



**CODEPENDENTIE,
EEN PIJNLIJKE SPIEGEL**

GEKETEND DOOR DE **LIEFDE**

Codependentie is een term die oorspronkelijk gebruikt werd in de verslavingszorg, maar steeds meer zijn weg vindt naar de reguliere psychologie. Bovendien komt het veel vaker voor dan je zou denken.

Codependent' betekent letterlijk 'medeafhankelijk', en wie er last van heeft, schuift zijn eigen gevoelens en verlangens opzij ten voordele van iemand anders. In de verslavingszorg gaat het voornamelijk om mensen die een liefdes- of familierelatie hebben met een verslaafde en hun (zorg)gedrag daar zo hard op afstemmen dat ze onbewust de verslaving mee in stand houden. Codependentie speelt echter ook in relaties met mensen die niet verslaafd zijn, maar op een andere manier emotioneel ongezond gedrag vertonen. Dat hoeft daarom geen liefdespartner te zijn. 'Het kan een vriendschap zijn, of een relatie met een familielid zoals een moeder en een dochter, en zelfs een werkrelatie, waarbij een werknemer zich te veel ten dienste stelt van zijn werkgever', aldus **Sarah Hofman, een psychotherapeute** die zich gespecialiseerd heeft in codependentie nadat ze zelf jarenlang vastgezet had in een ongezonde verslavende relatie. Want codependentie kan wel degelijk uitmonden in een verslaving. Sarah Hofman: 'De Amerikanen zijn de eersten die met de term aan de slag zijn gegaan, en het is ook daar dat codependentie weggehaald is uit de verslavingszorg. Het klopt dat het vaak voorkomt bij mensen die gevoelig zijn voor verslavingen, omdat dezelfde soort trauma's aan de basis liggen. Sommigen ontwikkelen een drankverslaving, anderen een gok- of eetverslaving, en nog anderen komen terecht in een codependente relatie. Maar eigenlijk spreek je al van codependentie op het moment dat je eigen behoeftes over het algemeen minder belangrijk vindt dan die van een ander. En dat gebeurt dus veel vaker dan je zou denken.'

GRENZELOOS WEGCIJFEREN

'Mensen die codependent zijn maken zich kleiner dan de ander en cijferen zichzelf volledig weg. Ze vergeten vaak hun eigen grenzen', legt Sarah Hofman uit. 'Ze wringen zich in allerlei bochten om de ander te behagen, passen zich voortdurend aan en voelen zich verantwoordelijk voor de ander zijn geluk. En dat gebeurt dus niet alleen in liefdesrelaties, al zijn zij wel diegenen die het snelst in

DE EXPERT



Sarah Hofman, psychotherapeute

'Veel heeft te maken met opvoeding of trauma's'

therapie komen wanneer het mis dreigt te gaan. Soms belanden mensen ook in zo'n situatie door de omstandigheden, zoals een moeder van een kind met een beperking die non-stop bezig is met de zorg voor haar kind en niet meer aan haar eigen behoeftes toekomt.' Maar vaak gaat het ook om een vorm van liefdesverslaving, waarbij je je eigenwaarde letterlijk laat afhangen van de liefde, bevestiging en goedkeuring van iemand anders.

ONVEILIGE HECHTING

Niet iedereen loopt evenveel risico om in een codependente relatie terecht te komen. Veel heeft te maken met opvoeding of trauma's uit eerdere relaties. Sarah Hofman legt een link met een onveilige hechtingsstijl. 'Wie zich in zijn jeugd onveilig heeft gevoeld in relaties, is veel vatbaarder voor codependentie dan iemand die veilig gehecht is. Ook misbruik of emotionele verwaarlozing kunnen een rol spelen. Maar het kan ook voorkomen bij mensen bij wie alles op het eerste gezicht koek en ei was thuis. Soms zijn trauma's niet zichtbaar voor de buitenwereld, zoals wanneer je ouders niet emotioneel bereikbaar waren omdat ze met zichzelf in de knoop lagen. Dan voel je heel je leven een eenzaamheid, die je daarom niet onder woorden kan brengen. Als volwassene word je dan onbewust weer aangetrokken tot iemand die je in contact brengt met dat gevoel uit je kindertijd. Wie angstig of vermijdend gehecht is, heeft dikwijls last van verlatingsangst of bindingsangst, en dat zijn de mensen die vatbaar zijn voor codependentie. Mensen met verlatingsangst hebben geleerd zich vast te klampen aan hun partner en heel erg hun best te doen om de relatie te doen slagen, zelfs als het een ongelukkige relatie is. Wie bindingsangst heeft, kampt eigenlijk met datzelfde gevoel, maar kiest ervoor om gewoon geen (diepgaande) relaties meer aan te gaan uit angst dat ze fout zullen aflopen. Voor zo iemand kan het heel veilig voelen om te vallen voor een onbereikbare man of vrouw, want dan weet je al op voorhand dat hij of zij niet snel voor jou zal kiezen, ook al wil je diep vanbinnen niets liever dan verbinding voelen in een relatie.'

ALARMSIGNALLEN

Heb je een negatief zelfbeeld? Voel je je uitgeput en overspannen? Ben je prikkelbaar, bitter en boos? Voel je



>> frustratie over het feit dat je heel erg je best doet voor een ander, maar toch niet de bevestiging krijgt die je zoekt? Durf je je ongenoegen niet te uiten? De kans bestaat dat je in een codependente relatie verzeild bent geraakt. De buitenwereld kan jou zien als een heel succesvol persoon, maar vanbinnen voel je een grote leegte die maar niet opgevuld raakt. In contact komen met de oorsprong van die gevoelens is volgens de therapeute de belangrijkste manier om eruit te komen. 'Wij begeleiden mensen bij het verwerken van de pijn en het verdriet uit het verleden waar ze nog steeds onbewust mee worstelen. Verwerking is de sleutel om verder te kunnen. Ik leer mensen die vastzitten in een codependente relatie om autonomer te worden, minder afhankelijk te zijn en liefdevoller naar zichzelf te kijken. Als ze snappen dat hun partner voortdurend het trauma uit het verleden aanraakt dat hen kwelt, kunnen ze lief worden voor zichzelf in plaats van de bevestiging elders te zoeken. Ze ver-

wachten dat hun partner hen gelukkig zal maken, maar zo werkt dat natuurlijk niet. Ze moeten eerst milder voor zichzelf worden en in hun eigen behoeftes voorzien. Wie daarin slaagt, zal automatisch gezondere partners aantrekken, of zal zijn eigen relatie op een gezondere manier zien evolueren. En als dat niet gebeurt, is de conclusie soms dat de relatie beëindigd moet worden. Dat geldt ook voor andere ongezonde relaties. Ik ben blij om te merken dat steeds meer mensen de weg vinden naar therapie. Het taboe is lang heel groot geweest, vooral voor mannen. Gelukkig is het tijd aan het keren en durven mensen steeds vaker de hulp te zoeken die ze verdienen.' ■

INFO Meer info over codependentie en de aanpak van Sarah Hofman vind je op haar website: relatieverslaving.com

FLORENCE (35) GING JARENLANG GEBUKT ONDER DE CODEPENDENTE RELATIE MET HAAR MOEDER

'Mijn ouders zijn gescheiden toen ik negentien was. Mijn vader verliet mijn moeder van de ene dag op de andere voor een veel jongere vrouw en vertrok zonder achterom te kijken. Mijn moeder was gebroken. Haar wereld stortte in, en als enig kind werd ik haar steun en toeverlaat. Ik voelde me schuldig wanneer ik op zondagavond naar mijn studentenkot vertrok en haar alleen liet in dat veel te grote, lege huis. Ze deed ook geen enkele moeite om sterk te zijn en haar verdriet voor mij te verbergen, integendeel. Tijdens de week belde ze me al huilend op omdat ze zich eenzaam voelde. Wanneer ik in het weekend naar huis ging, eiste ze me volledig op en gebruikte ze mij om de leegte in haar leven op te vullen. Ik durfde niet meer af te spreken met vriendinnen of uitgaan op zaterdagavond, want dan

wist ik dat mijn moeder alleen zou zitten. Ik voelde me hoe langer hoe meer verantwoordelijk voor haar geluk. De situatie werd zo erg dat ik zelf terug thuis ging wonen. De toxische relatie met mijn moeder had ook een invloed op mijn liefdesleven. Ik hield mijn telefoon altijd bij de hand voor het geval zij me nodig zou hebben, en ik zei soms afspraken af omdat ik haar niet alleen wilde laten. Als ik er toch eens voor koos om op citytrip te gaan met mijn vriend, voelde ik me een heel weekend lang schuldig en kon ik me niet ontspannen. Ik ga niet beweren dat mijn moeder de enige reden was voor de breuk met mijn toenmalige vriend, maar ik weet wel zeker dat mijn relatie met haar voor veel irritaties en discussies heeft gezorgd.

Het waren uiteindelijk mijn beste

vriendinnen die mij hebben geholpen om afstand te nemen van mijn moeder. Zij deden me inzien dat ik mezelf aan het wegcijferen was voor haar geluk, terwijl ik daar niet verantwoordelijk voor was. Toen ik op mijn dertigste twijfelde of ik mijn droomjob wel zou aannemen, ben ik op zoek gegaan naar professionele hulp. Zo heb ik langzaam maar zeker mezelf teruggevonden. Het was een aartsmoeilijk proces. Ik moest ontdekken wie ik was zonder mijn moeder. Ondertussen heb ik geleerd om mijn grenzen aan te geven en weet ik dat ik ook nee kan zeggen wanneer mama een beroep op mij doet. En mijn verhuizing heeft haar gedwongen om contact te zoeken met anderen en zorgde er zelfs voor dat er een nieuwe man in haar leven kwam. Op dit moment is onze relatie gezonder en beter dan ooit.'