



*Círculo Dialógico de Estudios Humanistas*

# Síntomas de la Codependencia

De acuerdo a Pia Melody, la mejor escritora en este campo, existen 5 síntomas primarios y 5 secundarios a saber:

- 1) **Dificultad para establecer niveles apropiados de autoestima.** El Codependiente, a través de un desarrollo distorsionado de su personalidad, tiende a tocar los extremos. O bien se siente menos y se valora poco (menos que): o se siente superior y sobrevalora sus capacidades (más que). Es decir, o se siente gusano o se siente dios. En el péndulo de los extremos, la víctima y el arrogante se tocan y son parte de la misma moneda. El síntoma secundario de esta dificultad, radica en el constante control negativo que el codependiente tiene que ejercer para sentirse amado. Otra vez, los extremos se besan: El que se siente superior, controla de formas abiertas: gritos, amenazas, miradas fulminantes. Mientras en el otro extremo se encuentra, menos que, que también controla pero de formas sutiles en aras del amor: chantaje, intriga, chisme o enfermedades, son algunos de los recursos que utiliza para salirse con la suya.
- 2) **Dificultad para establecer límites flexibles.** Una vez más en esta danza disfuncional, menos que, es como una casa sin puertas ni ventanas. Sus límites son laxos, o bien nulos y permite todo tipo de invasión a su ser y privacidad. Mientras tanto, más que, parece un cuarto tapiado: no permite la entrada de todo aquello que muestre su vulnerabilidad. Su obsesión es por parecer fuerte. El síntoma secundario de lo anterior se llama **resentimientos**. El codependiente está sumamente resentido con las personas que lo han invadido. Más que, usa la violencia, mientras que menos que, es agresivo-pasivo. Sin embargo los 2 están sumamente resentidos.
- 3) **Dificultad para reconocer su realidad.** El codependiente ha sido entrenado para desconfiar de sí mismo y de los demás. En el extremo, tenemos a menos que, que duda de todo y desconoce quién es. En la parte física, desconoce su cuerpo y confunde sus sentimientos: llora cuando está enojado, y se enoja cuando está triste. O bien, conoce su realidad, pero tiene un gran temor para expresarla. En el otro extremo se encuentra más que, que pretende conocer su realidad y la impone con violencia y desdén a los demás. El síntoma secundario se deriva de su dificultad para reconocer la existencia de un poder superior a ellos. Menos que, hace del otro su poder superior, mientras que, más que, se siente perfecto y que lo sabe todo. Sin embargo ambos carecen de espiritualidad.
- 4) **Dificultad para satisfacer sus necesidades y deseos.** El codependiente confunde sus necesidades con sus deseos. Aprende a satisfacer sus necesidades en la fantasía y constantemente se descuida. Desde su



*Círculo Dialógico de Estudios Humanistas*

vestimenta, hasta sus salud física, desde sus gustos personales hasta sus pasiones, el codependiente se encuentra otra vez en los 2 extremos. Por un lado, menos que, se descuida flagrantemente en aras del amor por el otro. Los otros son siempre más importantes. Mientras tanto, más que, es egoísta y reserva para él el mejor pan y la mejor miel. Sin embargo, más que, tampoco se conoce, ya que confunde deseos con necesidades. El síntoma secundario de lo anterior, se expresa en enfermedades y en adicciones que el codependiente desarrolla con el tiempo. Menos que, tiende a desarrollar enfermedades, producto del estrés inmenso que maneja al tratar de controlar la vida de otras personas. Mientras que, más que, tiende a desarrollar adicciones a sustancias químicas como el alcohol o la coca.

- 5) **Dificultad para expresar sus necesidades con moderación.** El padrecito y el sátiro, sintetizan lo anterior. Menos que, no sabe recibir y mucho menos tomar. Teme importunar, causar daños y siempre tiende a sacrificarse: sea por sus hijos, o por la madre iglesia, lo cierto es que menos que, no goza de la vida. En el otro extremo, más que, no toma: arrebatada. Y no sólo eso, se despacha con cuchara grande. Es promiscuo y glotón. No tiene freno y, en aras del hedonismo, exagera sus conductas. El síntoma secundario de lo anterior, se centra en la dificultad del codependiente para establecer relaciones de intimidad. Menos que, siente que ama, pero en realidad hostiga a su pareja o a su hijo. Más que, es distante, indiferente y públicamente es como un hielo. Le aterroriza la intimidad y es capaz de hacer lo que sea para no comprometerse aunque esté casado.

Finalmente agrego que la relación de más que y menos que, se convierte en una lucha de poder. Trátase de la alcoba o las finanzas, más que abusará de menos que, y éste último contribuirá para que así suceda. Y aunque ambos sufren, ninguno de los 2 puede salirse completamente de la relación, como lo veremos en la próxima entrega.

¡Hasta la próxima!

Te invitamos al curso “Trascendiendo la Codependencia”

Facilitador Guillermo Flores Badillo

Informes en la sección [cursos](#) de esta misma página

Guillermo Flores Badillo.  
Psicoterapeuta Gestalt.