

Tras la Sombra del Codependiente...

EL AMOR EN PAREJA DEBERÍA SER FUENTE DE EXPANSIÓN, ENCUENTRO Y GRATIFICACIÓN. SIN EMBARGO MUCHAS PERSONAS SE ENFRENTAN CON MUCHAS DE SUS LIMITACIONES CUANDO SE ENAMORAN. LA PAREJA O POSIBLE PAREJA SE CONVIERTE EN EL DISPARADOR DE TODOS AQUELLOS ASPECTOS OCULTOS EN LA SOMBRA DE LA PERSONA CODEPENDIENTE.

Continúa en la página siguiente



Crecimiento Personal >>

TÉCNICAS MANUALES
PARA MANTENER Y CONSERVAR LA SALUD

QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO MANUAL
REFLEXOTERAPIA PODAL
DIGITOPUNTURA Y SHIATSU
REIKI
YOGA, TAI CHI, PILATES
MEDITACIÓN

Paseo de la Florida 33, Bajo D - 28008 Madrid
91 542 28 52 - 609 49 02 87 www.cmasaje.com

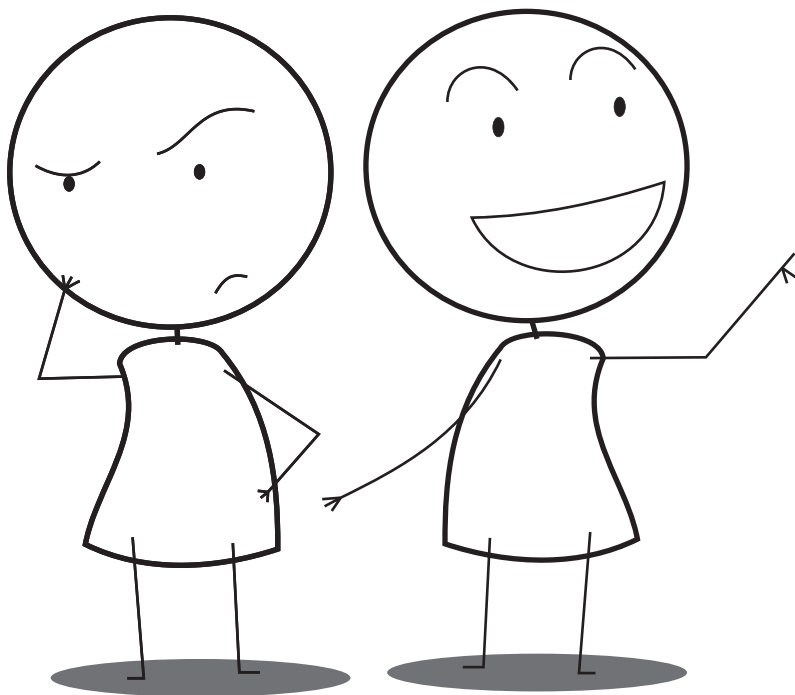
ÁREA DE FORMACIÓN
QUIROMASAJE

Curso Superior de 140 horas
Diseñado e impartido por L. Miguel Alameda López
Diploma acreditativo

REIKI: Todos los niveles
Maestro de Reiki Miguel Alameda

GUÍA DE MEDITACIÓN
Curso de 30 horas.





La sombra son todos los rasgos de nuestra personalidad (positivos y negativos) que rechazamos, escondemos y condenamos por considerarlos incorrectos; pero todo lo que se oculta pasa a formar parte del inconsciente y solo podemos verlo cuando alguien externo nos refleja ese aspecto desagradable, a este fenómeno se le llama proyección. El entorno y las personas que nos rodean nos hacen de espejo de nuestro mundo interior.

La imagen que vemos fuera, sirve para saber en qué estado se encuentran mis creencias o patrones internos. Cuando una persona nos produce mucha reacción emocional en forma de malestar, juicio o admiración, nos

ACEPTAR LA SOMBRA CONSISTE EN INTEGRAR AQUELLAS CUALIDADES QUE NO NOS GUSTAN, DETRÁS DE LAS CUALES EXISTE UN POTENCIAL DE TRANSFORMACIÓN

está reflejando un patrón nuestro mal integrado.

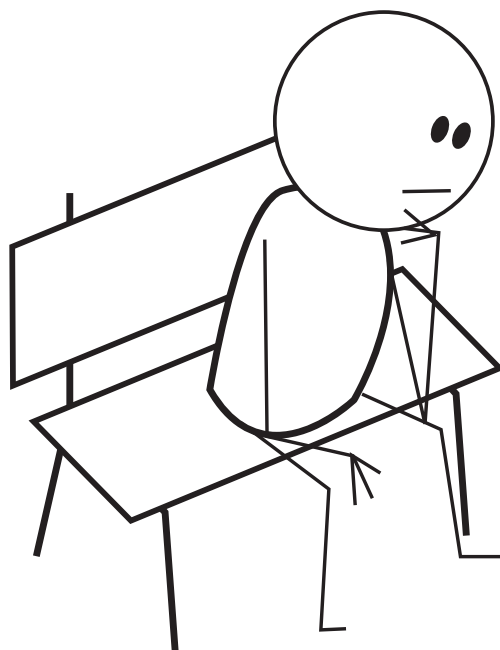
En palabras de Jung: **“Lo que no entiendo en mí tampoco lo entiendo en otra persona”**, es decir, lo que juzgo en mí, lo voy a juzgar en otra persona.

Muchas virtudes están mal integradas en nuestro interior por asociaciones incorrectas y por eso pasan a la sombra, poseemos mucha información de nuestro Ser mal canalizada.

Hay que hacerse responsable de la sombra porque en este lugar reside todo nuestro potencial y la totalidad de lo que somos; por otra parte, si no somos conscientes de ella, ésta actuará desde la retaguardia obligándonos a materializar todo lo que escondemos y juzgamos para que por fin pueda ser integrado.

Aceptar la sombra consiste en integrar (reconocer y aceptar) aquellas cualidades que no nos gustan, detrás de las cuales existe un potencial de transformación, y encarnar aquellas virtudes que ya poseemos.

La situación de codependencia afecta de forma negativa a la autoestima y a la salud física y mental. Frecuentemente se producen distorsiones cognitivas y la negación de información que le proporciona su entorno.

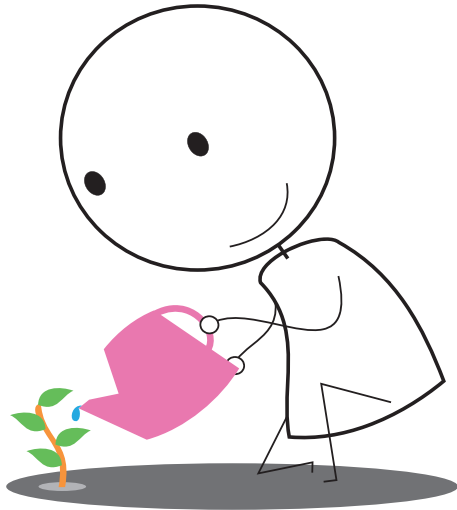


Por lo tanto la sombra no es mala, solo es sinónimo de ignorancia, al tomar consciencia aportamos luz. La luz permite elegir libremente. Sin luz hay pocas o nulas posibilidades de elección.

La Sombra de la persona codependiente se caracteriza por establecer sus relaciones de pareja desde la dependencia emocional, es decir, cede todo su poder personal, de esta forma se siente desposeída y carente; necesita aferrarse a la persona que “ama”, como si de una droga se tratara, para sentirse “bien”.

La sombra del codependiente alberga recuerdos inconscientes de abandono, soledad, rechazo, no

PONER LUZ EN LA SOMBRA DEL CODEPENDIENTE ES UN PROCESO QUE REQUIERE EN PRIMER LUGAR VOLVER LA MIRADA HACIA DENTRO



aceptación, falta de comprensión y en muchos casos patrones de abuso y conflicto en el terreno emocional. Estos recuerdos están ligados a la infancia y la familia de origen. Las personas adictas al afecto no se sintieron lo suficientemente atendidas a nivel afectivo-emocional desde muy temprano y esto acarrea una serie de carencias y miedos que se plasman a la hora de relacionarse con ellas mismas y con los demás.

Hay un patrón común en los codependientes que resulta muy limitante y perturbador; se trata de la creencia profunda y arraigada en el subconsciente de “no soy lo suficientemente bueno” y por tanto “tengo que comportarme de una forma diferente a mi esencia para agradar a los demás”. Esta creencia hace que constantemente estemos fuera de nuestro eje o centro, perdiendo toda oportunidad de auto-observación, imprescindible para el cambio.

Cuando estamos volcados en el exterior, observando únicamente lo que ocurre fuera, la autoestima pasa literalmente a depender de la opinión de los demás y del afecto que desde fuera pueden proporcionarnos. Así nos convertimos en víctimas de la opinión ajena.

A través de una postura de vic-

timismo establecemos relaciones desde el abuso y el conflicto, pues una víctima, acostumbrada al abuso y el dolor, no sabe ponerse límites cuando se está perjudicando y por tanto no es capaz de poner límites adecuados en las relaciones, y así acaba cediendo su espacio y perdiendo su integridad.

Poner luz en la sombra del codependiente es un proceso que requiere en primer lugar volver la mirada hacia dentro para averiguar cómo está la autoestima y a partir de ahí, empezar a trabajar en su mejora. El concepto de autoestima puede ser muy amplio, pero hay tres aspectos fundamentales a partir de los cuales el codependiente puede empezar a trabajar: **gestión del propio espacio, establecer límites saludables y comunicación desde la asertividad.**

Estos son los aspectos básicos a integrar mientras se van abriendo las puertas hacia un mayor **conocimiento del mí mismo**, pues solamente ahí, reside en iguales proporciones la autoestima, el poder y la autoconfianza. ✦

VIRGINIA DE LA IGLESIA ARAGÓN
Lcda. Psicología. Especialista en Dependencia Emocional.
www.amarnoessufrir.com

Juanma Rodríguez

Gestión del estrés
Felicidad Laboral
Relaciones Sociales

Sígueme en



COACHING
para el bienestar
628 270 495

www.juanmarodriguez.es
juanma@juanmarodriguez.es

Déjate ver

Tu publicidad en
Dandelion,
desde 31,50 € al mes

Anuncio en
Dandelion en papel,
Dandelion online
y redes sociales.

Diseñamos tu anuncio

GRATIS

Revista Dandelion
La revista gratuita del bienestar y ocio natural

   ¡Síguenos!

www.revistadandelion.com