 13 años, también me volví sexualmente activa como una forma de sentirme amada y deseada.

A medida que fuí creciendo, mi relación con mi madre se volvió cada vez más tensa y complicada. Decidida a liberarme del dolor del pasado, me fui de casa en mi adolescencia temprana. A finales de mi adolescencia, había dado a luz a un hijo y había tenido dos abortos. No miré atrás. No sentí arrepentimiento. Elegí abortar porque era la opción que me parecía mejor en ese momento. Creía que tenía el derecho de tomar la mejor decisión para mí. Me casé con el padre de mi hija, pero pronto nos divorciamos. Creo que, de alguna manera, estaba tratando de "arreglar" lo que no tenía poder para cambiar en mi relación con mi padre. Quería recrear esa relación, pero con un final diferente y más feliz.

Eventualmente, me casé con el hombre que ahora es mi esposo, pero aún repetía muchos patrones de mi pasado. Se veían un poco diferentes, pero estaba obteniendo los mismos resultados. Estaba dañando la visión que mis hijos tenían de sí mismos. Trataba de conectarme con ellos de maneras no saludables y permitía sus decisiones dañinas. Comencé a mirarme con más atención. ¿Por qué estaba haciendo estas cosas? Empecé a trabajar en mi autoestima al dejar gradualmente hábitos poco saludables y establecer mejores límites en mis relaciones. Estaba ganando más confianza y aceptación por quien soy, pero empecé a darme cuenta de que no podía seguir creciendo sin más aliento y apoyo. Comencé a asistir a una iglesia local y a desarrollar una relación real con Dios. Gradualmente empecé a experimentar el amor inmutable de Dios, el Padre, que siempre está ahí para mí. Mi corazón estaba comenzando a sanar.

A medida que me recuperaba, comencé a trabajar en un empleo que asesoraba a mujeres que se recuperaban de traumas. Uno de los momentos más dolorosos para mí fue cuando estaba hablando con una compañera de trabajo que describía gráficamente la experiencia de aborto de una clienta.De repente, por primera vez, me di de cuenta del impacto devastador de mi decisión de abortar. Fue un punto de inflexión para mí. Eventualmente, pasé por una experiencia de sanación post-aborto, proporcionada por Support After Abortion, facilitada por Karin Barbito. Este fue otro paso crucial en mi sanación. Mi esposo asistió a la última sesión del grupo conmigo y ambos lamentamos juntos mis abortos.

Un gran motivador para seguir adelante a través del dolor de sanar y crecer es ver los efectos positivos en mi matrimonio y en mis hijos. A medida que me hago vulnerable, confieso mis errores y a veces pido su perdón, establezco cada vez más nuevos niveles de intimidad con ellos.

Estoy estableciendo un patrón más saludable para que sigan y transmitan a sus hijos.

- Una ex-clienta de Support After Abortion

Capítulo Tres

La raíz de la adicción

Pocas cosas vivas están más expuestas a los elementos que los árboles. Al aire libre, experimentan una combinación feroz de viento, lluvia, aguanieve, nieve y calor abrasador. Sin embargo, a pesar de todo, los árboles maduros permanecen fuertes gracias a su capacidad natural para adaptarse. Las condiciones adversas en realidad les hacen crecer aún más fuertes.

Las personas, en cambio, tienen más dificultad para enfrentar las estaciones de la vida impredecibles y en constante cambio. No sabemos automáticamente nuestra fortaleza, valor y propósito en la vida. Se necesita tiempo, orientación amorosa y experiencia para conocer quiénes somos y cómo manejar a personas desafiantes y circunstancias cambiantes. Desde que nacemos, buscamos en nuestros padres respuestas a algunas preguntas importantes: *¿Soy valiosa? ¿Cómo debo responder cuando la vida se vuelve estresante? ¿Cómo formo amistades y relaciones?*

Los padres que luchan con adicciones a sustancias o comportamientos modelan de manera no saludable y dañina formas de sentirse bien consigo mismos, enfrentar decepciones y construir relaciones. Buscan drogas, sexo, comida u otras cosas para sentirse felices, amados, en control o al menos para adormecer su dolor. El resultado es que sus métodos de escapar del dolor causaron dolor en *ti*. Esto te dejó expuesto a las dificultades de la vida sin herramientas saludables para

ayudarte a aprender, adaptarte y fortalecerte a partir de ellas. Como resultado, también puedes haber adoptado comportamientos adictivos.

La tormenta interior

Nadie empieza con la intención de convertirse en adicto. Tus padres pueden haber comenzado a usar ciertas sustancias o comportamientos porque deseaban una sensación placentera temporal, para escapar de la realidad o para calmar emociones desagradables. Algunos pueden participar en estas actividades sin llegar nunca a volverse adictos. Sin embargo, debido a una variedad de factores, otras personas son más vulnerables a volverse cada vez más dependientes de ciertos comportamientos para afrontar y funcionar.

El trastorno por uso de sustancias cambia realmente el cableado del cerebro con el tiempo. Provoca antojos intensos y hace difícil dejar de usar la sustancia. Cuanto más usa una persona, más desarrolla tolerancia. Necesita cada vez más para sentir los mismos efectos.[1]

Las sustancias a las que las personas pueden volverse adictas incluyen las siguientes:[2]

- Alcohol
- Marihuana
- PCP, LSD y otros alucinógenos
- Inhalantes

- Analgésicos opioides
- Sedantes, hipnóticos y medicamentos para la ansiedad
- Cocaína
- Metanfetaminas
- Tabaco

Las personas también pueden volverse adictas a comportamientos como el juego o el sexo. Estos siguen el mismo patrón que las adicciones a sustancias y pueden tener muchos de los mismos efectos, incluyendo impactos negativos en el trabajo, la escuela y las relaciones y una creciente dependencia a pesar del daño personal, mental o físico que está causando.[3] Aunque solo el trastorno de juego está oficialmente reconocido como una adicción conductual por el DSM-5 (la guía diagnóstica principal para profesionales de la salud mental), **muchos proveedores de salud creen que una variedad de comportamientos también puede convertirse en adicciones. Estos incluyen:**[4]

- Compra
- Pornografía
- Videojuegos
- Internet
- Juego
- Comida
- Sexo
- Ejercicio

La lista de sustancias y comportamientos a los que una persona puede volverse adicta es interminable. Sin embargo, vamos a explorar brevemente tres de los que a menudo vemos en las mujeres a las que asesoramos y cómo tu exposición a ellos cuando eras niño puede estarte afectando aún hoy.

Sustancias

El abuso de sustancias puede manifestarse de diversas maneras, a través del alcohol, sustancias ilegales, medicamentos recetados o el uso indebido de sustancias legales.[5] Algunos abusadores de sustancias logran ocultar su adicción. Mantienen trabajos, pagan las cuentas y interactúan razonablemente bien con el mundo exterior. Si ese fue el caso en tu hogar, probablemente no pudiste expresarlo con palabras cuando eras niño, pero percibías que algo no estaba bien. La falta de estabilidad y confianza afectó la relación. Puede que supieras que te amaban, pero no te sentías amado. Puede que no te sintieras importante para tus padres. Nadie pudo haber hablado nunca sobre ello.[6] Cuando intentaste hacer preguntas, puede que te hayan desestimado o te hayan hecho sentir que tus sentimientos eran poco razonables, desleales o inapropiados. Puede que te hayan dicho que lo que estabas experimentando (viendo, sintiendo, percibiendo) no era verdad. Puede que haya sido demasiado doloroso para tu padre o madre sobrio hablar sobre el padre o madre adicto, por lo que es posible que hayas comenzado a creer que no puedes confiar en esa voz dentro de ti - la que te dice lo que está bien o mal.

Incluso si el problema era demasiado obvio para negar, puede que te hayan dicho que no lo contaras, dejándote sin un lugar para procesar tu

dolor y emociones. Tal vez era un hermano u otro familiar cercano quien estaba abusando de sustancias y no tus padres. Aun así, tus padres pueden haber dirigido gran parte de su energía y atención hacia ese familiar, dejándote con la sensación de ser poco importante o sin la guía, reconocimiento y apoyo necesarios.

El abuso de sustancias por parte de un padre aumenta el riesgo de que tú también abuses de sustancias.[7] Otros efectos de haber crecido con un padre que abusó de sustancias pueden ser menos visibles o difíciles de conectar con tu pasado, incluyendo depresión, ansiedad, insensibilidad al dolor emocional, comportamientos sexuales desadaptativos, dificultad para confiar en los demás, mantenerse comprometido y recibir e internalizar el amor y el cuidado de otros.[8]

Sexo

El sexo fue diseñado para ser placentero. Sin embargo, como cualquier cosa buena, el sexo puede distorsionarse y malusarse. Los comportamientos sexuales compulsivos pueden presentarse en diversas formas y grados de severidad, e incluyen la masturbación compulsiva, el uso excesivo de pornografía y la participación repetida en relaciones extramatrimoniales.[9] Según nuestra experiencia, esto también podría incluir comportamientos de alto riesgo como tener numerosos compañeros sexuales o participar en sexo en grupo.

El acceso a la pornografía a aumentado dramáticamente en los últimos 20 años con el creciente uso de Internet. Esto significa que es más

accesible para las personas que nunca antes. La exposición temprana a contenido sexual en los medios de comunicación puede impactar profundamente los valores, actitudes y comportamientos de un niño hacia el sexo y las relaciones.[10]

Las relaciones íntimas saludables no se tratan solo de sexo. También involucran nuestros pensamientos y emociones. Las relaciones saludables son difíciles a veces, pero se basan en el respeto mutuo. Las parejas son abiertas y honestas entre sí sin ser crueles. Las luchas y sacrificios ayudan a ambos socios a crecer y a unirse de maneras positivas.

La pornografía, por otro lado, es fantasía. La pornografia es "la representación engañosa del comportamiento erótico (ya sea en imágenes o escritos) con el propósito de causar exitación sexual".[11] Ninguna relación en la vida real puede igualar esto porque no es real. No se trata de conocer o valorar a la otra persona. Se trata únicamente de satisfacer el deseo inmediato de esa persona sin compromiso. La pornografía convierte a la persona en un "objeto". La otra persona siente que nunca podrá complacer a su cónyuge o pareja porque no puede alcanzar las imágenes idealizadas, perfectas y retocadas en Internet.

Cuando los niños están expuestos a imágenes pornográficas y actividades sexuales mientras sus emociones, cerebros y concepciones del sexo aún se están desarrollando, pueden confundirse. Esa confusión sobre las relaciones sexuales saludables puede hacer que un niño sea más vulnerable. Otros efectos potenciales incluyen depresión, ansiedad social, interacciones sexuales prematuras con compañeros, autolesiones,

pensamientos o intentos suicidas y otros comportamientos de alto riesgo.[12]

La adicción a las actividades sexuales puede derivarse de un deseo insaciable de emoción o del "fruto prohibido" - la persona o actividad que "no puedes" tener. La infidelidad, ya sea con una persona o con muchas, puede destruir la confianza de un niño en sus padres. Un niño puede haber asumido que había honestidad entre mamá y papá que en realidad no existía. Cuando la infidelidad entre ellos se expone, el niño puede comenzar a preguntarse: *si mis padres no fueron honestos el uno con el otro, ¿cómo puedo saber que lo son conmigo?* Un niño puede empezar a dudar si realmente puede confiar en la base de sus relaciones: *Pensé que la relación de mis padres era real, pero mira lo que pasó. Estaba equivocado. ¿En qué y en quién puedo confiar?*[13]

Si tu padre era adicto al sexo o estuviste expuesto a comportamientos sexuales cuando eras niño, es posible que hayas desarrollado una visión cínica del matrimonio y las relaciones. Puedes creer que la honestidad y el compromiso a largo plazo no son posibles, normales, deseables o esperables. Aunque deseas una relación saludable a largo plazo, es posible que no tengas idea de cómo se ve eso o cómo buscar una.

Comida

Una de las necesidades más básicas que tenemos como seres humanos es la comida. Aunque la comida es necesaria para sobrevivir y estaba destinada a proporcionar placer, para algunos se convierte en una forma poco saludable de buscar consuelo o ganar control en sus vidas.

Aunque muchos expertos distinguen la adicción a la comida de los trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón,[14] el hilo común es que los padres que involucran en comportamientos alimentarios compulsivos como el comer en exceso, la privación de comida o el atracón y la purga transmiten una visión y un modelo poco saludables de la alimentación a sus hijos. Su ejemplo puede haberte enseñado que estos comportamientos alimentarios son un método aceptable para lidiar con las decepciones y buscar consuelo o control.

El daño puede surgir a través del ejemplo que el padre establece con sus comportamientos compulsivos o poco saludables en relación con su propio bienestar. Él o ella también puede haber puesto un énfasis excesivo en controlar *tu* ingesta de alimentos y peso, ya sea implícitamente o de manera directa, sugiriendo que tu apariencia no es aceptable y no cumple con sus estándares o los de la sociedad. O la presión que sentiste podría no haber provenido de tus padres, sino de los estándares a menudo poco realistas y las evaluaciones duras y crueles de la belleza y el peso en el mundo.

¿Por qué soy adicto?

Claramente, estar expuesto a la adicción durante la infancia puede afectarnos de maneras profundas, incluyendo convertirnos en adictos nosotros mismos. Pero tal vez estés pensando: *la adicción no estaba presente en mi hogar. ¿Por qué estoy luchando con ella?* No es necesario tener un padre con adicción para ser vulnerable a la adicción por uno mismo.

Como discutimos en capítulos anteriores, otras raíces de la niñez, como el abuso o el abandono, también pueden hacerte sentir inseguro, solo e inútil. No recibiste la seguridad, el valor y el amor que necesitabas de niño, por lo que te volviste vulnerable a aferrarte a diferentes formas, a menudo dañinas, de llenar esos lugares vacíos y doloridos. Comenzaste a intentar llenar tu necesidad de amor o control donde pudieras encontrarlo. Luego, un día, te diste cuenta de que eres un adicto, un esclavo de las mismas sustancias o comportamientos que creíste que te traerían amor, valor y felicidad.

Desenreda la raíz

La historia verdadera de Rebecca

Expón los hechos

Enérgica pero reservada, Rebecca era una joven que vivía una existencia imprudente. Usaba drogas y alcohol en exceso y participaba en comportamientos sexuales de alto riesgo. Sufría de baja autoestima, así como de episodios crónicos de depresión y ansiedad. Se sentía a la deriva y estaba desesperada por encontrar un ancla. Cuando el dolor se volvió demasiado grande para manejarlo sola, Rebecca finalmente recurrió a la consejería y también encontró apoyo en una iglesia local.

Desenredar las raíces del pasado de Rebecca proporcionó una visión de su comportamiento. Los padres de Rebecca se divorciaron cuando ella era muy pequeña. Durante varios meses después del divorcio, Rebecca vivió con su papá y tuvo poco contacto con su mamá. Ella recuerda haber pensado: *mi propia mamá ni siquiera quiere verme.* Aunque vivió

principalmente con su mamá hasta que llegó a la secundaria, Rebecca a menudo se sentía emocionalmente desconectada de ambos padres. Hasta su primeros años de adolescencia, Rebecca no era consciente de que su papá tenía un problema de abuso de sustancias. Lo único que sabía era que él no estaba involucrado en su vida. Expresaba poco afecto y no imponía límites a sus actividades o comportamiento. Parecía extrañamente temeroso de imponer cualquier tipo de disciplina sobre ella o sus hermanos.

A través de la consejería, Rebecca comenzó a entender que, dado que su abuelo materno era alcohólico, esto llevó a que su mamá se casara "literalmente con la misma clase de persona que era su papá. Era lo que parecía 'normal'. Luego, después de que mi mamá dejó a mi papá, terminó casándose con otro alcohólico". Rebecca reconoció que su mamá era una habilitadora tratando de "arreglar" en sus dos esposos lo que nunca pudo arreglar en su propio papá cuando era niña. Se dio cuenta de que el mayor miedo de su mamá era estar sola, por lo que volcó toda su energía en los hombres de su vida, ignorando el impacto que su comportamiento tenía en ella misma y en sus hijos. Esto dejó a Rebecca con la tarea principal de cuidar de sus hermanos.

Rebecca llegó a darse cuenta de que su papá eligió ser un "bebedor oculto" porque *su propio* padre era un borracho violento. No quería que sus hijos lo vieran borracho. Ahora también se da cuenta de que la desconexión y la reticencia de su padre a disciplinar se debían a que su propio padre lo abusaba cuando era niño. Tenía miedo de repetir ese mismo patrón con sus propios hijos.

Aunque vio lo destructiva que era el alcohol en su familia, Rebecca se convirtió en una abusadora de sustancias: Así fue como aprendió a

enfrentar los problemas de la vida. Vio cómo su soledad y su anhelo de atención masculina la llevaron a involucrarse en una serie de relaciones sexuales de corta duración, aunque fueran insatisfactorias y temporales. No sabía cómo formar relaciones saludables porque sentía que todas las personas de las que alguna vez dependió la habían decepcionado.

Ahora, siendo adulta y después de años de distanciamiento, Rebecca y su mamá están ambas en terapia y están hablando lentamente sobre algunos de los aspectos dolorosos de su niñez. Están encontrando sanación al exponer las mentiras. El perdón, la cercanía y la comprensión se están desarrollando gradualmente entre ellas. Rebecca y su papá también están trabajando para reparar su relación.

Vamos a repasar: Aunque no se dio cuenta hasta la adolescencia, el papá de Rebecca era alcohólico. Rebecca se sintió desconectada de sus padres debido a su falta de involucramiento en su vida. Luchó con sentimientos de inutilidad y una incapacidad para confiar en los demás, lo que la llevó a usar drogas, sexo y alcohol para adormecer el dolor de su niñez.

Vamos a reflexionar: ¿Ves alguna similitud entre la crianza de Rebecca y la tuya?

¿Cómo difirieron tu crianza o reacciones de las de ella?

¿Cómo te sientes acerca de tu propia historia de verdad?

Exponer la mentira

Ahora veamos la historia que Rebecca tejió en torno a sus hechos: "Mis padres no se preocupan por mí ni por lo que estoy haciendo. No están interesados en mi vida. No soy digno de amor y no puedo depender de nadie más que de mí mismo."

Vamos a reflexionar: Si la adicción fue parte de tu niñez, ¿qué cosas te decías a ti mismo basándote en los comportamientos que estabas presenciando?

Reconocer el comportamiento

Rebecca usó drogas y alcohol porque eran las únicas formas que conocía para enfrentar el dolor y el caos en sus mundos interno y externo. Recurrió al sexo para encontrar el amor y la conexión que no experimentó con su papá.

Vamos a reflexionar: ¿Qué perspectiva te ofrece esto al considerar algunos de tus propios comportamientos y elecciones?

Acepta la verdad

Rebecca llegó a darse cuenta de que su mamá se casó con alguien muy parecido a su propio padre. Rebecca también vio cómo la desconexión de su papá estaba al menos en parte relacionada con sus propias experiencias dañinas y dolorosas de la niñez.

En otras palabras, la mamá y el papá de Rebecca repitieron los patrones que se les habían transmitido. Estaban ocupados adormeciendo su dolor y tratando de llenar sus propias necesidades insatisfechas. En el caso de su padre, él también pensaba que su distancia era para la

protección de Rebecca. Al darse cuenta de esto, Rebecca sintió más compasión por sus padres. Esto abrió la puerta al perdón y a un nivel de comprensión sin excusar las decisiones que tomaron y el dolor que causaron.

Vamos a reflexionar: Después de leer este capítulo y la historia de Rebecca, ¿qué raíces de adicción, si es que hay alguna, reconoces en la historia de tu familia?

Rebecca ahora se da cuenta de que la desconexión entre sus padres y con ella no fue porque ella no fuera digna de amor. Ahora sabe que *es* valiosa. No tiene que buscar atención ni encontrar ese valor en relaciones poco saludables. La verdad sobre las raíces de sus padres destruyó la creencia de Rebecca de que sus padres no la amaban porque no era lo suficientemente buena o digna de su amor. Ahora Rebecca ya no tiene que adormecer el dolor de esas mentiras con drogas y alcohol.

Vamos a reflexionar: A medida que comenzó a sanar, Rebecca pudo identificar la raíz, la mentira y la verdad de su historia. A continuación, escribe la raíz, la mentira y la verdad de tu historia en relación con la adicción.

RAÍZ - *Los padres de Rebecca se divorciaron cuando ella era pequeña. Rebecca sintió una desconexión emocional con ambos padres.*

MENTIRA - *Rebecca creía que a sus padres no les importaba ella ni lo que estaba haciendo. Rebecca no era digna de amor.*

VERDAD - *La desconexión de los padres de Rebecca con ella estaba relacionada con sus propias experiencias dolorosas de la niñez.* ***Rebecca es digna de amor.***

Cambia tus elecciones

A través de la terapia, su iglesia y sistemas de apoyo continuos, Rebecca fue capaz de reemplazar gradualmente las drogas y el alcohol con herramientas más saludables que le están permitiendo prosperar en el cambiante clima de la vida.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hábitos y comportamientos arraigados en la adicción necesitas y quieres cambiar?

¿Cómo vas a responder de manera diferente cuando quieras recurrir al sexo, las drogas o el alcohol?

Salir del bosque

El hogar se supone que es nuestro refugio seguro del caos, el lugar al que podemos ir para encontrar alivio de las tormentas de la vida. Vivir

con un adicto suele ser tenso, caótico e impredecible: El hogar *no es* un refugio. La persona o las personas que se suponía debían ser tu protector y guía te dejaron expuesto.

Crecer con un adicto puede hacerte sentir como si estuvieras perdido en un bosque. Envuelto por la oscuridad, te sientes asustado, impotente y solo. Si eres adulto, *sí tienes* poder. *No tienes* que quedarte en ese lugar. Si eres adolescente, tampoco eres impotente. Habla con otro adulto de confianza, como un padre de un amigo, un maestro o un consejero en la escuela sobre lo que estás experimentando y pide su ayuda.

Entonces, ¿cómo sales del bosque? Un paso a la vez. Pero, ¿qué dirección tomar? Ahora que la mentira ha sido expuesta, la verdad aceptada y la raíz de tus comportamientos revelada, comenzarás a tomar decisiones diferentes gradualmente.

No importa lo que te hayan dicho o cómo te hayas sentido de niño, ahora puedes abrazar la verdad que Christopher Robin - otro habitual del bosque - te ofreció a su amigo Winnie the Pooh: "Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de los que piensas".[15]

Ahora, sigue adelante, un paso a la vez.

Porque yo soy el Señor tu Dios, que sostiene tu mano derecha;
yo soy quien te dice: No temas, yo te ayudaré.
Isaías 41:13 (NVI)

Sigue creciendo

Una semilla de aliento

Las emociones pueden abrumarte en ocasiones durante este proceso. Puede que hayas abusado de drogas, alcohol y hayas estado en relaciones disfuncionales para adormecer tu dolor. A medida que comiences a tomar mejores decisiones y a distanciarte de estas formas poco saludables de enfrentar la situación, es posible que empieces a sentir el impacto de recuerdos y emociones traumáticas que has adormecido durante meses, años o décadas. Esto te hará querer rendirte. *No lo hagas.* Crecerás y encontrarás libertad a través del dolor que conlleva la sanación. Tu vida puede ser diferente. ¿Cómo lo sé? Porque he crecido al superar el dolor una y otra vez y he experimentado cada vez más libertad. Porque mi vida *es* diferente.

Manejé el dolor de mi pasado adormeciéndolo a través de las drogas y el alcohol. Intenté satisfacer mi profunda necesidad de ser amada a través del sexo con hombres que no se preocupaban verdaderamente por mí. Eventualmente, decidí que casarme era la solución. Un matrimonio basado en todas las cosas incorrectas y por todas las razones equivocadas nunca es una buena idea. A medida que nuestra relación explotaba e implosionaba simultáneamente y mis adicciones arremetían, me di cuenta de que simplemente no podía seguir viviendo de esta manera. Quería vivir una vida diferente, pero no sabía cómo. Aun así, sabía que enfrentaba la posibilidad de prisión o muerte si continuaba en este camino, así que tomé la decisión de limpiar mi vida. Recuperarme de las drogas y el alcohol fue realmente difícil. Solo tuve que resistir episodio emocional tras episodio emocional. Recuerdo la primera vez realmente dura que pasé. Estaba en una rehabilitación residencial y todo en mí quería irme. Era como un animal enjaulado

caminando de un lado a otro. Una guerra se desataba dentro de mí. Sabía que si me iba, volvería a usar. Una parte de mí quería eso, pero una parte mayor no. Me quedé: Victoria #1.

Recuerdo otra vez que fue increíblemente difícil. Alguien sugirió que investigara sobre la codependencia para ver si era algo que podría estar contribuyendo a mis luchas. Simplemente leí la definición de "codependencia" y literalmente lloré durante días. Fue tan confrontante. Tan *yo*. Pensé que podría ser la primera persona en morir por llorar demasiado. Trabajar en mi codependencia fue una de las mejores cosas que he hecho; agotador, pero valió cada lágrima.

Cada episodio en el proceso de recuperación se vuelve un poco más fácil. Lo prometo. Los momentos en los que estás de duelo y en dolor se hacen más cortos y distantes. A medida que buscas la ayuda y el apoyo adecuados* y comienzas el proceso de sanar de tus propios comportamientos y elecciones pasadas, empezarás a ver con más claridad el dolor que puedes haber causado a otros. Comenzarás a asumir la responsabilidad y a enmendar tus acciones cuando sea apropiado. No eres la persona que solías ser. Has trazado una línea en la arena y has dicho, "basta". No tienes que avergonzarte de lo que fue, porque puedes estar muy orgulloso de en quién te estás convirtiendo.

-Karin Barbito

* Consulta la sección de Recursos en la página 87.

Capítulo Cuatro

La raíz del abuso

Un día, un jardinero plantó un árbol frutal joven. Aunque es pequeño, muestra gran promesa para producir buenos frutos. Pero entonces, se desata una tormenta violenta. El viento y la lluvia furiosos doblan salvajemente el árbol frágil y rompen algunas de sus ramas. El jardinero no culpa al *árbol* por su condición dañada. Reconoce que fue la *tormenta* la que causó el daño.

Para muchos de nosotros, la tormenta del abuso se desató en nuestras vidas y rompió algo dentro de nosotros. Tristemente, nos hemos culpado a nosotros mismos:

> *Sentía que no valía nada, así que dejé que la gente me tratara como si no valiera nada.*

> *No sentía que pudiera contarle a nadie. Estaba tan avergonzada. Tenía tanto miedo.*

> *Durante la mayor parte de vida, me sentía loca y desconectada. Anhelaba la conexión, pero tenía miedo de acercarme a las personas.*

> *Todavía me pongo en pánico y me siento atrapada cuando alguien me pide hacer algo que no puedo hacer. Durante años, no supe por qué.*

Esas son citas reales de mujeres que experimentaron algún tipo de abuso físico, emocional, sexual y/o religioso en la niñez. ¿Alguna de estas declaraciones suena como algo que *tú* has dicho o pensado? ¿Te has preguntado por qué siempre has estado atormentada por intensos sentimientos de miedo,aislamiento y vergüenza? Estas mujeres también lo hicieron.

En cada caso, se preguntaban por qué se sentían tan diferentes y aisladas de quienes las rodeaban. No relacionaban esos sentimientos - y las decisiones que surgían de ellos - con sus primeros episodios de abuso. De hecho, algunos de sus recuerdos eran tan traumáticos y estaban tan profundamente enterrados que no salieron a la superficie hasta mucho después en la vida. Estas mujeres estaban intentando aliviar un dolor que a menudo no podían identificar. No se daban cuenta de que sus decisiones de vida estaban en realidad profundizando aún más el dolor. Cada mujer creía que algo estaba mal con ella en lo más profundo de su ser. Una mujer explicó esto de la siguiente manera: "Creía que era un error. Creía que todo lo que había en mí era un error".

Cualquier tipo de abuso, especialmente en la niñez, puede dañar nuestro sentido de quiénes somos y robarnos nuestra seguridad. Como hemos discutido en capítulos anteriores, las raíces casi siempre están entrelazadas. Los niños que han experimentado abuso también suelen haber sido afectados por otros factores como el abandono, el abuso de sustancias y la violencia doméstica. Cada factor agrava el impacto.

Otros factores también pueden influir en la profundidad del impacto en un niño, incluyendo la duración y la gravedad del abuso y la naturaleza de la relación entre el niño y el abusador.

Aunque no hayas sido el objetivo directo del abuso, presenciar o observar la dinámica de una relación abusiva en el hogar también puede ser extremadamente devastadora. Esto puede aumentar el riesgo de que un niño desarrolle problemas de salud física y mental a largo plazo.[1]

¿En quién puedo confiar?

Nuestra capacidad de confiar comienza a formarse en la niñez. Llegamos al mundo completamente vulnerables. Los padres y cuidadores de confianza nos brindan seguridad y estabilidad. Si algunas de nuestras experiencias más tempranas fueron una traición a la confianza por parte de las mismas personas que debían protegernos, luchamos con nuestro propio valor y con cómo y en quién confiar.

El abuso emocional puede manifestarse de diversas formas, incluyendo insultos; rechazo del valor del niño; acoso; aislamiento e ignorancia hacia el niño; y/o presionar en exceso al niño para que se comporte y rinda de maneras que están muy por encima de sus capacidades.[2] Esta forma de abuso puede ser tan devastadora o incluso más que el abuso físico. El lenguaje y las emociones son poderosos. Si se usan como armas, pueden dañar críticamente cómo pensamos y sentimos acerca de los demás y de nosotros mismos. Es a través del

lenguaje que escuchamos que formamos nuestras opiniones sobre nosotros mismos. Las palabras despectivas e insultantes se clavan en nuestros corazones y las absorbemos e identificamos con esas etiquetas como feas, gordas, estúpidas, perezosas o inútiles.

Los patrones de interacciones dañinas entre padres e hijos pueden crear efectos a largo plazo, incluyendo depresión, pensamientos suicidas, dificultades de aprendizaje, baja autoestima, síntomas de ansiedad, mala salud en la adultez y dificultades con habilidades sociales y relaciones.[3]

Aunque el abuso emocional no siempre lleva a la violencia física, la violencia física *no ocurre* sin abuso emocional. Los expertos tienen diferentes puntos de vista sobre qué define el **abuso físico**. Sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud, el abuso físico de un niño se define como el uso intencional de fuerza física contra un niño que resulta en - o tiene una alta probabilidad de resultar en - daño para la salud, supervivencia, desarrollo o dignidad del niño. Esto incluye golpear, apalear, patear, sacudir, morder, estrangular, escaldar, quemar, envenenar y asfixiar. Gran parte de la violencia física contra los niños en el hogar se inflige con el objetivo de castigar.[4]

Tanto el abuso emocional como el físico a menudo tienen raíces en la necesidad de controlar a otra persona. Un padre que fue abusado de niño puede repetir esas mismas tendencias violentas. En algunos casos, ni siquiera reconoce que su comportamiento es abusivo. Un padre o una madre que agarra y grita incontroladamente a su hijo a menudo simplemente está repitiendo el patrón establecido por su propio padre o madre. Aunque es dañino, les parece “normal” porque esa fue su experiencia y modelo en la niñez.

En otros casos - sin que tú tengas culpa alguna - es posible que te hayas convertido en el desahogo de tu padre o madre para liberar la rabia reprimida por el abuso y la falta de control que él o ella experimentó de niño. O, como vimos en la historia de Rebecca en el capítulo anterior, el abuso en la niñez puede llevar a un padre a ir al otro extremo. El padre de Rebecca se desconectó emocionalmente y no disciplinó a ella ni a sus hermanos porque temía repetir los patrones abusivos de su propio padre.

Cómo reacciona un niño ante el abuso puede depender de una variedad de factores, incluidos el temperamento del niño, su composición emocional y la gravedad y duración del abuso. En algunos casos, el niño se culpa a sí mismo por el abuso. Cree que, si se hubiera comportado mejor o hubiera intentado más, la violencia o el abuso emocional no habría ocurrido: "Si no hubiera gritado a mi hermana, mi papá no me habría golpeado".

Algunos niños se vuelven increíblemente retraídos y pasivos. Otros se vuelven extremadamente enojados y se rebelan contra el padre o los padres que los están abusando. Los niños pueden querer herir a sus padres o dañar a otros para que otros sientan el mismo tipo de dolor que ellos.

El **abuso sexual** es otra forma de abuso físico. El abuso sexual es una actividad sexual no deseada en la que los perpetradores usan fuerza, hacen amenazas o se aprovechan de las víctimas que no pueden dar su consentimiento.[5] A menudo, las víctimas de abuso sexual sienten vergüenza. Pueden sentir que de alguna manera lo provocaron. La respuesta sexual del cuerpo puede ser involuntaria; a veces el cuerpo puede disfrutar y responder a ciertas sensaciones, incluso cuando la mente y las emociones se sienten repulsadas y traumatizadas por ello.

> "De niña, fui víctima de abuso verbal por parte de mi papá. Mi mamá no me protegió. Luego, mi hermano mayor empezó a mostrarme afecto inapropiado, tocándome de manera inadecuada. Aunque sabía que estaba mal, estaba tan dañada y necesitaba tanto amor y aceptación que una parte de mí lo disfrutaba. Finalmente me sentí amada. Llenó un vacío y una necesidad profunda en mí".
>
> **-Rhonda, superviviente de abuso sexual**

A menudo hay disociación del abuso. La mente nos protege de cosas que son demasiado dolorosas para procesar emocionalmente. Aunque la mente puede bloquearlo de nuestra memoria consciente actual, aún podemos estar tomando decisiones inconscientes que provienen de ese abuso "olvidado".

Semillas de confianza

Hemos cubierto los tipos de abuso más obvios: físico, sexual y emocional. Aunque a menudo menos reconocidos y discutidos, experimentar abuso religioso en la niñez también puede ser devastador. Fuimos diseñados para tener una relación amorosa y saludable con Dios; desafortunadamente, a veces los padres y otras personas pueden manipular la vergüenza, el control y la intimidación utilizando una visión falsa o distorsionada de Dios y la religión. Pueden usar la religión como una justificación para comportamientos abusivos. Esto no se limita a una religión o denominación específica.

¿Qué es el abuso religioso? En nuestra experiencia, a menudo están presentes las siguientes características:

- El niño no tiene permitido cuestionar las creencias y comportamientos de la familia.
- El niño es forzado a aislarse de aquellos que no comparten las creencias de los padres o de la familia (una mentalidad de "nosotros" contra "ellos").
- El niño es forzado, manipulado o sometido a comportamientos abusivos en nombre de la religión, a menudo utilizando el miedo, la culpa y la vergüenza.

Además, puede surgir una profunda confusión si creciste siendo enseñado con valores religiosos muy diferentes a la forma en que se comportaban tus padres. Este mensaje contradictorio, o ejemplo de hipocresía, puede hacerte sentir distante, resentido o enojado hacia Dios o tu fe.

"Mi padre siempre tuvo un papel prominente en la iglesia, pero a puertas cerradas, era un hombre enojado, intimidante y brutal. Mi miedo hacia él continuó a lo largo de mi vida. Mi visión de Dios fue difícil de separar de mis experiencias con mis padres. Este abuso e inseguridad han causado falta de confianza y aislamiento. Las raíces del abuso atravesaron todas las áreas de mi vida. Con los años, causaron mucho dolor emocional.

Creciendo, era increíblemente insegura sobre mi apariencia e identidad. Cuando llegó la pubertad, me volví

> extremadamente bustona. En lugar de hacerme sentir más segura, me hizo sentir aún más incómoda con cómo me veía. También abrió la puerta para más abuso. Mis padres recaudaban dinero para organizaciones benéficas religiosas pidiendo donaciones afuera de negocios. A veces me enviaban a bares para usar mis "atributos" y obtener dinero de hombres borrachos. No tenía más de 11 o 12 años. Ellos estaban motivados a recaudar dinero, no por compasión, sino por los premios y el reconocimiento que recibirían de la comunidad.
>
> Eventualmente, descubrí que Dios era muy diferente de lo que se me había mostrado durante mi crecimiento. Mi continuo proceso de sanación vino a través de la lectura, retiros cristianos, consejería y, eventualmente, asistiendo al seminario. Dios también proporcionó recursos asombrosos y personas altamente calificadas y con buen discernimiento para acompañarme en mi camino de sanación. También estoy agradecida por la medicación y los avances en las ciencias médicas, así como por la comprensión del trastorno de estrés postraumático (TEPT)".
>
> **-Marie, superviviente de abuso religioso y sexual**

El abuso, independientemente de su forma, descascarando nuestra identidad y seguridad. Estos son los bloques de construcción necesarios para tomar decisiones saludables y que dan vida.

Desenreda la raíz

La historia verdadera de Lily

Expón los hechos

Como adolescente, Lily comenzó a considerar seriamente quitarse la vida. Tenía una batalla secreta con la lujuria, pero no sabía por qué. La vergüenza impregnaba cada uno de sus pensamientos y acciones. Su auto-desprecio se había vuelto tan profundo y oscuro que creía que el suicidio era la única forma de escapar de su abrumador dolor emocional. No le contó a nadie sobre sus sentimientos. No se sentía segura. Por esa época, la mejor amiga de Lily y su mamá comenzaron a asistir a la iglesia. Lily fue con ellas. Aprendió sobre Dios y descubrió una esperanza, aceptación y valor que nunca había experimentado antes. Lily decidió que la vida valía la pena vivirla.

Ella estaba relativamente bien hasta su último año de universidad, cuando encontró un artículo en una revista sobre abuso sexual. Lily se sintió angustiada, disgustada y enojada. No podía entender sus sentimientos ni por qué el artículo la afectaba tan profundamente. Oró y le pidió a Dios que le revelara por qué estaba respondiendo de esta manera. Uno a uno, los recuerdos de años de abuso sexual comenzando a la edad de tres años salieron a la superficie. Se sintió físicamente enferma y lloró durante días. Por primera vez, reveló su secreto a su mejor amiga. Su amiga escuchó con compasión mientras Lily recordaba los recuerdos que había enterrado durante tanto tiempo.

De repente, le quedó claro por qué luchaba tanto con sentimientos de vergüenza y falta de valor. Su camino de sanación había comenzado, pero había más dolor oculto bajo la superficie. Se sintió lo suficientemente segura como para entrar en una relación con un hombre amoroso con quien pensaba que se casaría, pero un día él inesperadamente le dijo que todo había terminado. Sus inseguridades ocultas y su lucha con la autoestima resurgieron. Desarrolló un trastorno alimentario y se redujo a pesar apenas 35 kilos (78 libras).

Ella sabía que no podía continuar así. Por lo tanto, dedicó un año entero a centrarse en volverse emocional, física y espiritualmente saludable. Amigos amorosos y solidarios, junto con un excelente consejero, la acompañaron en su dolor. Aunque aún no comprende completamente por qué el abuso ocurrió, se dio cuenta que el abuso no tenía nada que ver con ella ni con algo que hubiera hecho. Fue decisión del hombre y él eligió hacerle algo terrible. En lugar de amargarse, decidió permitir que Dios y otros entraran en su dolor. La sanación resultante le permitió perdonar a su abusador, un acto que le dio una medida de libertad y control que no tenía cuando era niña.

Lily ya no está atada a su abusador. Aprendió a confiar de nuevo, se casó con un hombre amable y crió a dos hijos. Los recuerdos del abuso ya no controlan su vida ni sus decisiones.

Vamos a repasar: Lily fue abusada sexualmente cuando era una niña pequeña. Para manejar el dolor, enterró profundamente sus recuerdos de abuso - hasta que un día la lectura de un artículo en una revista los sacó inesperadamente a la superficie. Durante años, luchó con sentimientos profundos de vergüenza, inseguridad y culpa que llevaron a pensamientos suicidas y un trastorno alimentario.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hechos en tu historia son similares a los de Lily?

¿Cómo difiere tu historia de la de Lily?

¿Cómo puedes relacionarte con sus sentimientos, incluso si los hechos son diferentes?

Exponer la mentira

Ahora veamos la historia que Lily construyó en torno a sus hechos: "No puedo revelar mis dificultades a nadie. Soy una persona llena de vergüenza y sin valor. La vida es tan dolorosa que el suicidio es mi única opción para aliviar la angustia".

Vamos a reflexionar: Si el abuso fue parte de tu niñez, ¿qué cosas te decías a ti mismo basadas en los comportamientos que soportaste?

Reconocer el comportamiento

Lily empezó a entender que su trastorno alimentario y sus pensamientos suicidas eran su intento de detener el dolor derivado del abuso y le daban un sentido de control que no tenía cuando era una niña.

Vamos a reflexionar: ¿Qué perspectiva te ofrece esto al considerar algunos de tus propios comportamientos y elecciones?

Acepta la verdad

Lily llegó a darse cuenta de que su identidad (quién era ella) fue gravemente dañada por el abuso sexual en su niñez. Esto le causó sentir vergüenza por quien era como persona. Debido a que mantuvo el abuso en secreto, se sintió atada a su abusador por una forma enfermiza de intimidad mucho después de que el abuso hubiera terminado. Esto le impidió sentirse segura y valiosa como para ser conocida por otros. Ese dolor y vergüenza enterrados durante tanto tiempo finalmente llevaron a su deseo de acabar con su vida.

Vamos a reflexionar: Después de leer este capítulo y la historia de Lily, ¿qué raíces de abuso, si es que reconoces alguna, ves en tu historia de niñez?

Una vez que el secreto se rompió, Lily sintió que se le levantó un peso. Entonces pudo procesar su dolor con Dios, consejeros que la apoyaron y personas amorosas. Entendió que el abuso no era su culpa. Era una parte de su historia, pero no definía quién era ella. Esa sanación le permitió perdonar a su abusador sin excusar ni minimizar lo que él había hecho.

Vamos a reflexionar: A medida que Lily experimentaba sanación, pudo identificar la raíz, la mentira y la verdad de su historia. A

continuación, escribe la raíz, la mentira y la verdad de tu historia de abuso.

RAÍZ - *A una edad muy temprana, Lily fue abusada sexualmente. Lily no le contó a nadie sobre el abuso. Lily suprimió el dolor de esos recuerdos para su protección.*

MENTIRA - *Lily no podía revelar el abuso a nadie. Lily creía que era una persona vergonzosa e inútil. Lily creía que el suicidio era su única opción.*

VERDAD - *El abuso no fue culpa de Lily. Lily merecía ser protegida. El abuso es parte de la historia de Lily, pero no define quién es ella.* ***Lily tiene un valor inmenso.***

Cambia el comportamiento

La decisión de Lily de romper el aislamiento de mantener secretos fue el primer paso en su sanación. Su enfoque continuo en su bienestar físico, espiritual y emocional al recurrir a Dios, amigos y consejeros disminuyó su necesidad de recurrir a formas poco saludables de afrontar su dolor y su necesidad de controlar.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hábitos y comportamientos arraigados en el abuso necesitas y quieres cambiar?

¿Cuál es un paso que puedes dar *ahora mismo* para buscar ayuda?

Doblado pero no quebrado

Durante una tormenta intensa, un árbol puede estar muy doblado, especialmente si es un árbol joven y su sistema de raíces no está firmemente establecido. Eso no significa que haya algo malo con el árbol al plantarlo. Fue la tormenta la que dañó al árbol. Sin embargo, con algo de atención y cuidado, ese árbol puede, con el tiempo, erguirse, crecer y producir frutos saludables.

No eres un error. *Nada de ti es un error.* El abuso que sufriste quizás te haya doblado, pero no *naciste* quebrado. Tienes un gran valor y propósito

¡Cuán precioso, oh Dios, es tu gran amor! Todo ser humano halla refugio a la sombra de tus alas.

Salmo 36:7 (NVI)

Capítulo Cinco

La raíz de la codependencia

Cuando los árboles se plantan demasiado juntos, sus raíces se entrelazan. Compiten por recursos. La cercanía limita su potencial de crecimiento y amenaza su salud. No pueden producir tantas hojas ni tanto fruto como un árbol que tiene más espacio para crecer. En lugar de expandirse y florecer, los árboles crecen alto y delgados - una pálida y enfermiza sombra de lo que fueron diseñados para ser. Cuando nos entrelazamos demasiado con los demás, dependiendo de ellos para obtener nuestro sentido de valor y propósito, también podemos experimentar efectos dañinos similares en nuestro crecimiento y desarrollo personal. Esto es lo que a menudo se conoce como codependencia.

Nacemos en este mundo con necesidades básicas. Como discutimos en el Capítulo Dos, necesitamos que nuestros padres o cuidadores nos brinden amor, crianza, apoyo y aceptación. Nuestro sentido de identidad se desarrolla en la niñez. Estos anclajes vitales nos ayudan a sentirnos lo suficientemente seguros como para asumir riesgos, cometer errores, y explorar y descubrir nuestros propios deseos, habilidades, cualidades y talentos únicos. Esa seguridad también nos ayuda a recuperarnos de los fracasos y a aprender más sobre nosotros mismos en el proceso. Un padre o cuidador saludable fomenta grados de independencia apropiados para cada edad, lo que nos permite ganar conocimiento y confianza progresivamente en quiénes somos.

Si tuviste un padre(s) con una adicción; una enfermedad mental, emocional o física, o simplemente con una actitud egocéntrica, lo más probable es que no hayas recibido una base sólida y saludable para el autodescubrimiento. Es posible que te hayan dado el mensaje desde temprano de que tus sentimientos, necesidades y deseos no eran importantes o eran secundarios a los de tus padres. Cuando expresabas lo que querías o necesitabas, quizás te hicieron sentir ignorado, egoísta o culpable.[1] En algunos casos, los roles de padre e hijo se invirtieron. Cargaste con responsabilidades para las que no estabas equipado como niño. Esto pudo haber sido necesario para tu supervivencia emocional o física. Por ejemplo, si tenías un padre alcohólico, es posible que tuvieras que preparar comidas y/o cuidar de tus hermanos desde muy joven. Tal vez tu padre estaba en una relación abusiva o disfuncional y dependía mucho de ti para recibir apoyo o consuelo, desarrollando así patrones de rescate o cuidado constante hacia tu padre.

O quizás tuviste una madre o un padre que te hizo sentir que la única manera en que podías ser aceptada, amada o lo "suficientemente buena" para ellos era suprimir tus propios pensamientos, necesidades, opiniones y deseos. Tenemos un deseo fuerte y natural de recibir la aprobación de nuestros padres, por lo que aprendemos a adaptar nuestro comportamiento y nuestras expresiones a sus preferencias y estándares.

¿Puedes identificarte?

Estos mensajes y experiencias de la niñez pueden llevarnos a vincular nuestra aceptación, propósito y valor con nuestra capacidad de cuidar a los demás, ya sea física y/o emocionalmente, hacer felices a los demás y

ganar su aprobación. Esto puede seguirnos hasta la adultez, llevándonos a sacrificarnos y acomodarnos a los demás de maneras que son agotadoras y destructivas - tanto para nosotros como para ellos. Sin embargo, la necesidad apremiante de sentir autoestima, propósito y valor es tan profunda que a menudo estamos dispuestos a sacrificar nuestra salud física, mental y emocional para satisfacerla.

Lamentablemente, nuestra "ayuda" no es realmente ayuda. A menudo, en realidad, protege a los demás de enfrentar las consecuencias de sus decisiones, fomentando y animándolos a continuar con esos patrones dañinos. Nos enredamos tanto con otra persona que moldeamos nuestro comportamiento y opiniones para adaptarnos a lo que ellos parecen querer o necesitar, impidiéndonos descubrir quiénes somos realmente y qué tenemos para ofrecer, independientemente de nuestro desempeño o éxito en "arreglar" o complacer a los demás.

La codependencia puede llevarnos a sentirnos atraídas inconscientemente por personas similares a nuestros padres. Buscamos a otros a quienes podamos ayudar, rescatar y "arreglar" para seguir llenando nuestra necesidad constante de sentirnos valiosas e importantes. La atracción codependiente hacia personas "necesitadas" significa que a menudo nos encontramos en relaciones unilaterales que agotan o son abusivas. A menudo pensamos en las personas con codependencia entrando en relaciones románticas con aquellos que tienen alcoholismo u otras adicciones. Aunque eso es cierto, el sacrificio personal no saludable puede manifestarse en todo tipo de relaciones - románticas, amistades, parentales y/o laborales.

En las relaciones saludables, hay un "dar y recibir" natural. Con el tiempo, ambas personas en la relación proporcionan y reciben un grado

relativamente equilibrado de amor, apoyo y comprensión. Este vínculo beneficioso fomenta el crecimiento individual, fortaleza y un sentido de resiliencia. Al mismo tiempo, cada persona tiene un sentido muy claro de su propia identidad, valor y propósito, separado de la otra persona. En una relación codependiente, cada persona tiene su rol disfuncional. Una persona es la que "recibe" y asume el papel de víctima, mientras que la otra persona es la que "da", dispuesta a sacrificar su propio bienestar para complacer a la otra.[2] En otras palabras, una persona crea el caos, y la otra persona lo limpia.

Podemos pensar que es porque amamos o nos preocupamos por la otra persona, pero es una forma distorsionada de amor. En verdad, si somos realmente honestas con nosotras mismas, puede que amemos más el sentido de valor e identidad que cuidar a esa persona nos da, que a la persona misma. La persona codependiente necesita sentirse necesaria. Nos retorcemos como un pretzel - cambiando nuestro comportamiento y nuestra personalidad - para intentar hacer feliz a la otra persona. Aunque mantener la relación puede dañarnos, agobiarnos y frustrarnos, vacilamos a hacer algo que ponga en riesgo perderla. Nuestro valor y propósito están demasiado enredados e invertidos en su supervivencia.

Buscando en el lugar equivocado

Una línea muy delgada existe entre el deseo de ayudar a los demás y la necesidad de ayudar a los demás. En nuestra experiencia, todo se reduce a la motivación. ¿Por qué deseas ayudar a los demás? ¿Es porque genuinamente te preocupas por su bienestar, o es el objetivo ganar su aprobación o sentirte bien contigo misma? ¿Es necesario para

ti sentirte valiosa? Quizás invertir en otra persona es tu forma de evitar tomar riesgos y aprender a vivir y prosperar de manera independiente. Si la respuesta tiene más que ver con llenar una necesidad en *ti* - de reconocimiento, valor, control o seguridad - en lugar de ayudar a la otra persona, podrías ser codependiente. **Según nuestra experiencia personal y clínica, otros síntomas de la codependencia incluyen:**

- **Bajo autoestima.** Cuando dependemos de los sentimientos de los demás hacia nosotras para nuestro sentido de valor, siempre nos sentiremos inseguras sobre nosotras mismas. Los sentimientos y opiniones de las personas sobre nosotras son notoriamente poco fiables, a menudo erróneos y basados en información incompleta o en sus propias heridas o motivos egoístas.

- **Comportamiento "camaleónico".** Si nuestro valor está ligado a cómo los demás nos necesitan o se sienten acerca de nosotras, nos adaptaremos o suprimiremos nuestros propios sentimientos, pensamientos y opiniones para ser aceptadas o amadas por la otra persona. Como resultado, a menudo ni siquiera sabemos qué nos gusta, disfrutamos o sentimos.

- **Asumir el rol de rescatador o solucionador de problemas.** Cuidamos a la otra persona. Dado que cuidar o solucionar los problemas de los demás es la fuente de nuestro valor, a menudo ponemos excusas para el comportamiento inapropiado o irresponsable de la otra persona.

- **Dificultad para establecer límites o decir "no",** incluso si eso afecta negativamente tu salud física, mental y emocional. Esto a menudo se conoce como "complacer a los demás".

- **Suprimir nuestras propias necesidades y sentimientos** para no molestar a la otra persona. Nos sentimos culpables por pensar

en nosotros mismos y en nuestras necesidades. Sin embargo, con el tiempo, a menudo nos volvemos enojadas y resentidas hacia la otra persona. Nuestras necesidades y deseos son demasiado fuertes para ser suprimidos indefinidamente.

Desenreda la raíz

La historia verdadera de Debbie

Expón los hechos

Después del doloroso final de otra relación romántica, Debbie se encontraba en una encrucijada. Había sacrificado una y otra vez para tratar de hacer feliz a cada hombre, pero el resultado siempre era el mismo: Se sentía profundamente herida, exhausta y abandonada. Comenzó a preguntarse, *¿por qué cada relación que tengo termina de esta manera?* Encontrar la respuesta a esa pregunta se convirtió en su enfoque principal.

Debbie comenzó a darse cuenta de cómo este patrón doloroso había afectado negativamente la percepción de su hija sobre los hombres, las relaciones y el matrimonio. No quería seguir lastimando a las personas que amaba. No podía seguir cometiendo los mismos errores. El dolor emocional se había vuelto demasiado abrumador. Comenzó un año de consejería y estudios intensivos en su iglesia, enfocados en sanar de la codependencia y las relaciones disfuncionales.

Poco a poco, las raíces de las decisiones de Debbie comenzaron a salir a la luz. Creció creyendo que sus padres y su matrimonio eran casi perfectos. Durante sus primeros años, todo parecía estable y feliz. Sin embargo, como la hija del medio en una familia numerosa, luchaba por encontrar su lugar y propósito. No sabía dónde "encajaba". Lo que *sí* sabía era que ella era la favorita de su padre. Debbie anhelaba hacerlo feliz y que se sintiera orgulloso de ella.

Cuando Debbie tenía 12 años, la fachada "perfecta" del matrimonio de sus padres se desmoronó, y su padre decidió dejar a la familia. El día antes de irse, le dio la noticia a Debbie antes que a cualquier otra persona en la familia - incluyendo a su madre. Después de que su padre se fue, lo extrañaba terriblemente y continuamente trataba de acercarse a él, pero él se distanció de la familia y rompió promesas una y otra vez. El valor y la aprobación que sentía como confidente y favorita de su padre se desvanecieron de repente.

Después del divorcio, su madre trabajó constantemente para mantener a la familia a flote financieramente. Debbie encontró propósito al asumir la responsabilidad principal de cuidar a sus dos hermanos menores. A través de su proceso de recuperación, Debbie se dio cuenta de que, durante toda su vida, había intentado encontrar valor y aprobación en los hombres - primero en su padre y luego al cuidar de sus hermanos.

Debbie se dio cuenta de que estaba tratando de crear la "familia perfecta" que inconscientemente elegía a hombres que necesitaban ser "rescatados". Con cada relación, Debbie se comprometía a hacer lo que fuera necesario para que él fuera feliz y para que ella se sintiera amada, pero nunca lograba ese resultado. A medida que cada relación

terminaba, su sentido de autoestima y valor disminuía. Estaba decidida a hacerlo bien la próxima vez, pues su sentido de quién era dependía de "arreglar" y cuidar a los hombres en su vida y de ser amada por ellos. A través de su proceso de sanación, Debbie se dio cuenta de que estos hombres no la dejaban porque ella no tuviera valor. Sus propios problemas les impedían mostrar el amor desinteresado e incondicional que ella anhelaba.

Cuanto más se conectaba Debbie con su fe y la comunidad de su iglesia, más se sentía aceptada y amada por quien realmente es. Aunque ha experimentado una gran sanación, no está segura de confiar en su juicio en cuanto a las relaciones todavía, pero ahora sabe que no tiene que ser una cuidadora ni estar en una relación para tener valor y propósito.

Vamos a repasar: Debbie se preguntaba por qué todas sus relaciones terminaban de la misma manera. Siendo "la niña de papá" que creía que su vida familiar era bastante ideal, Debbie quedó devastada cuando su padre dejó a la familia cuando ella tenía 12 años. Para llenar el vacío que él dejó en su corazón, Debbie encontró propósito y valor en cuidar de sus hermanos menores. A medida que creció, siguió intentando encontrar amor y valor al cuidar a los hombres y hacerlos felices.

Vamos a reflexionar: ¿Cuáles aspectos de tu historia son similares a los de Debbie?

¿En qué aspectos son diferentes los hechos de tu historia?

¿Cómo te puedes identificar con los sentimientos de Debbie, aunque los hechos de tu historia no sean los mismos?

Exponer la mentira

El valor de Debbie como niña estaba ligado a ser "la niña de papá". Cuando él la rechazó, ella intentó encontrar su amor y valor en cuidar y rescatar a los hombres. Estas fueron las mentiras que Debbie tejió alrededor de sus hechos: "¿Por qué me rechazaría mi propio padre? ¿Por qué no fui suficiente para que se quedara? ¿Por qué dejó de amarme? Algo debe estar mal en mi".

Vamos a reflexionar: ¿De qué maneras vinculaste tu valor a la opinión y aceptación de los demás?

Si experimentaste rechazo, ¿qué mentiras te dijiste a ti misma sobre tu valor?

Reconocer el comportamiento

Dado que Debbie ató su valor al rol de cuidadora y estaba desesperada por encontrar el amor que perdió cuando su padre la abandonó, se sentía atraída por hombres a quienes podía "rescatar".

Vamos a reflexionar: ¿Qué comprensión te brinda esto al considerar algunos de tus propios comportamientos y elecciones?

Acepta la verdad

Mirando hacia atrás, Debbie pudo ver cómo ambos de sus padres provenían de familias adineradas, donde se esperaba que actuarán de cierta manera y proyectaran una imagen específica. Ese patrón de

mantener una imagen perfecta y falsa para ser aceptados se repitió y se transmitió a Debbie y sus hermanos.

Vamos a reflexionar: Después de leer este capítulo y la historia de Debbie, ¿qué raíces de complacer a los demás o de codependencia, si es que hay alguna, reconoces en la historia de tu familia?

Debbie se dio cuenta de que su padre probablemente se fue porque mantener una imagen perfecta que no reflejaba la realidad de su vida se volvió demasiado doloroso y agotador. No fue porque Debbie no fuera digna de su amor. También se dio cuenta de que sentía que había sido abandonada por todos los hombres en su vida. Se preguntaba qué estaba mal en ella. Intentó hacer todo lo posible para ser querible y autosacrificarse, y aún así fue rechazada.

A través del proceso de sanación, se dio cuenta de que todos estos hombres se habían rechazado por razones que no tenían nada que ver con ella. A medida que se distanció de relaciones poco saludables, Debbie comenzó a florecer. Empezó a describir lo que le gustaba y lo que no, sus sueños ocultos, talentos y deseos. Los había enterrado profundamente a lo largo de los años mientras intentaba adaptarse y satisfacer las necesidades y expectativas de los demás. Ahora, Debbie abraza quién es y continúa descubriendo cosas nuevas y sorprendentes sobre sí misma.

Vamos a reflexionar: A medida que Debbie comenzó a buscar ayuda, identificó la raíz, la mentira y la verdad de su historia. A

continuación, escribe la raíz, la mentira y la verdad de tu historia de codependencia.

RAÍZ *- El papá de Debbie dejó a la familia. Debbie se vio obligada a cuidar de sus hermanos. Debbie encontró su valor en cuidar de los demás.*

MENTIRA *- Debbie creía que no era importante. Debbie creía que su valor estaba en ayudar a los demás. Debbie necesitaba ser necesitada.*

VERDAD - *El papá de Debbie se fue por sus propios problemas. Ser codependiente le estaba robando a Debbie la oportunidad de descubrir quién es realmente.* ***Debbie tiene un propósito.***

Cambia tus elecciones

A través de la consejería y de conectarse más profundamente con su fe, Debbie ha sido liberada de depender de los hombres para sentir su valía. Ahora entiende que tiene valor y que es digna de ser amada por quien es. No depende de su desempeño ni de rescatar a los demás. Está encontrando su alegría - pero no su valor - al servir en su iglesia y al pasar tiempo con sus hijos y nietos, y cuidarlos. Está abierta a casarse de nuevo, pero su valía ya no depende de eso.

Vamos a reflexionar: ¿Qué hábitos y comportamientos arraigados en la codependencia necesitas y quieres cambiar?

¿Cuál es un paso que puedes dar *ahora mismo* para descubrir quién eres realmente, aparte de las relaciones? (Ejemplos: leer un libro sobre codependencia, ir al cine, cenar o irte de vacaciones sola).

Libre para florecer

Una de las consecuencias más devastadoras de la codependencia es que, al estar tan enfocados en ser quienes los demás quieren que seamos, perdemos la oportunidad de descubrir quiénes somos. Nos perdemos nuestro propio viaje personal e individual de autodescubrimiento y desarrollo. Ese viaje es el en el que aprendemos lo que disfrutamos, donde descubrimos nuestros talentos, dones y cualidades que pasamos por alto porque estamos demasiado ocupadas cuidando a los demás. Perdemos la oportunidad de cumplir el plan y el propósito para el cual fuimos creadas, y quienes nos rodean también lo pierden.

Encontrar ese camino hacia quienes realmente somos requiere que enfrentemos verdades difíciles sobre nosotras mismas. Puede que tengamos que admitir que toda nuestra "ayuda" realmente se trata más de *nosotras* que de *lo demás*. Podemos tener que reconocer que las personas a quienes deseamos tanto que nos amen en realidad no son lo suficientemente saludables para hacerlo. Esas realizaciones pueden sacudir nuestro mundo. Pero a medida que se expone la verdad, la luz

puede entrar. Cuando dejamos de buscar en las relaciones, el rendimiento y el "rescate" como nuestra fuente de valor, comenzamos a descubrir nuestro *verdadero yo* - el que está enterrado bajo toda esa atención y habilitación.

Y confía en nosotras. Somos de un valor inmenso. *Merecemos* ser descubiertas.

¡Te alabo porque soy una creación admirable! !Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!

Salmo 139:14 (NVI)

Sigue creciendo

Una semilla de aliento

Desde que tenía 15 años, nunca estuve sin un novio. Adaptaba mis elecciones, opiniones y preferencias a lo que pensaba que haría que los hombres me desearan, a lo que pensaba que los haría felices. Cuando una relación terminaba, buscaba mi próximo "alivio". Necesitaba la aprobación de los hombres para sentirme hermosa y valiosa. En el Capítulo 5, leíste la verdadera historia de Debbie. La historia de Debbie es muy similar a la de mi madre. La larga historia de fracasos amorosos de mis madre afectó profundamente mi vida y mi percepción de los hombres. Nuestra relación era tensa y complicada cuando entré en la adultez joven. Sentía que me daba consejos sobre relaciones que ella

misma nunca había seguido. Pero ella también es la persona que me ayudó a encontrar mi camino hacia la sanación y que continúa guiándome en el proceso.

Cuando estaba embarazada de mi segundo hijo, mi matrimonio - y mi autoestima - se desmoronaron. Mi embarazo me impedía correr hacia otro hombre. Por primera vez, me vi obligada a estar sola el tiempo suficiente para reflexionar sobre por qué mis relaciones siempre terminaban tan mal. Al mismo tiempo, observaba a mi madre dar pasos para mejorar su salud. Ella aún estaba en una relación poco saludable, pero estaba claro que sus elecciones y mentalidades estaban cambiando. Así que, cuando mi matrimonio estaba en problemas, me dirigí a ella, y ella estuvo allí para mí. No intentó a darme consejos. Simplemente dijo: "¿Qué necesitas de mí"? Ese amor y aceptación fue clave para mí.

Tenía algo de conocimiento sobre Dios; pero por primera vez comencé a derramar verdaderamente mis problemas y cuestiones a Él en lugar de buscar en otro hombre que me hiciera sentir valiosa. También fui a un consejero que me hizo preguntas difíciles que me desafiaron a considerar por qué pasé por alto las "señales de advertencia" en tantos de los hombres con los que había salido. Al principio, estaba a la defensiva, pero gradualmente me di cuenta de cómo seguía ignorando señales de advertencia obvias. Empecé a ver cómo mi identidad estaba tan ligada a satisfacer los deseos y necesidades de los hombres que ni siquiera sabía quién era.

A través de ese proceso y al encontrar apoyo en mi iglesia, comencé a entender cómo estaba repitiendo los patrones de mi niñez. Mi crianza había afectado profundamente mi percepción de los hombres, de mí

misma y mi visión de Dios como padre. A medida que comencé a perdonar, mi relación con Dios empezó a fortalecerse y profundizarse. Mi relación con mi madre también comenzó a sanar. A veces, este fue un viaje extremadamente desafiante y doloroso, pero ha valido la pena cada paso.

Al soltar la necesidad de buscar mi valor en los hombres, comencé a descubrir quién soy. Empecé a explorar lo que me gusta y encontré mi propósito. La batalla interna entre ser quien soy y quien creía que los demás querían que fuera ha cesado. Tengo la paz de vivir una vida auténtica. Aunque soy compasiva con los demás y sus luchas, ya no siento la responsabilidad de solucionarlos porque mi identidad ya no está ligada a los demás. Las personas en mi vida ahora son positivas y también desean crecer. Me desafían a seguir creciendo.

Solía huir hacia un nuevo hombre o una nueva distracción para evitar enfrentar mis elecciones y comportamientos. Pero cuando finalmente dejé de huir, encontré a alguien valioso y hermoso, alguien a quien llegué a amar. *Yo.*

-Lisa Rowe, LCSW

Capítulo Seis

¿Dónde crezco ahora?

A estas alturas, esperamos que te sientas desenredada de una manera positiva. Que tus ojos se hayan abierto a las razones detrás de las elecciones que has hecho y los ciclos destructivos que has estado intentando romper con tanto esfuerzo. También entendemos que es posible que te sientas desenredada de una manera vulnerable, un poco desorientada. Ahora sabes el "porqué", pero aún no conoces completamente el camino. El camino hacia adelante. *¿Cómo avanzar hacia una nueva forma de vivir? ¿Cómo se ve eso? ¿Puede tu vida realmente ser diferente? ¿Eres realmente lo suficientemente fuerte?*

Cada uno de nosotras - Karin, Melinda y Lisa - en diferentes momentos y de diferentes maneras, hemos estado en esta misma encrucijada, sintiéndonos débiles, cansadas, inadecuadas y agobiadas por nuestra propia disfunción. De hecho, hemos estado y estaremos en este lugar numerosas veces a lo largo de nuestras vidas. El cambio y el crecimiento son un viaje continuo. La sanación llega en capas. La mejor noticia que podemos dejarte es esta: *no tienes* que hacer esto sola. No estabas *destinada* a hacerlo sola. Te animamos a que te conectes con un grupo de apoyo local o con una comunidad de iglesia. Nos hemos sentido muy inspiradas y estiradas a través de nuestra relación personal con Dios y nuestras relaciones en constante crecimiento con otras personas que son positivas y alentadoras. Dios mismo quiere caminar a tu lado en este nuevo viaje. No podemos terminar nuestro tiempo juntas sin compartir contigo acerca de Él, porque Él ha hecho

toda la diferencia en nuestros viajes. Este libro es el fruto de la sanación que Dios ha hecho en cada una de nuestras vidas. No lo ganamos. Simplemente estábamos desesperadas por un amor que nunca nos abandonara. En esa desesperación, cada una de nosotras, a nuestra manera, clamó: "Dios muéstrame más de quién eres. Si realmente me amas, si realmente estás ahí, muéstrame un mejor camino". *Y lo hizo.*

Esa es una oración que creemos que Dios anhela responder. En nuestra experiencia, una relación real con Dios siempre comienza con un sentido de Su amor. Saber que somos amadas es esencial para la confianza. Dios no solo quiere que tengamos una vida "mejor". Él quiere que tengamos una relación con Él, pero es nuestra *elección*. A menudo es una elección que hacemos cuando estamos sin otras opciones. Para Karin, fue cuando se dio cuenta de que el sexo y las sustancias no podían adormecer su dolor ni llenar el anhelo en su alma por amor y aceptación incondicional. Para Melinda, el momento llegó cuando había agotado todos sus esfuerzos para ganar el amor de Dios, "arreglar" a su familia y sanar su mente atormentada y su cuerpo enfermo. Para Lisa, ese momento llegó cuando se encontró embarazada y se dio cuenta de que el matrimonio por el que había luchado tanto para salvar se estaba desmoronando frente a sus ojos, junto con su frágil autoestima. Alguien más grande que nosotras iba a tener que mostrarnos a cada una de nosotras un mejor camino. Claro, era arriesgado, pero estábamos lo suficientemente desesperadas como para tomar ese riesgo. Somos personas diferentes debido a la experiencia del amor de Dios. El amor real no cambió mágicamente nuestras circunstancias, pero sí cambió radicalmente nuestra perspectiva. Nos dio la fuerza para seguir caminando cuando era difícil y abrumador porque sabíamos que el viaje estaba siendo guiado con amor. Una relación continua, cercana y amorosa con Dios es la única elección que nos trajo paz y frutos duraderos.

Tenemos recursos adicionales al final de este libro si estás interesada en aprender más sobre cómo seguir este camino de fe que ha marcado toda la diferencia para nosotras.

Abraza el viaje

Estás en una encrucijada. *¿Qué camino tomarás?* Un nuevo camino *es* arriesgado. Te lo advertimos desde el principio de este libro. Ten paciencia con el proceso. Sé amable contigo misma. No llegaste aquí de la noche a la mañana. Tampoco establecerás hábitos y patrones más saludables de la noche a la mañana. Habrá altibajos. A veces será tremendamente difícil. Habrá días en los que sentirás que no estás avanzando en absoluto. Algunas personas pueden luchar por mantenerte en patrones no saludables porque *les conviene*. Les permite continuar en *sus* propios patrones no saludables. Sentirás ganas de rendirte. Tratarás de convencerte de que no vale la pena.

Tómatelo de tres mujeres que han estado recorriendo este nuevo camino durante varios años. *Vale la pena.* El cambio - incluso el buen cambio - se siente aterrador e impredecible, pero se volverá más *fácil*. Las decisiones que al principio parecen tan difíciles eventualmente se convertirán en una forma natural de vivir. No importa cómo sea tu pasado ni cuántos errores hayas cometido, *es posible* cultivar un fruto nuevo y más saludable. Una decisión a la vez. Un paso a la vez.

Recuerda esto: Tu viaje hasta este punto solo ha conducido a más dolor. Este *nuevo* camino también será doloroso y difícil. Pero aquí está

la diferencia clave. El dolor de este nuevo camino tiene un propósito hermoso. Un paso a la vez, ahora puedes avanzar hacia un lugar más saludable y libre. Estarás dejando un legado más saludable para tu familia, comunidad y el mundo. También inspirarás a quienes te rodean. Comparte este libro con ellos. Comparte tu viaje. El camino siempre es más dulce con compañeros de viaje que te animen.

Lo que sea que dejes o pierdas en este nuevo camino, ganarás mucho, mucho más a cambio. *¿Qué camino tomarás?* Es tu elección. Que tu viaje sea fructífero. Estamos respaldándote y apoyándote en cada paso de este proceso.

Yo soy la vid y ustedes son las ramas.
El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto;
separados de mí no pueden ustedes hacer nada.

Juan 15:5

Recursos

Alcohólicos Anónimos (AA)

212-870-3400 | https://www.aa.org

Narcóticos Anónimos (NA)

818-773-9999 | https://www.na.org

Apoyo Después del Aborto (SAA)

844-289-HOPE (4673) | https://www.supportafterabortion.com

Comedores Compulsivos Anônimos (OA)

505-891-2664 | https://www.oa.org

Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios

800-931-2237 | https://nationaleatingdisorders.org

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

800-273-8255 | https://www.suicidepreventionlifeline.org

Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica

800-799-7233 | https://www.thehotline.org

Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)

800-656-4673 | https://www.rainn.org

Línea Nacional Directa de Abuso Infantil

800-422-4453 | https://www.childhelp.org/hotline/

Centro Nacional sobre el Abuso de Ancianos

855-500-3537 | https://ncea.acl.gov

Codependientes Anónimos

888-444-2359 | https://coda.org

Línea de Adopción Lifetime

800-923-6784 | https://www.lifetimeadoption.com

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

800-950-6264 | https://nami.org

Línea Nacional contra la Trata de Personas

888-373-7888 Texto 233733 | https://humantraffickinghotline.org

Red de Recursos para el Duelo

828-726-9554 | https://griefresourcenetwork.com/crisis-center/hotlines/

Anónimos del Duelo

https://www.griefanonymous.com

Línea Nacional de Embarazo - Abortos Espontáneos

866-942-6466 | https://www.thehelpline.org/

Línea Nacional de Ayuda para Problemas con el Juego

800-522-4700 | https:www.ncpgambling.org/

Anónimos de Adictos al Sexo
800-477-8191 | https://saa-recovery.org

Línea de Texto de Crisis
Texto 741741 | https://www.crisistextline.org

Red de Radiodifusión Cristiana con la Línea de Oración del Club 700
800-700-7000 | https://www1.cbn.com/prayer

Línea de oraciòn de Joy FM
877-800-7729 | https://florida.thejoyfm.com/

Línea de Oración de Trinity Broadcasting Network
888-731-1000 | https://tbn.org/

Línea de Oración de Daystar
800-329-0029

Línea de Oración de Breakthrough
800-424-8644

Línea de Oración de Life Outreach International
800-947-5433 | https://www.lifetoday.org

Línea de Oración de Morris Cerullo
866-756-4200 | https://www.mcwe.com/

Línea de Oración de Crossroads
866-273-4444 | https://www.crossroads.ca

Línea de Oración de Family Broadcasting Corporation
800-365-3732 | https://familybroadcastingcorporation.com/

Notas finales

Capítulo 2

1 Inge Bretherton, "Los orígenes de la teoría del apego: John Bowlby y Mary Ainsworth". *Psicologia del Desarollo 28 no.5* (septiembre 1992):759-775

2 *Merriam-Webster, s.v.* "abandonar," consultado el 2 de enero de 2020, https://www.merriam-webster.com/dictionary/abandon.

Capítulo 3

1 American Psychiatric Association, "¿Qué es la adicción?" Consultado el 16 de enero de 2020, https://psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction.

2 ibíd

3 Elizabeth Hartney, BSc., MSc., MA, Ph.D, "Una visión general de la adicción conductual",

(sitio web) Very Well Mind, consultado el 4 de enero de 2020. https://www.verywellmind.com/addictive-behaviors-4157291.

4 ibíd

5 "¿Qué es el abuso de sustancias?" WebMD, consultado el 14 de febrero de 2020, https://www.webmd.com/mental-health/addiction/substance-abuse#1.

6 Marina Barnard y Joy Barlow, "Descubriendo la dependencia de drogas en los padres: silencio y revelación." Children and Society 17, no. 1 (2003): 45-56. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/chi.727.

7 J.M. Solis, J.M. Shadur, A.R. Burns y A.M. Hussong, "Entendiendo las diversas necesidades de los niños cuyos padres abusan de sustancias." Current Drug Abuse Reviews 5, no. 2 (junio 2012): 135-147.

8 Tian Dayton, MA, Ph.D, TEP, "La Trampa:vivir con la adicción (currīculo)," consultado el 30 de diciembre de 2019: 4-5. https://nacoa.net/pdfs/The%20set%20Up%20for%20social%20work%20Curriculum.pdf

9 Timothy W. Fong, MD, "Comprender y manejar los comportamientos sexuales compulsivos." Psychiatry (Edgmont) 3, no.11 (noviembre de 2006): 51-58. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945841

10 Carolyn C. Ross, MD, MPH. "Sobreexpuestos y mal preparados: los efectos de exposición temprana a contenido sexual," Psychology Today, 13 de agosto de 2012, https://psychologytoday.com/us/blog/real-healing/201208/overexposed-and-under-prepared-the-effects-early-exposure-sexual-content.

11 *Merriam-Webster, s.v.* "pornografía," consultado el 28 de diciembre de 2019, https://www.merriam-webster.com/dictionary/pornography.

12 Edie Weinstein, MSW, LSW, "Creciendo demasiado rápido: exposición temprana al sexo", Psych Central, 8 de julio 2018, https://psychcentral.com/blog/growing-up-too-fast-early-exposure-to-sex/.

13 "El impacto de la infidelidad adulta en los niños", Two of Us, consultado el 20 de enero 2020, https://twoofus.org/educational-content/articles/the-impact-of-adult-infidelity-on-childrem/.

14 Libby Lyons, MSW, LCSW, CEDS, "Entender la diferencia entre las adicciones a la comida y un trastorno alimenticio", Eating Disorder Hope, consultado el 28 de diciembre 2019, https://www.eatingdisorderhope.com/blog/food-addictions-eating-disorder.

15 *La gran aventura de Pooh: En busca de Christopher Robin.* Dirigida por Karl Geurs. Estados Unidos: Walt Disney Video Premiere, 1997.

Capítulo 4

1 "Efectos de la violencia doméstica en los niños", Office on Women's Health, consultado el 13 de febrero del 2020, https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/effects-domestic-violence-children.

2 "Prevención del abuso emocional", Prevent Child Abuse America. Consultado el 30 de diciembre del 2019, https://preventchildabuse.org/resource/preventing-emotional-abuse/.

3 Steven Kairys, MD, MPH, Charles F. Johnson, MD, y el Comité sobre Abuso y Negligencia Infantil, "El maltrato psicológico de los niños - Informe Técnico". *Revista Oficial de la Academia Americana de Pediatría* 109; e68 (abril 2002). https://doi.org/10.1542/peds.109.4.e68

4 Organización Mundial de la Salud y Sociedad Internacional para la Prevención del Abuso y la Negligencia Infantil, *Prevención del Maltrato Infantil: una guía para tomar acción y generar evidencia,* (Geneva: WHO Press, 2006), 10.

5 *American Psychological Association, s.v.* "Abuso sexual", consultado el 30 de diciembre del 2019, https://www.apa.org/topics /sexual-abuse/index

Capítulo 5

1 Leon Seltzer, Ph.D, "Codependiente o simplemente dependiente: ¿Cuál es la gran diferencia?" Psychology Today, 11 de diciembre 2014, https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201412/codependent-or-simply-dependent-what-s-the-big-difference.

2 Carly Breit, "Puedes estar en una relación codependiente: así es cómo superarla", Time, 2 de agosto del 2018, https://time.com/5349927/codependent-relationship-signs/.

Karin Barbito pasó gran parte de su vida viviendo en el caos, la disfunción y prácticamente tomó todas las malas decisiones que alguien podría tomar. A través de la recuperación y una relación personal con Jesucristo, Karin ha dedicado su vida a ayudar a las personas a superar sus limitaciones y alcanzar su máximo potencial.

Melinda Means aprendió de la manera difícil mientras luchaba contra una enfermedad crónica, criaba a un hijo con necesidades especiales y lidiaba con heridas del pasado. Le encanta acompañar a las mujeres y guiarlas hacia la sanación y la libertad. Es una coach profesional de vida certificada y también está cursando una maestría en consejería cristiana. Melinda es coautora de *Mothering from Scratch* y autora de *Invisible Wounds: Hope While You're Hurting.*

Lisa Rowe, LCSW, ha obtenido una educación en divorcio, abandono, codependencia y otros traumas desgarradores. Esa formación no solo se refleja en las letras después de su nombre; ella lo ha vivido. La pasión de Lisa es descubrir la raíz del comportamiento disfuncional y ayudar a otras mujeres a encontrar esperanza, sanación y libertad de los traumas de la niñez.

Por qué estoy *aquí*?

¿Estás cansada de encontrarte en los mismos ciclos dolorosos sin importar cuánto te esfuerces por liberarte? ¿Anhelas que la vida sea diferente?

Hay razones por las que te encuentras una y otra vez en los mismos lugares de dolor y lucha. Los comportamientos y elecciones dañinas de hoy a menudo están vinculados al dolor de la niñez y otros traumas del pasado que están ocultos bajo la superficie. Hasta que no reconozcamos esto, seguiremos tomando las mismas malas decisiones. Necesitamos una intervención para comenzar a forjar un camino nuevo y más positivo. Karin, Melinda y Lisa son prueba viviente de que el cambio y la libertad son posibles.

En *Raíces Desenredadas,* las autoras te ayudarán a:

- **Identificar las causas profundas detrás de tus elecciones y patrones destructivos.**
- **Exponer las mentiras que crees sobre ti misma, así como otros comportamientos y mentalidades dañinas que puede que ni siquiera te des cuenta de que son limitantes y destructivas.**
- **Cambiar tu vida y tu legado al establecer nuevos patrones más saludables, un pequeño paso a la vez.**

Hay esperanza.
El cambio _es_ posible.
La vida _puede ser_ diferente.

Autoayuda/Comportamientos compulsivos
$9.99
ISBN 978-1-7345527-3-7
50999>
9 781734 552737