



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org

Protegido por los derechos de autor © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus concedentes -Todos los derechos reservados.

Patrones y características de la codependencia

La siguiente lista ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los principiantes. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación, para determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

Patrones de Negación

Los codependientes:

- Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
- Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.
- Carecen de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- Califican a otros con sus propias características negativas.
- Consideran que se pueden cuidar sin ayuda de otros.
- Enmascaran su dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

Patrones de Baja Auto-Estima

Los codependientes:

- Tienen dificultad para tomar decisiones.
- Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.
- Buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirse valiosos.
- Tienen dificultad para admitir que han cometido error.
- Aparentan tener la razón ante los demás e incluso mienten para dar buena apariencia.
- Son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
- Se perciben como superiores a otros.
- Buscan que otros les brinden sensación de seguridad.
- Tienen dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

Patrones de Sumisión/Complacencia/Conformidad

Los codependientes:

- Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
- Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.
- Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- Renuncian a su propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

Patrones de Control

Los codependientes:

- Creen que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
- Despilfarran regalos y favores a los que desean influir.
- Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- Tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.
- Exigen que otros satisfagan sus necesidades.
- Utilizan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cariñosos y compasivos.
- Usan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- Se niegan a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- Usan jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- Fingen estar de acuerdo con otros para obtener lo que desean.

Patrones de Evitación

Los codependientes:

- Actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia ellos.
- Juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirse más seguros.
- Permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- Utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- Disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- Reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.
- Atraen a otros, pero cuando se acercan, los alejan.
- Renuncian a entregar su propia voluntad, a fin de evitar rendirse ante un poder mayor que ellos mismos.
- Consideran que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad y por eso se niegan a expresar aprecio.

Los *Patrones y características* de la codependencia no se los permite reimprimir ni volver a publicar sin el permiso escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Este documento se puede reimprimir del Sitio Web www.divulgacioncoda.org (CoDA) para el uso de miembros de la Fraternidad de CoDA.

Derechos reservados © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. – Todos los derechos reservados