

Codependencia

Codependencia, es una adicción, es un trastorno que se confunde seguido con el amor, y no se podría estar más lejos, ya que es un constante sufrimiento y va de la mano con la angustia.

No tienes idea de lo que te está pasando y no sabes que tienes un trastorno. Dejas de ser la persona que eras. No eres tú, eres otra. No sabes lo que sientes, no existes, no sabes vivir sin crisis.

Los codependientes se torturan, se ponen en situaciones de destrucción y de castigo, este tiene que ver con la falta de límites y he ahí la clave. Los límites si no los rebasas, no entras en la codependencia.

Es un trabajo terapéutico arduo, con gran dificultad, ya que al darte cuenta de este trastorno, se tiene que tener consciencia y así trabajarlo día a día.