



*Círculo Dialógico de Estudios Humanistas*

# Tipos de Codependencia

Existen tres tipos o modos en los que se expresa, esta manera de crecer truncado. Recordemos que la Codependencia produce seres, cuyo desarrollo humano se ha estancado. Sobre todo, existen 2 áreas en donde el daño es muy visible: (1) En el manejo y modulación de sus emociones y (2) En la dificultad para mantener relaciones sanas y amorosas con ellos mismos y con los demás. Es decir, la Codependencia afecta el corazón de la amorosidad y del contacto. De este modo, encontramos personas agresivas, arrogantes y abusivas; mientras en el otro extremo del espectro codependiente, las encontramos, pasivas, inseguras y dejadas. Para ambos extremos, la posibilidad de establecer intimidad y contacto amoroso, es casi nula. Por otro lado, y como veremos en otro artículo, estos extremos de personalidad se atraen y tienden a establecer relaciones de compromiso, con las consecuencias predecibles de violencia y caos que las acompañan.

El cuadro no es halagador. Sin embargo ¿Cómo se originan estos ambientes codependientes? Los expertos han encontrado que la falta de contacto real entre los seres humanos, produce Codependencia. Veamos lo que sucede con los niños en esos hogares.

El primer tipo se encuentra en los hogares en donde existe abandono emocional. Los niños tienen necesidades básicas para aprender a ser humanos. La valía, el reconocimiento, el fomento de la autonomía y al mismo tiempo la afectividad y el consuelo, son algunas, que todo niño requiere para ejercer sus talentos y al mismo tiempo, para conocer sus límites como persona. En este caso, los padres descuidan a los niños como consecuencia de sus propias preocupaciones.

De este modo, el niño queda privado de la confianza para compartir con los suyos, su vida interior y sus dudas. Por lo tanto, su estima propia será baja, ya que no existen espejos amorosos que reflejen su valía y su unicidad, y mucho menos sus cualidades y talentos. En este modo de Codependencia, los padres pueden vivir en el mismo techo, pero de cualquier modo descuidan a sus hijos.

En el segundo caso, la Codependencia se va al otro extremo. En ella encontramos a padres sofocantes e invasivos en la privacidad básica de los niños. Las consecuencias de la sobre protección y entrometimiento, son extremadamente dañinas en la auto-estima de estos niños. Generan una mínima tolerancia a la frustración, y permanecen casi siempre insatisfechos con sus logros. Esto último proviene de su dificultad para equivocarse y aprender de sus errores. Su infancia fue casi perfecta pues probablemente tuvieron un padre distante, pero una madre que se encargaba de que sus niños no les toque ni el aire.



*Círculo Dialógico de Estudios Humanistas*

Como apreciarás querido lector, parece que los extremos producen a la larga, daños considerables en la confianza de sí mismos en todos aquellos que son privados, o bien sofocados de sus necesidades humanas.

Finalmente existe un tercer tipo de Codependencia. Me refiero a lo que los expertos llaman los dobles mensajes. En estos hogares se dice una cosa, pero se hace lo contrario, a veces de formas sutiles y oscuras. “Te quiero, pero no te quiero”, sería el resumen de este punto. Es decir, te digo que te quiero, pero en la práctica no te lo demuestro. Te doy el pecho, pero mi mente no está en contacto contigo, sino en otra dimensión de la existencia.

Como te darás cuenta, los humanos necesitamos un contacto real de nuestros tutores, y al mismo tiempo, aprender a establecer contacto genuino con nosotros mismo y con los demás.

En la próxima entrega, abordaré los síntomas primarios y secundarios de la Codependencia.

¡No te lo pierdas!

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.