

focus

Wanneer wordt pleasen codependentie?

- 66 Analyse: als je je geluk laat afhangen van de ander
- 74 Interview: Sarah Hofman over codependentie
- 79 Zit jij in de gevarezone?
- 82 Praktisch: Codependent af in 7 stappen



Als je je geluk laat afhangen van de ander

CODEPENDENTIE

Ben jij stevast in de weer voor je partner? Komt “nee” niet in je woordenboek voor en schuif je je plannen vaak opzij voor anderen? Heb je weinig voeling met je eigen behoeften? Dan is de kans groot dat je codependent bent.

Tekst Manon Kluten

Natuurlijk is er helemaal niks mis mee als je je graag inzet voor je geliefde, kinderen, familie en vrienden. Of als je voor anderen zorgt en vriendelijk en behulpzaam bent. *Walking the extra mile* en anderen een goed gevoel geven, is niet alleen fijn voor de band met mensen in je omgeving, maar geeft je ook een goed gevoel. Maar soms is de grens tussen wat nog gezond voor jezelf is en wanneer het zich tegen je keert, flinterdun. Of heb je niet eens door dat je je leven in het teken van de ander leidt.

Zoals Eva. Ze is getrouwd met Dirk, heeft uit haar vorige relatie twee puberjongens en samen met Dirk nog eens twee meisjes van vijf en zeven. Dirk heeft nooit een goede relatie met haar jongens gehad en geeft altijd veel kritiek op hen en op haar opvoedingsstijl. Als een klasgenootje van de jongens besmet blijkt met corona, schiet Eva in paniek. Haar man is doodsbang om corona te krijgen en ze weet dat hij boos zal zijn op haar én op de jongens, omdat die in zijn ogen niet voorzichtig genoeg zijn geweest om niet besmet te raken. Eva haast zich dus naar de apotheek om zelftests te halen en te checken of zij en haar jongens besmet zijn. Alleen al bij de gedachte aan Dirks reactie wanneer een van hen positief test, breekt het angstzweet haar uit. Ze is zo bezig met het monitoren en tevredenstellen van zijn behoeftes om niet met hem in conflict te komen, dat ze helemaal niet bij haar eigen gezondheid en die van haar pubers stilstaat. En het erge is dat ze zich daar ook bewust van is, maar dat het sterker is dan haarzelf.

Goed voor anderen, keihard voor jezelf

Hoewel je bij codependentie in eerste instantie vaak denkt aan het overloos pleasen van de liefdespartner, vindt relatie-expert Rika Ponnet dat we het begrip eigenlijk breder moeten definiëren: 'Codependentie of mede-afhankelijkheid is een vorm van mentale, emotionele, fysieke en spiritu-

ele afhankelijkheid van anderen. Het gaat erover dat we voor ons gevoel van zelfwaarde en welbevinden afhankelijk zijn van het contact met en de goedkeuring van anderen. In wezen is dat eigen aan de mens: als sociale dieren streven we allemaal naar verbinding en willen we van betekenis zijn voor anderen. Dat zit in ons DNA. Eigenlijk hebben we dus allemaal een vorm van codependentie. We investeren allemaal af en toe ten koste van onszelf in anderen om ons goed te voelen. Je ziet dat fenomeen zelfs heel duidelijk in hulpverlenersrelaties. Denk aan artsen, therapeuten, leerkrachten, verpleegkundigen ... Ze werken graag met en voor mensen, omdat ze er een gevoel van zelfwaarde uit halen en van betekenis willen zijn voor anderen. Dus zijn ze voor die zelfwaarde en hun welbevinden afhankelijk of codependent van anderen. En voor die mensen zijn de behoeftes van anderen altijd groter dan hun eigen noden. Het zijn mensen die heel goed zijn voor iedereen, maar keihard voor zichzelf.'

Maar of nu vooral een partner wordt gepleased of ook de kinderen, vrienden, patiënten, baas of klanten, het kan natuurlijk nooit de bedoeling zijn dat degene die zich altijd uit de naad loopt voor anderen, zichzelf steevast in de schaduw zet. De vraag is alleen hoe je dan weet wanneer je niet meer in balans bent. Rika Ponnet: 'Het neemt ongezonde vormen aan als je voortdurend bezig bent met het monitoren van het welzijn van anderen. Zowel in de relatie met je partner, maar ook in de relatie met je kinderen of je ouders. Twijfel je of je te veel van jezelf geeft? Probeer dan eens bij jezelf na te gaan of je acties en inspanningen ten koste gaan van je eigen ontwikkeling. En waar er überhaupt nog ruimte is voor jou.'

'Ik doe het wel even, geen probleem!'

Probleem is alleen dat pleasen soms zo in de levenswijze van codependente personen is ingesleten, dat ze het niet eens bij zichzelf zien. Zeker omdat die medeafhankelijkheid iets is wat ze meestal van

'De codependent is voor zijn of haar gevoel van eigenwaarde en welbevinden afhankelijk van het contact met en de goedkeuring van anderen'

RIKA PONNET

jongs af aan hebben ontwikkeld en waaraan ze "gewend" zijn geraakt. Vaak ontstaat medeafhankelijkheid als reactie op een trauma uit de jeugd- of kindertijd. Bijvoorbeeld in een disfunctioneel gezin waar kinderen werden geslagen, misbruikt of emotioneel verwaarloosd, of waar de ouders alcoholverslaafd waren. Toch heeft niet iedereen die codependent is een traumatische jeugd gehad. Rika Ponnet: 'Het kan ook zijn dat je ouders geen gehoor gaven aan bepaalde ontwikkelbehoeftes. Stel dat je heel creatief bent en dat ook in je opleiding wilt doortrekken, maar je ouders gaan daar niet in mee, omdat ze liever hebben dat je rechten gaat studeren en een goedbetaalde job krijgt. Dan leer je al snel het creatieve deel dat in jou leeft en zich wil ontwikkelen, weg te duwen. Om er in de loop der jaren ook geen voeling meer mee te hebben. Maar het zit er nog wel. Ook dát zijn emotionele behoeftes. Of stel dat je als kind om troost of aandacht vroeg, maar daarin niet werd gehoord. Of dat je ouders dat lastig vonden en jou daarin afwezen, waardoor jij leerde om sterk, lief en vooral aangepast te zijn. Maar juist door dat aangepast zijn, heb je naarmate je volwassen wordt, ook geen

voeling meer met die nood aan troost. Je kunt dat dan heel goed wegrationaliseren of -relativeren. Uitspraken als "Ik kan dat wel aan", "Dat is geen probleem voor mij", "Ik neem dat er wel bij" en "Het komt allemaal goed" zijn vaak kenmerkend voor codependente personen. Mensen dekken eigenlijk al hun behoeftes af ten voordele van het in stand houden van de relatie of de behoeftes van de ander, maar ten nadele van zichzelf.'

Kijken vanaf de zijlijn

Je zou verwachten dat een mens met het ouder worden wat wijzer en liever voor zichzelf wordt. Of meer voor zichzelf kiest. Maar met codependente personen gebeurt net het omgekeerde: het wordt vaak erger. Zeker in liefdesrelaties. Na verloop van tijd gaan ze bijvoorbeeld op eieren lopen. Of zich constant verontschuldigen voor dingen waar ze niet eens verantwoordelijk voor zijn. Of als er conflicten zijn, leggen zij het altijd als eerste bij. Of als er discussies zijn over seks, initieert de codependente als eerste seks, omdat die ervan uitgaat dat de ander het wil, ook al heeft hij of zij >>



» er zelf geen behoefte aan. Dat blijft natuurlijk niet zonder gevolgen, en “geïstrumentaliseerd” worden ligt op de loer. Rika Ponnet: ‘Als die situatie maar lang genoeg duurt, krijg je een leeg gevoel, of kun je de indruk krijgen dat je je leven vanaf de zijlijn aan het bekijken bent. Je leeft dan eigenlijk alleen nog vanuit je hoofd. Je zit de rit wel uit, maar voelt er niets meer bij. Sommigen houden dat een leven lang vol, maar ontwikkelen wel vluchtroutes: ofwel richten ze zich op hun kinderen en pleasen ze die, ofwel ontwikkelen ze allerlei psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn en andere kwalen. Doordat je alles wat bij jezelf leeft negeert, zal het lichaam op allerlei manieren uiten wat niet aan bod komt: de pijn, de frustraties, de teleurstelling, het lijden ... Al die niet ingevulde behoeftes en stress komen dan via je lichaam aan de oppervlakte. Vandaar dat mensen vaak soelaas zoeken in bijvoorbeeld antidepressiva of slaapmiddelen, in plaats van de toxische relatie aan te pakken.’

Rondraaien in kringetjes

Wat ook wel begrijpelijk is, want loskomen van die toxische patronen is nog niet zo gemakkelijk. Vooral niet omdat een codependent snel last heeft van schuldgevoelens. Daarom kiezen sommige codependente personen voor de eerder genoemde vluchtroutes om zo voor een stuk aan de situatie te kunnen ontsnappen. Óf ze trekken het uiteindelijk niet meer en beslissen dat de koek op is. Rika Ponnet: ‘Dan hoor je achteraf vaak zeggen dat ze niet anders konden dan óf scheiden óf er zelf aan onderdoor gaan. Dat is een soort overlevingsinstinct dat het op dat moment als het ware overneemt. Maar het is niet zo dat je geen last meer hebt van je codependentie, zodra jullie eenmaal uit elkaar zijn. Want de kans is groot dat je daarna weer in een vergelijkbare relatie terechtkomt. Of dat je je uit schuldgevoel nog verantwoordelijk blijft voelen voor je ex. Het zijn heel hardnekkige patronen en het is soms pas door er echt uit te stappen, dat je voelt en ziet hoe ver je eigenlijk voor iemand anders bent gegaan. En hoe weinig er nog

maar van jezelf overschiet. Of dat je zelfs even niet meer weet wie je eigenlijk echt bent en wat jij van het leven wilt.’

Wie toch besluit om in de relatie te blijven, doet dat vaak uit angst. Angst om alleen te zijn, angst voor conflict of voor verlies van de relatie, plus angst voor verandering. En vaak wil de codependente persoon ook blijven geloven dat het ooit beter zal zijn. Hij of zij blijft hoop hebben dat er evolutie mogelijk is en dat de ander tot inzichten komt. Maar vaak is er pas verandering als de persoon zelf weggaat. En zichzelf dus uit het systeem haalt.

Eigen aandeel onderzoeken

Welke keuze de persoon in kwestie uiteindelijk ook maakt, om dichter bij zichzelf te kunnen komen, zal die zijn of haar eigen behoeftes én grenzen moeten ontdekken en zich daarvan bewust moeten worden. Dat is voor de codependente persoon al niet gemakkelijk, laat staan voor de afhankelijke partner, want die wil meestal niet veranderen. In zijn of haar ogen heeft de partner een probleem en is het niet de relatie die niet lekker loopt.

Rika Ponnet: ‘Soms wordt de stap naar relatietherapie gezet. Vaak is dat tegelijkertijd en zonder dat je het doorhebt een stap naar zelfontwikkeling, die juist tot een scheiding kan leiden. Dan zal de partner misschien zeggen dat het de schuld van de therapeut is dat jullie uit elkaar gaan. Maar het kan evengoed gebeuren dat je partner ineens voelt dat hij jou gaat verliezen, dat hij of zij echt bereid is om je tegemoet te komen en dat jullie tot nieuwe afspraken komen.’ In dat licht wil de relatie-expert zeker ook meegeven dat we af moeten stappen van het idee dat de partners in codependente relaties narcisten zijn. Of dat ze per definitie foute mannen of vrouwen zijn die van jou profiteren. Het is belangrijk dat je ook je eigen aandeel hierin onder de loep legt. Want wat vaak gebeurt, is dat je je bijna automatisch verbindt met mensen bij wie je die geprefereerde rol kunt spelen. Je kunt jezelf niet herprogrammeren en dat hoeft ook niet. Bekijk liever hoe je je leven en relatie zodanig uit

*‘Als de
codependente
situatie lang duurt,
krijg je een leeg
gevoel, of de indruk
dat je je leven vanaf
de zijlijn bekijkt.
Je zit de rit uit,
maar voelt er niets
meer bij’*

RIKA PONNET

kunt bouwen dat je jezelf beter kunt beschermen en je grenzen kunt aangeven.

Weer leren voelen

Dat kan bijvoorbeeld onder begeleiding van een psycholoog of therapeut. Maar de codependente partner kan ook zelf aan de slag. Waarbij alles begint met opnieuw leren voelen. Rika Ponnet: ‘Alles wat in de richting van yoga, meditatie, mindfulness en ademhalingsoefeningen gaat, zal je helpen om grenzen en behoeftes helder te krijgen én beter te voelen. Maar juist mensen die veel met de behoeftes van anderen bezig zijn, vinden het vaak moeilijk om bij hun eigen lichaam stil te staan, omdat ze zo in hun hoofd zitten. Daardoor voelen ze hun eigen lichaam vaak niet meer echt. Meestal vinden ze simpele oefeningen als je handen op je buik leggen, goed ademen en alle sensaties toelaten die je voelt, al beangstigend. Terwijl dat juist is wat je zal helpen om te leren thuiskomen bij jezelf.’

Eigenlijk zit het hervinden van balans vooral in het nemen van genoeg me-time-momenten. Met yoga of mindfulness kan dat heel bewust, maar als je

liever een uur alleen zwemt of wandelt – die activiteiten helpen bij het vergroten van bewustzijn en meer voelen – is dat ook goed. Daar regelmatig tijd voor nemen en dat durven afdwingen is belangrijk. En dat is sowieso *work in progress*, omdat bezig zijn met anderen veel meer als een natuurlijke reflex aanvoelt. Rika Ponnet: ‘Het gekke is dat je je als codependente partner vaak beter voelt bij je aanpassen aan de ander, dan bij het doorvoeren van je eigen wensen. Want dan moet je dingen uitleggen en je verdedigen. Codependent zijn is daarom bijna meer een gevecht met jezelf. Want je gaat tegen je gevoel in, wanneer je doorzet wat jij wilt. Vraag je eens af hoeveel dingen je eigenlijk doet die niks toevoegen aan het leven van anderen, maar die jij echt fijn vindt en voor jezelf doet. Dat is echt een cruciale vraag. Zoals het volgen van een schildercursus waar geen resultaat uit hoeft te komen, gewoon omdat je het leuk vindt. Wat doe je allemaal puur voor je plezier? Weet dat de balans tussen wat je voor jezelf en je eigen ontwikkeling doet en wat je voor anderen doet, vaak een eeuwige zoektocht en evenwichtsoefening is. Het is nooit een zwart-wit-verhaal.’ ●

»



A black and white photograph with a teal tint. On the left, a tulip flower is reflected in a circular mirror mounted on a stand. In the center, a tulip flower is shown in profile on a long, thin stem that curves from the right towards the mirror. On the right, the stem of another tulip flower is visible, extending from the edge of the frame towards the center. The background is a dark, textured surface.

‘Ben je op zoek
naar iemand
die je leven zal
veranderen,
kijk dan even in de
spiegel’



PSYCHOTHERAPEUT
SARAH HOFMAN

*‘Codependentie
gaat altijd om
te weinig zelfliefde’*

Ook wie geen verslaafde of mishandelende ouders had, kan zichzelf betrappen op codependent gedrag: steevast jezelf opzijschuiven voor je partner, je kind, je ouder ... De Nederlandse Sarah Hofman heeft zich gespecialiseerd in het helpen doorbreken van ongezonde relatiepatronen.

Tekst Tanja Dierckx

Door emotionele verwaarlozing in haar gezin van herkomst en een pestverleden op school bouwde Sarah Hofman geen gezonde eigenwaarde op. Zo kwam ze als volwassen vrouw zeven jaar vast te zitten in een verslavende relatie. Die miserie werd uiteindelijk haar sleutel tot persoonlijke groei. Sarah kwam zichzelf tegen, zag de kwetsuren van haar innerlijke kind onder ogen en versloeg het monster dat codependentie heet. Vandaag helpt ze anderen. We praten met een ervaringsdeskundige psychotherapeut.

Codependentie wordt in de Vlaamse zorgsector vaak geïnterpreteerd als iemand die een relatie heeft met een verslaafde, ook “co-addict” genoemd.

Sarah Hofman: ‘Het woord komt oorspronkelijk uit de verslavingswereld, daarom denkt men vandaag nog vaak dat het gaat over de partners van verslaafden. Inmiddels wordt het concept codependentie veel breder opgevat. Het is een verzameling van patronen, of beter “overlevingsstrategieën”, waarbij je automatisch je eigen gevoelens en behoeftes aan de kant zet ten behoeve van die van een ander. Je maakt jezelf – al dan niet bewust – afhankelijk van diens gedrag of reactie. Het gevolg is dat je jezelf kunt verliezen in de relatie met die ander.’

De term “liefdes- of relatieverslaafd” gaat dan eigenlijk nog een stapje verder?

S.H.: ‘Dat is vastzitten in een relatie waarvan je eigenlijk weet dat ze ongezond én ongelijkwaardig is.

Toch kun je er emotioneel niet van loskomen. Je wilt blijven geloven in de romantische illusie en hoopt dat de ander of de relatie zal verbeteren, als jij maar beter je best doet. Een relatieverslaving kan voortkomen uit codependentie. Zolang de codependentie niet wordt aangepakt, groeit de kans op relatieverslaving. Er zijn veel gradaties in codependentie, maar in essentie komt het altijd neer op te weinig zelfliefde en een te grote gerichtheid op de ander.’

Codependentie is iets tussen mensen, het komt per definitie naar boven in relaties.

S.H.: ‘Inderdaad, en sommige codependents zijn het in al hun relaties. Anderen zijn het alleen in hun relatie met de liefdespartner, maar je hebt ook personen die het vooral in familiale relaties of in vriendschappen zijn. Ook in werkrelaties komt het vaak voor: in dat geval heb je bijvoorbeeld een wisselvallige of tirannieke baas, waardoor je jezelf aan de kant zet, omdat je denkt dat dat moet voor je werk. Of met je kinderen, dat kan ook. Natuurlijk is het de bedoeling dat een ouder zorgt voor zijn kinderen, maar ook dat kan grenzeloos zijn. Bijvoorbeeld wanneer je als ouder helemaal geen eigen leven meer hebt, omdat je te veel gericht bent op (de zorg voor) je kind.’

Wanneer wordt zorgen “te veel zorgen”, in gelijk welke relatie?

S.H.: ‘Grenzen zijn persoonlijk. Voor een ander kan de grens in een gelijksoortige situatie elders liggen. Maar vaak is dat net het probleem: door hun hechtingsproblematiek kunnen codependente mensen hun grenzen niet zo goed voelen. Die zijn in hun jeugd meestal vaak overschreden, of ze hebben >>

‘Vaak worden patronen uit de jeugd herhaald. Wie een emotioneel onbeschikbare ouder had, heeft nu zo’n partner. Dat blijft me verbazen, hoe simpel het meestal is’

» nooit geleerd om grenzen van anderen te respecteren. Cliënten die bij mij in begeleiding komen, zijn zich vaak niet bewust van hun grenzen. Of ze ervaren ze wel, maar ze weten niet dat ze de grens ook echt mogen stellen en hoe ze dat kunnen vasthouden als de ander dat niet respecteert. Of ze zijn bang voor de consequenties. Ze zitten in hun hoofd: ze zijn constant cognitief dingen aan het oplossen en aan het overdenken. Maar als iets niet goed voelt vanbinnen – wanneer ze bijvoorbeeld een knagend gevoel in hun onderbuik hebben, of wanneer hun ademhaling versnelt – merken ze dat niet meer op of negeren ze het. Grenzen leren voelen in het lichaam is dan ook een belangrijk onderdeel van de therapie.’

Wanneer melden uw cliënten zich aan?

S.H.: ‘Nadat ze diverse relaties hebben gehad waarin veel conflicten zijn of waarin ze steeds in dezelfde patronen terechtkomen, waardoor het elke keer stukloopt. Het gaat dan vaak om verhoudingen waarin de dynamiek van bindings- en verlatingsangst erg aanwezig is. Ze herkennen zich in bepaalde patronen, en weten mogelijk zelfs dat ze codependent zijn, maar ze zien niet hoe ze dat kunnen veranderen. Ze zitten vast, zeker als ze relatieverslaafd zijn.’

Hoe uit die dynamiek van bindings- en verlatingsangst zich? Kunt u daar een concreet voorbeeld van geven?

S.H.: ‘Bijvoorbeeld een jonge vrouw, die veel vriendjes heeft die eigenlijk geen relatie met haar willen, maar met wie ze wel seks heeft. Ze gaat pleasend gedrag vertonen en die jongens profiteren daarvan. De enige manier die ze kent om niet afgewezen of verlaten te worden, is zichzelf weggeven. Zij voelt die grens niet op dat moment, maar achteraf voelt ze zich wel gebruikt. En ze snapt het niet: wat doe ik nu verkeerd?’

Ik begrijp dat als verlatingsangst. Hebt u ook een voorbeeld van bindingsangst?

S.H.: ‘Bijvoorbeeld een vrouw die al verschillende relaties heeft gehad, maar zich na enige tijd altijd benauwd begint te voelen. Ze kan alleen relaties aangaan met partners die fysiek of emotioneel onbeschikbaar zijn. Maar zodra die partner dichterbij komt, verdwijnt de aantrekkingskracht. Eigenlijk staat ze niet open voor beschikbare partners. Haar echte behoefte aan liefde wordt daardoor niet vervuld en ze blijft ongezonde relaties aantrekken, dus verliest ze haar vertrouwen en gaat ze denken dat er iets mis is met haar en dat een gezonde relatie niet voor haar is weggelegd.’

Ik denk ook aan die “brave mannen” die alles voor hun partner doen, en dan toch worden bedrogen of verlaten.

S.H.: ‘Ookeen mooi voorbeeld. Vaak heeft zo’n man een vrouw die afstandelijk en gesloten is, maar wel hulp nodig heeft. Hij biedt zich aan en helpt haar, maar zij is er nooit echt voor hem. Eigenlijk maakt zij gewoon gebruik van zijn helpersinstelling. Ik moet zo iemand dan leren wat liefde echt is, namelijk iets anders dan jezelf altijd maar weggeven en opofferen. Zoals die man die altijd de beste vriend is van vrouwen, de “teddybeer” bij wie ze zich goed voelen en met wie ze graag omgaan, maar met wie ze geen relatie willen. Vrouwen vinden zo’n man niet spannend genoeg. Dat komt ook vaak voor.’

Speelt er per definitie zo’n dynamiek van bindings- en verlatingsangst?

S.H.: ‘Het kan ook een andere dynamiek zijn, bijvoorbeeld waarin de ene persoon veel ruimte inneemt en de andere nauwelijks. Beiden kunnen erg afhankelijk van elkaar zijn: de dominante heeft de ander nodig om op een voetstuk te worden gezet en de onzichtbare ontleent eigenwaarde aan het hebben van de relatie of het “partner van”

‘Codependents beginnen altijd over hun partner. Dan moet ik hen steeds weer bij zichzelf terugbrengen. “Het gaat niet over je partner, het gaat over jou”’

zijn. Vaak hebben ze allebei codependente eigenschappen. Ze voelen zich tot elkaar aangetrokken omdat ze elkaars tegenpolen zijn, of juist omdat ze veel op elkaar lijken en de pijn die eronder ligt zo herkenbaar is. Je hebt dan bijvoorbeeld twee pleasers bij elkaar, die comfortabel met elkaar samenleven. De liefde gaat meestal over, maar ze leven samen als broer en zus, en blijven bij elkaar vanuit angst. De relatie geeft hun dan zekerheid.’

Dat klinkt weinig boeiend, maar ook niet per se gevaarlijk. Wat kan hier het probleem worden?

S.H.: ‘Zoiets kan lang goed gaan, maar vaak wordt op den duur de liefde of de passie buiten de relatie gezocht, en als dat dan uitkomt, heb je een probleem. Ook wanneer een van beiden niet meer op de oude manier verder wil, valt de op zekerheid gebaseerde relatie als een kaartenhuisje in elkaar en worden de diep weggestopte angsten alsnog blootgelegd.’

Krijgt u meer codependente mannen over de vloer, of meer vrouwen?

S.H.: ‘Zo’n tien jaar geleden had ik vooral vrouwen, maar ik ga stilaan naar een fiftyfifty toe. Mannen hebben bijvoorbeeld een dominante of juist afwezige moeder gehad en herhalen dat in relaties. Ze trekken dominante vrouwen aan die ze willen pleasen, of afstandelijke, emotioneel afwezige types die ze maar niet kunnen bereiken. Natuurlijk zijn mannen in de echte wereld even codependent als vrouwen, alleen kwamen ze tot voor kort iets minder in therapie. Maar dat verandert.’

Worden veel van uw cliënten door hun opvoeding “gevormd” als codependent?

S.H.: ‘Bij de meeste is het terug te brengen naar de hechtingsrelatie met ouders of andere opvoeders. Als ik de gedragspatronen tegenover de partner heb doorgrond, hoef ik meestal maar te vragen: herken je daar iets van bij een van je ouders? Bijvoorbeeld

een veeleisende ouder die ze steeds moesten pleasen en nu gebeurt dat bij de partner. Het patroon wordt herhaald. Vader sloeg of misbruikte de kinderen, de partner doet dat ook. Hadden ze een afstandelijke ouder, die praktisch gezien wel een goeiezorger was, maar emotioneel niet beschikbaar, dan hebben ze een soortgelijke partner. Het verbaast me nog altijd dat het vaak zo simpel is.’

Partners zijn dan ook niet per se narcisten die van al die aandacht en hulp gretig gebruik maken.

S.H.: ‘Dan kan en dat gebeurt, want een codependent – en zeker een liefdesverslaafde – is vaak *gefundenes Fressen* voor een narcist. Maar niet per se, want ze trekken ook andere codependents aan, of gewoon gezonde partners. Je kunt een gezonde partner hebben, maar toch codependent zijn, omdat de patronen in de jeugd zijn ontstaan en pas in een hechtingsrelatie weer worden getriggerd. En soms is de codependent dan weer een narcist in de ogen van de partner, vanwege de controledwang.’

Codependentie heeft vele gezichten, zo te horen?

S.H.: ‘Juist, maar voor mij als therapeut maakt dat niet zoveel uit. Ik richt me op de persoon zelf. In mijn praktijk merk ik dat ze in het begin altijd over die partner spreken, en dan moet ik hen steeds weer bij zichzelf terugbrengen. “Het gaat niet over je partner,” herhaal ik vaak. Ze komen uiteindelijk naar mij om iets aan hun eigen ongezonde gedrag te doen en om hun relatiepatronen te doorbreken.’

Terwijl ze vaak de partner willen veranderen, denk ik dan. Ze werken hard aan de relatie.

S.H.: ‘Ze zijn per definitie op de ander gericht en steken veel energie in de relatie. Ook dat is een verdedigingsmechanisme. Zolang ze in relaties met de ander aan de slag kunnen, hoeven ze niet naar zichzelf te kijken. Het drama op zich kan ook ver- »

‘Ik laat mijn cliënten eerst de emoties van “hun kind” ervaren. Zodra het volwassen stuk lief kan zijn voor het kindstuk, is de codependentie doorbroken’

» slavend zijn, zeker wanneer ze dat kennen uit hun jeugd en dat dus vertrouwd voelt.’

Ze leven ook vaak in een illusie, zei u eerder.

S.H.: ‘Ze zien de relatie niet zoals die is, maar hoe ze het zouden willen. “Ik hou zoveel van haar.” Waar hou je dan precies van? “Eh ... als ze lief is, dan doet ze dit en dat ...” Maar hoe vaak gebeurt dat dan? “Eh ... Eigenlijk zelden.” Of ze willen dat hij meer praat. Maar kan dat wel met hem? Als het altijd blijft zoals nu, zou je dan met hem verder willen? Enzovoort ... Een *reality check* is vaak nodig. Want die ander wil misschien helemaal niet veranderen. En móét je iemand eigenlijk wel veranderen?’

Codependents zien hun eigen gedrag zelf als goed willen doen en behulpzaam zijn, maar het kan zich ook uiten in controleren en bemoeien. Op zo iemand zit ook niet iedereen te wachten.

S.H.: ‘Zorgen, controleren en zelfs aanmoedigen en complimentjes geven is in hun geval vaak een manier om controledwang te maskeren. De codependent voert controle uit om zich veilig te voelen. Er zitten altijd emoties onder: angst om er niet te mogen zijn, angst om afgewezen of verlaten te worden, eenzaamheid ... De partner zegt vaak: “Hij of zij zit de hele tijd op mijn huid, ik word er gek van.” Als je die partner hoort, wordt de codependent vaak omschreven als controlerend en bezitterig. Vaak krijgen ze te horen dat ze irritant zijn.’

Helpen, controleren, altijd gefocust zijn op de partner en de relatie ... Wat zit daaronder?

S.H.: ‘Het gaat om licht tot zwaar emotioneel beschadigde mensen, die onvoldoende liefde en emotionele steun hebben gekregen in de kindertijd. Daardoor hebben ze een laag zelfbeeld, een laag gevoel van eigenwaarde ontwikkeld. Ze doen het omdat ze denken dat het zo moet, omdat ze zo opgevoed zijn of omdat ze bang zijn om verlaten of afge-

wezen te worden. Of om de innerlijke leegte niet te voelen. Dan is het een vorm van vermijdingsgedrag: ze willen hun eigen pijn niet onder ogen zien. Vaak verbinden ze zich te snel in relaties, omdat ze niet eenzaam willen zijn. Of ze houden de relatie gaande omdat ze de eenzaamheid niet willen voelen. Zo verhinderen ze ook hun eigen groei.’

Daar is therapie goed voor. Hoe pakt u het aan?

S.H.: ‘Codependents zijn vaak heel sensitief. Ze weten goed wat hun omgeving nodig heeft en passen zich daaraan aan. Ze zijn gevoelig, intuïtief en flexibel. Wat ze hebben geleerd om te overleven, kunnen ze ook inzetten voor zichzelf. Dit zijn vaak mijn woorden: “Zet je gevoeligheid in om je grenzen te voelen en om te voelen wat jij zélf nodig hebt. Dus in plaats van je voortdurend op de ander te richten, richt je je op jezelf. Als je merkt dat jij vanuit je patroon wilt gaan pleasen, kun je je bewust worden van waarom je dit wilt doen, en je overlevingsgedrag stopzetten. Je keert je dan naar binnen en gaat voelen wat jij voelt en wat jij nodig hebt. Dat kun je, want zo sensitief ben je, alleen moet je ook durven voelen wat eronder zit. De pijn die je wilt vermijden moet je toelaten, zodat je je reactie kunt veranderen.” Als ze weer contact met hun lichaam en hun eigen behoeften maken, kunnen ze zichzelf de vraag stellen: wat heb ik nodig om niet te gaan doen wat ik altijd doe? Wat heb ik nodig om het patroon te doorbreken? Zodra ze die vraag hebben beantwoord, is het oefenen in bij zichzelf blijven, en handelen vanuit authentieke gevoelens en behoeftes.’

Welke therapeutische methoden gebruikt u hierbij?

S.H.: ‘Ik werk vooral met innerlijke-kindtherapie. Ik laat mijn cliënten eerst de emoties van “hun kind” ervaren. Wanneer ze die eenmaal hebben toegelaten, wanneer er een liefdevolle band tot stand komt tussen het volwassen stuk en het kind-

stuk, laat ik ze dialogen schrijven. Als ze bijvoorbeeld bang zijn en daardoor geneigd om te gaan pleasen, kunnen ze eerst even aan hun innerlijke kind vragen: “Ik zie dat je bang bent, wat heb je nodig van mij?” Dan antwoordt het innerlijke kind bijvoorbeeld: “Ga nu niet weg naar die ander, maar blijf even bij mij.” Belangrijk is dat ze echt lief voor zichzelf worden. Van daaruit gaan ze ook beter hun grenzen voelen. Zo komt de relatie met zichzelf op de eerste plaats te staan, en dan pas die met de partner. Dan is de codependentie doorbroken. Natuurlijk is dat niet voortdurend zo, want soms verval je weer in oude patronen, maar door de bewustwording kun je het snel herstellen.’

Wat als de codependentie steeds erger wordt?

S.H.: ‘Dan zie ik twee mogelijke reacties. Eén: dat er steeds meer conflicten komen in de relatie, en meestal gaat die dan stuk. Of dat het codependente gedrag verergert en de persoon dan meer en meer wrokig en/of depressief wordt, of zelfs fysiek ziek. Suïcidegedachten komen daarbij wel voor. En soms zijn mensen niet in staat om hun patronen te doorbreken. Dan is de emotionele beschadiging te groot en lukt het hen niet om hun perspectief op wat er in het verleden is gebeurd te veranderen, bijvoorbeeld door een te grote loyaliteit naar de misbruiker(s), waardoor ze zichzelf moeten blijven afwijzen.’


Maar laten we hoopvol zijn. Meestal is het dus wel te genezen?

S.H.: ‘Jawel, de meeste mensen leren stap voor stap hun patronen te doorbreken. Zeker als ze het innerlijke-kindwerk ernstig kunnen nemen. Dan zie je dat er snel stappen worden gezet. Het is iedere keer weer heel mooi om iemand zo te zien groeien en gezondere relaties te zien krijgen. ●

www.relatieverslaving.com

ZIT JIJ IN DE GEVARENZONE? 7 TEKENS VAN CODEPENDENTIE

1. Je vraagt je continu af hoe je partner zich voelt, wat hij/zij denkt of doet. Je gebruikt je voelsprietten om zijn/haar wensen te vervullen. Als je daarin “tekortschiet”, gaat het niet goed met hem/haar en voel jij je schuldig.
2. Jij loopt op eieren om je partner maar niet te kwetsen, boos te maken of teleur te stellen. Zijn of haar humeur en wensen zijn jouw kompas. Je eigen gevoelens en behoeften zet je hiervoor opzij.
3. Jij zet alles op alles om de problemen van jouw partner op te lossen, want zo kun je hem/haar controleren of kun je jezelf onmisbaar maken.
4. Je stopt je gevoelens weg, ook je woede, totdat je uiteindelijk ontploft. Je vertoont vaak please-gedrag en bent bang om anderen boos te maken. Als je partner je slecht behandelt, vind je altijd wel een excuus: zijn kwetsbaarheid, jouw onhandigheid, zijn moeilijke kindertijd ...
5. Je zorgt voor iedereen, behalve voor jezelf. Daar heb je altijd wel een excuus voor: geen tijd, geen geld, geen geduld ... En als je bij hoge uitzondering eens iets voor jezelf doet, voel je je ongemakkelijk en schuldig. Het tegengestelde gebeurt zelden: je omgeving is het zo gewend dat jij iedereen helpt, dat ze zijn vergeten dat jij ook wel eens behoefte aan hulp hebt.
6. Je hebt zwakke grenzen en weinig eigenwaarde. Daardoor accepteer je het als mensen je slecht behandelen of misbruik van jou maken, en ben je erg gevoelig voor afwijzing en kritiek.
7. Je bent vaak gespannen, gestresseerd en moe. Soms volstaat een bagatel om je overstuur te maken.

A white cat is sitting on a sandy beach, looking out at the ocean. The sun is setting behind the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

‘Your task is not to
seek for love, but
merely to seek and
find all the barriers
within yourself
that you have built
against it.’

—*Rumi*

Kom in je kracht! Codependent af in 7 stappen

Weet je niet goed waar te beginnen om je eigen behoeftes en grenzen te leren kennen? Dit stappenplan van therapeute en codependentie-expert Erna Snellen helpt je een heel eind op weg.

Tekst Manon Kluten

STAP 1. WORD JE BEWUST VAN PATRONEN EN BLINDE VLEKKEN

95% van ons gedrag en de keuzes die we maken, komt uit ons onderbewuste voort. We herhalen gedrag omdat we het kennen, en omdat we het liefst aan het vertrouwde vasthouden. Ook wanneer het over disfunctionele patronen bij codependentie gaat, zoals belangen en behoeftes van anderen boven de jouwe zetten. Dat geldt niet alleen voor liefdesrelaties: het gaat bijvoorbeeld ook om ja zeggen tegen je vriendin, die kaartjes voor de film heeft gekocht en jou meevraagt, terwijl je eigenlijk net een rustig avondje voor jezelf wilde. Of toch maar elk weekend bij je ouders langsgaan omdat ze dat van je verwachten, terwijl je juist dan tijd hebt om alle dingen te doen waar je door de week niet aan toekomt.

‘Wat het extra moeilijk maakt, is dat we van nature niet geneigd zijn tot verandering,’ verklaart codependentie-expert en coach Erna Snellen. ‘Het zijn vooral onze angsten en blinde vlekken die ons daarvan weerhouden. Daarom is bewustwording een van de belangrijkste stappen bij het doorbreken van codependentie. Zodat je de patronen gaat zien waarin je vastzit en de negatieve impact die dat heeft. Hoe je dat doet? Je maakt al een mooi begin door boeken te lezen over codependentie (zie onderaan artikel). Ook belangrijk is dat je een paar keer per dag heel bewust stilstaat bij wat je voelt en wat jouw behoeftes zijn. En dat je daar ook geregeld gehoor aan geeft. Bijvoorbeeld door ook eens nee te zeggen, ook al vind je dat moeilijk.’

STAP 2. MAAK VERBINDING MET JE GEVOELENS EN BEHOEFTE

Een belangrijke sleutel om codependentie op te lossen, is je eigen gevoelens en behoeftes leren voelen, ze te erkennen én honderd procent serieus te nemen. Dat kun je doen door geregeld stil te staan bij sensaties in je lichaam. Erna Snellen: ‘Vaak is de verbinding tussen je lichaam en je gevoel verbroken en het is juist die verbinding die je moet herstellen. Plan dagelijks een moment voor jezelf waarop je contact met je gevoelens maakt en ze beschrijft in een dagboek of schrift. Ook mediteren en visualiseren zijn goede manieren om je eigen gevoelens te leren kennen. Een volgende stap is om ze te leren uiten en bespreken.’

Sta daarbij ook stil bij je “innerlijke kind”. Vaak heb je vroeger als kind geleerd dat pijnlijke gevoelens niet oké zijn en dat ze zo snel mogelijk moeten verdwijnen. Als je moeder vroeger bijvoorbeeld altijd zei dat je moeilijk deed, wanneer je aangaf hoe je je voelde of iets voor jezelf wilde, dan leerde je dat jouw gevoel uiten “moeilijk doen” is. Zo heb je geleerd je emoties weg te stoppen of ervoor te vluchten. Je gevoelens juist erkennen, stapje voor stapje uiten en op een rustige manier benoemen, is een gezondere en constructievere manier om ermee om te gaan. Het zal je tegelijkertijd meer in je kracht zetten.

STAP 3. DOORLEEF ONVERWERKTE EMOTIES

Onder codependent gedrag zitten onverwerkte pijn, emoties en trauma's verscholen. Zolang die niet worden geheeld, zul je steeds in oude patronen en onbewust aangeleerd gedrag terugvallen. Nogal wat codependente personen zijn opgegroeid in een onveilig en disfunctioneel gezin, waar onderhuids verschillende spanningen en problemen speelden. Zoals persoonlijke problemen van ouders met verslaving, psychische of lichamelijke ziektes of emotionele verwaarlozing. Maar ook wanneer je op het eerste gezicht een voorbeeldige jeugd hebt gehad, maar wel bijvoorbeeld door je ouders onder druk werd gezet om hoge cijfers te halen, er altijd perfect uit te zien, voortdurend lief en vriendelijk te zijn of nooit boos te worden, kun je er last van krijgen.

Erna Snellen: ‘Het helen van je onverwerkte emoties en innerlijke wonden is daarom essentieel. Dat kun je doen door heel bewust vanbinnen naar de pijn en emoties te gaan en die te doorvoelen en te doorleven. Dat doe je door contact met je lichaam te maken en je bewust te worden van de lichamelijke sensaties die daarbij naar boven komen, zoals verdriet en tranen die opkomen, teleurstelling, boosheid of een gevoel van leegte. Meditatie, visualisatie of journaling (schrijven) kan daarbij helpen.’

WEETJES VOOR HELING EN HERSTEL

- Codependentie doorbreken is niet iets wat je even doet. Je zit meestal al van kinds af aan in patronen en herhaalt ze vaak onbewust. Het kost tijd en geduld om ze te transformeren naar gezonder voelen, denken en handelen. Hoeveel tijd precies is afhankelijk van hoeveel tijd je in het proces steekt en hoe sterk je erop focust. Wees dus geduldig met jezelf.
- Stel je eigen helingsproces voorop door minstens drie keer per dag aandacht te geven aan en stil te staan bij je eigen gevoelens en behoeftes. Gun jezelf die aandacht en tijd om eraan te werken.
- Omring je met mensen die je waarde en innerlijke kracht zien, jou helpen je daarvan bewust te worden, zodat je weg kunt blijven van codependent gedrag. Mensen ook die je steunen in jouw herstelproces en die trots zijn op de stappen die jij zet.
- Kom je er zelf niet uit, zoek dan hulp bij een ervaren expert op het gebied van codependentie, zoals een therapeut of psycholoog. Hij of zij kan je stap voor stap begeleiden bij het verwerken van trauma's en onverwerkte emoties die onder je codependentie liggen. Tegelijkertijd werk je er dan aan om gezondere gedachten en gedragspatronen te ontwikkelen.

www.liefdespijn.nl

>>

>> **STAP 4.**
VERSTERK JE EIGENWAARDE

Codependentie gaat gelijk op met een lage eigenwaarde. Je wéét misschien wel wat je waard bent, maar je kunt het niet voelen. Jouw waarde laat je vooral afhangen van de bevestiging en erkenning die je krijgt van anderen. En zelfs al krijg je die, dan nog kun je niet voelen hoeveel je waard bent. Werk daarom aan het versterken van je eigenwaarde en leer op jezelf te vertrouwen. Erna Snellen: ‘Sta daarvoor stil bij wie je ten diepste bent. Bij wat jou bijzonder, uniek en authentiek maakt. Eigenwaarde bouw je onder meer op door te doen wat je zegt, zodat je betrouwbaar wordt voor jezelf en op jezelf kunt vertrouwen. En door naar je eigen gevoelens en behoeftes te luisteren en ernaar te handelen, zodat je in jezelf een stevige basis van innerlijke kracht voelt.’ Een manier is voor jezelf prestaties op te lijsten waar je trots op bent, en dat lijstje regelmatig te lezen en aan te vullen.

STAP 5.
VERGROOT JE EIGENLIEFDE

Ook eigenliefde staat bij codependente personen op een laag pitje. Vaak weet je niet eens wat eigenliefde precies is. Toch is het niet zo moeilijk: het is je eigen gevoelens en behoeftes serieus nemen, ze uiten en stappen zetten om te krijgen wat jij nodig hebt. Wanneer je bijvoorbeeld in een relatie zit en wilt samenwonen, maar je partner niet, dan kun je je eigen behoefte als codependente persoon niet vooropzetten, omdat je bang bent voor conflicten in je relatie. Door wél uit te spreken waar jij nood aan hebt, erken je je eigen gevoel en behoefte, en versterk je de liefde voor jezelf en de verbinding met je diepste ik, ongeacht wat uit het gesprek met je partner komt.

MEER WETEN?

Als hij maar gelukkig is, Robin Norwood (Ambo/Anthos, 1986)
Leef je eigen leven, Melody Beattie (Spectrum, 2008)
Grenzeloos liefhebben, Pia Mellody (Tattwa, 2015)

STAP 6.
**TRANSFORMEER
ZELFAFWIJZING TOT KRACHT**

Je gedachten en overtuigingen bepalen grotendeels hoe je je voelt en wat je doet. Ben je codependent, dan is je hoofd leidend en niet je gevoel. Om codependent gedrag te doorbreken is het belangrijk dat je je bewust wordt van de zelfafwijzende en saboterende gedachten en overtuigingen die je steeds tegen jezelf herhaalt. Zoals “Zie je wel, hij vindt me niet aardig” of “Ik doe het ook nooit goed”. Die bepalen namelijk ook je mindset, of hoe je tegen het leven, uitdagingen en jezelf aankijkt. Leer je overtuigingen te transformeren tot liefdevolle, steunende gedachten en overtuigingen over jezelf en je leven. Bijvoorbeeld “Ook al vindt hij mij niet aardig, dat wil niet zeggen dat ik niet aardig bèn.” Of “Dit lukt me nu niet, maar als ik blijf oefenen, word ik er vast beter in.”

Erna Snellen: ‘Dat kun je doen door nieuwe, meer liefdevolle gedachtes en overtuigingen tegenover zelfafwijzende, saboterende gedachtes te zetten en die dagelijks te herhalen. Schrijf ze een paar weken of maanden op en lees ze nog eens met je volle aandacht. Als je partner je vertelt dat hij of zij er het komende weekend met vrienden of vriendinnen opuit trekt in plaats van met jou, vervang je de negatieve gedachte dat hij of zij misschien op jou is uitgekeken, door de gedachte dat je blij bent dat hij of zij altijd eerlijk is tegen jou en dat dit niks over jullie relatie zegt. Of dat je natuurlijk graag met je partner samen bent, maar dat het ook goed is als hij er een keer niet is. Zo is er tijd en ruimte om aandacht te geven aan andere mensen en activiteiten die belangrijk voor je zijn.’

STAP 7.
**LEER JE GRENZEN KENNEN
EN RESPECTEREN**

Een andere belangrijke sleutel om codependentie te doorbreken is het leren kennen en erkennen van je eigen grenzen. Stel die grenzen centraal in jouw leven, wees er trouw aan en handel er consequent naar. Weet je niet zo goed waar je grenzen liggen, ga ze dan ontdekken door vaker stil te staan bij wat je voelt, wanneer iemand dingen tegen je zegt, van jou vraagt of eist die diep vanbinnen niet oké voelen. ●