

# ¿Soy codependiente?

Dra. Lorena Morales Carrillo  
Médico Psiquiatra

Desde tiempo remotos, nuestro antepasados ya nos estaban demostrando que somos seres relacionales, animales sociales en terminología aristotélica, que nos vinculamos a los demás, necesitamos de los otros para conformar una identidad personal y social que nos defina, nos socializamos en grupo y desarrollamos nuestra esfera afectiva mediante una nutrición emocional, un ejemplo muy claro es desde que nacemos necesitamos seguridad y tener modelos saludables para imitar y para poder entender nuestras propias sensaciones internas y nuestras propias necesidades de las de los demás. Pero es necesario aprender a separar los sentimientos de los pensamientos y a generar autoestima desde nuestro interior. Si desde niños perdemos el contacto con nuestros sentimientos, trataremos de llenar nuestras necesidades con estímulos externos y nos convertiremos en un adulto codependiente.

Pero qué es ser codependiente, o mejor aún, ¿qué es la codependencia? La codependencia es una enfermedad que se caracteriza por la falta de identidad propia lo que ocasiona que el afectado pierda su identidad, se preocupe y dependa (emocional, social y/o físicamente) en exceso de personas, lugares u objetos, pues trata de cubrir sus requerimientos con estímulos externos. El codependiente deja de preocuparse por sus sentimientos, necesidades y deseos preocupándose por los sentimientos, necesidades y deseos de los demás, porque el codependiente sólo se interesa por la aceptación de los demás.

El codependiente generalmente ha sufrido durante su vida y a causa de ese dolor busca alivio en alguna adicción para "anestesiarse". A veces lo hace a través de relaciones personales disfuncionales y muchas veces dañinas. Sin embargo, la mayoría de las veces no se da cuenta de lo que le está sucediendo.

Esta enfermedad es progresiva, crónica y se puede contagiar a los demás que están a nuestro alrededor. De manera inconsciente, el codependiente repite conductas dañinas o autodestructivas que las personas cercanas las pueden imitar, inclusive los pequeños pueden adquirir estas conductas y adoptarlas como normales y sin saber el por qué de esas conductas, ya comienzan a actuar de la misma manera como el codependiente original. Por esa razón se ha propuesto que la codependencia se trasmite de generación en generación. Inclusive podemos pensar que la codependencia es una dependencia paradójica. Parece que los demás dependen de los codependientes, pero en realidad ellos, los codependientes, son los dependientes de los demás.



Ahora bien, tal vez te estés preguntando: ¿cómo sé si soy codependiente? La codependencia tiene múltiples síntomas, de los cuales no todos los codependientes los presentan, ya que hay que tomar en cuenta que cada persona es diferente y tiene su manera de realizar las cosas.

Entre los síntomas o conductas más frecuentes tenemos la dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas; buscan el perfeccionismo, hay una necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros por consiguiente hay conductas



# ¿Soy codependiente?

compulsivas, se sienten sobre responsables por las conductas de otros y si estas conductas no son las más adecuadas (según el codependiente) presenta profundos sentimientos de incapacidad, ira o frustración. Hay una autoimagen negativa, por consiguiente hay una necesidad inconsciente de aprobación de los demás. Todo esto nos puede llevar a síntomas físicos como dolores de cabeza y espalda crónicos, gastritis y diarrea crónicas, acuden



de manera frecuente al médico, toman múltiples medicamentos para sentirse “mejor”; presentan alteraciones del sueño, así como alteraciones del apetito. Algunos codependientes dejan de comer y otros comen de más, por lo que se empieza a observar sobrepeso o inclusive obesidad. Además se sienten ansiosos, tristes, deprimidos y algunas ocasiones han pensado en la muerte.

Lo importante es saber que hay recuperación para todo esto, al principio es difícil darse cuenta si se es codependiente, pero al empezar a localizar algunos de los síntomas en nosotros es mucho más fácil, pues ese es el primer paso.

Además debemos acercarnos con los profesionales para que nos guíen, nos orienten y nos den el tratamiento adecuado para este padecimiento que día a día se hace cada vez más frecuente y afecta a millones de personas.

Conforme la persona se recupera de la codependencia, la vida se hace más placentera. Comienza a recuperar su amor propio, se libera, le permite ver lo que realmente es y lo mucho que vale ante sí mismo y ante los demás. Y lo más importante, es que el codependiente empieza a permitir a los demás ser como son y cómo quieren ser, a tener sus propias ideas y sus propias decisiones y a buscar su propia felicidad.

---

*Lorena Morales es Médico Cirujano y Partero de la UANL, con especialidad en Psiquiatría del Tecnológico de Monterrey. Miembro de la Mesa Directiva de la Asociación Psiquiátrica de N.L. y del Comité de Ética e Investigación de esta misma Asociación. Actualmente presta sus servicios en el Centro de Recuperación y Crecimiento Personal de CHRISTUS MUGUERZA® Centro para las Adicciones La Rosa.*

Para mayores informes, comunicarse a:  
**CHRISTUS MUGUERZA®**  
**Centro para las Adicciones La Rosa**

Teléfonos: 8155-5066  
01 800 8 LA ROSA  
[larosa@christusmuguerza.com.mx](mailto:larosa@christusmuguerza.com.mx)  
[www.centrolarosa.org](http://www.centrolarosa.org)

