



Cuando el amor enfrenta la adicción ¿Cómo apoyar sin ser codependiente?



Esvidas

Cuando el amor enfrenta la adicción

Cuando tu pareja sufre una adicción, el amor puede volverse confuso, doloroso, incluso destructivo.

Quieres estar ahí, sostenerlo, ayudarlo... Pero en el camino **empiezas a dejarte atrás.**

Esto es para ti, que amas a alguien que lucha con una adicción. Para ti, que te preguntas cada día si estás haciendo lo correcto. Para ti, que mereces seguir presente en tu propia vida de manera plena.

¿Tu vida gira en torno a su adicción?



Quizá no te diste cuenta, pero poco a poco **todo empieza a girar alrededor del problema**: Tus decisiones, tus emociones, tus días.

La adicción de tu pareja empieza a ocupar el lugar que antes tenía tu propia vida. Pregúntate: ¿Dónde quedas tú en esta historia?

[@esvidas.adicciones](https://www.esvidasadicciones.com)

Apoyar no es lo mismo que cargar con todo



Tal vez pienses que si tú no estás ahí, nadie más lo hará. Que si te alejas, lo estarás abandonando. Pero **el verdadero apoyo no significa sacrificarte**, sino acompañar sin cargar lo que no te corresponde.

Ayudar no es salvar. Salvar no es amar.

¿Estás cayendo en la codependencia?



Justificas su conducta, encubres sus errores, sacrificas tus planes. Y cuando te duele, te dices que es por amor.

Pero el amor no te apaga. Si **estás dejando de ser tú para sostenerlo**, puede que estés atrapado en un patrón que daña a los dos. Hay salida.

Recuperarte tú también es importante



Es duro aceptarlo: No puedes sanar por él o por ella. La recuperación solo llega cuando la persona decide buscarla.

Mientras tanto, **tú necesitas empezar tu propio camino**: Observar tus patrones, poner límites, recuperar tu voz. El amor también se muestra cuidándote.

¿Y si poner límites fuera un acto de amor?



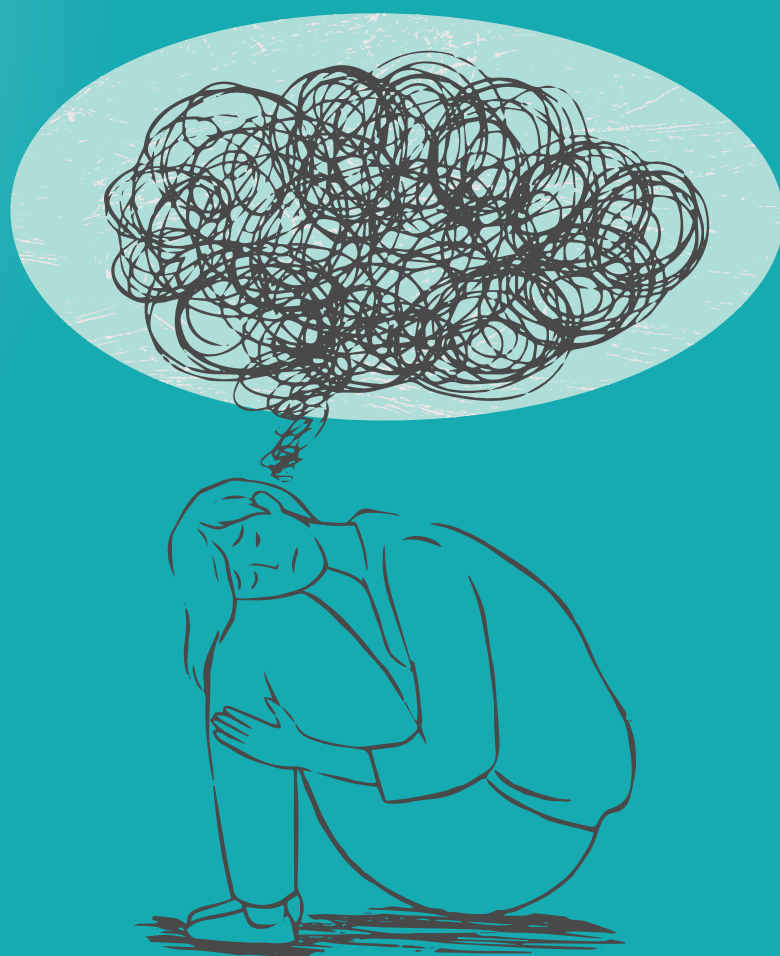
Establecer límites no es rechazar, **es proteger**. Cuando decides decir “*hasta aquí*”, estás mostrando que **mereces respeto**, y que tu bienestar importa.

Poner un límite claro no destruye el amor, lo dignifica. A veces, es la única forma de que el otro despierte.

¿Estoy siendo codependiente? ¿Qué hago si mi pareja niega su adicción? ¿Cómo decir “no” sin sentirme culpable? ¿Cuándo es momento de dejar la relación? Estas preguntas no tienen respuestas fáciles, pero sí caminos posibles. **Explora, reflexiona, decide desde tu paz.**

La adicción no es solo suya: También te afecta a ti. Pero tú también puedes sanar. **Buscar ayuda, hablar con otros, poner en palabras lo que callas...** puede ser el inicio de tu transformación.

No estás aquí solo por amor: Estás aquí por ti también.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:



633 123 073



@esvidas.adicciones