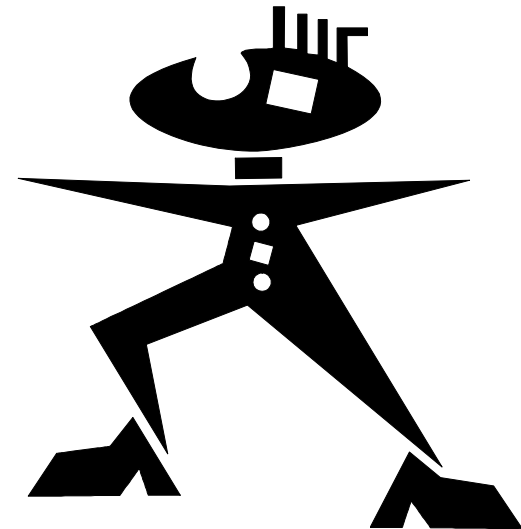


Basiskennis van codependentie (The human condition)

Henny Bos

+ test codependentie



DEEL 1

Voorwoord

In 2007 hoorde ik tijdens m'n opleiding counseling specialisatie voor het eerst van codependentie en vond het meteen interessant, zag het overal om me heen en realiseerde me later pas dat mijn omgeving de spiegel van mezelf is en dat ik zelf dus ook codependente trekken had.

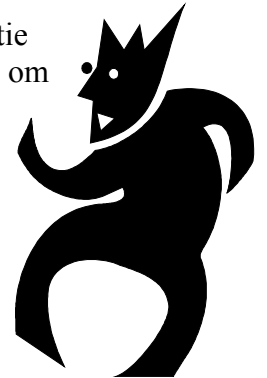
Amerikaanse deskundigen noemen codependency the human condition, en daar zit veel in, we hebben het allemaal in meer of minder mate.

Deze brochure vormt een inleiding tot codependentie om er kennis mee te maken en evt. de test te doen om te zien of u ook codependent denkt, voelt en handelt.

Ik wens u veel lees- en leerplezier.

Henny Bos, codependentie-expert/coach

Doetinchem, november 2010



Kenmerken van codependentie

- grootgebracht in een disfunctioneel gezin of verstrikt in een disfunctionele relatie
- eigenwaarde afhankelijk van externe bronnen, dus meer anderenwaarde dan eigenwaarde; anderen willen helpen, nodig, nuttig willen zijn, zelfs ten koste van zichzelf
- controle willen; controlefreak
- geven om te krijgen (erkenning, waardering, liefde, etc.)
- vals zelfego; vervormde gedachten en gevoelens
- people pleaser; aardig gevonden willen worden
- gebrek aan zelfkennis; geïdealiseerd ik (illusoïr)
- ontkenning dat er wat aan de hand is (we zijn volmaakt onvolmaakt, dus er is altijd wat aan de hand en te leren en te ontleren!)

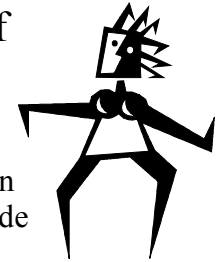
Codependent ben je niet, maar doe je, het is aangeleerd en kan dus ook weer afgeleerd worden.

Je zou codependent als een sub-persoonlijkheid kunnen beschouwen die domineert als je codependent denkt, voelt en handelt. Het is geïntrojecteerd denken, voelen en handelen; niet van jezelf, het is van buiten gekomen en je mag dat weer loslaten en de weg naar binnen gaan. Het is geïnternaliseerd gedrag. De oplossing ligt in Zelfkennis, Zelfinzicht, Zelfbesef en Bewustzijn.



Codependentie als spiegel voor jezelf

In Nederland is codependentie niet of nauwelijks bekend. Er is nog geen enkel Nederlandstalig boek over verschenen. Ik wil er in 2011 een boek over schrijven. Ik heb van mezelf de laatste jaren een expert op codependentie terrein gemaakt. Ik weet dat m'n vriend Peter de Kock een boek van Robert Burney aan het vertalen is over codependentie en dat is heel erg nodig en nuttig. Amerikaanse deskundigen noemen codependency the human condition; we hebben het allemaal in meer of mindere mate.



Tijdens m'n opleiding counseling leerde ik over codependency. Het is nog niet zolang geleden ontdekt en het komt heel veel voor, zonder dat mensen zich daar bewust van zijn. Codependent ben je als je in een disfunctioneel gezin (met weinig liefde, warmte, koestering en zorg) bent opgegroeid en voor je gevoelens van eigenwaarde in grote mate afhankelijk bent van anderen. Er is onderzocht dat 75% van de gezinnen disfunctioneel zijn. Dus ga maar na hoe vaak codependency voorkomt.

Een codependente persoon is constant gericht op externe prikkels, teneinde de eigen pijn niet te hoeven voelen. Voor hoeveel mensen gaat dat wel niet op?!

Een codependente relatie heeft slechts één fundament: de behoefte om nodig te zijn, ongeacht de pijn en het lijden dat het met zich meebrengt.

Op de bank bij een reikimaster werd me gevraagd waar ik bang voor was. Ik zei meteen: "Dat de mensen me niet meer nodig hebben". Ik ken dat dus heel goed, dat nodig willen zijn, en codependent zijn.

Codependency is geen positieve eigenschap en kan dientengevolge iedereen kwetsen die ermee in aanraking komt. Mensen die codependent zijn hebben de neiging anderen op wat voor manier dan ook te sturen en te manipuleren. Ze kunnen geen nee zeggen en hebben de neiging anderen over zich te laten lopen. (of lopen zelf over anderen heen). Ouders die niet kunnen loslaten en hun kinderen niet toestaan op te groeien, zijn codependent, net als de vrouw die haar man niet uit het oog verliest omdat ze bang is dat hij een verhouding heeft met een ander, en de overdreven loyale werknemer, die zich laat gebruiken en uitbuiten.

Mijn ex-vrouw was ook codependent en probeerde me altijd te manipuleren en was heel jaloers en bezitterig; en ik was de loyale medewerker die zich liet uitbuiten en dus ook codependent, zonder me daar toen bewust van te zijn en dus bleef het voortbestaan tot m'n crisis, waarin ik tot inzicht en dus genezing kwam.

In huizen waar codependency wordt gekweekt wordt alles verborgen achter een muur van ontkenning. Het probleem bestaat niet en hulp is niet nodig, wordt niet gezocht en wordt niet geaccepteerd.

De drie regels achter dit ontkenningssyndroom lijken te zijn:

- 1- Ontkenning dat er iets mis is
- 2- Ontkenning dat de kinderen een alles behalve liefhebbend en koesterend thuis hebben
- 3- Ontkenning dat de ouders allesbehalve perfect zijn

Er moet in codependency een omslag en transformatie komen van:

- a- rigiditeit..... naar flexibiliteit
- b- zwijgen..... naar expressie
- c- ontkenning..... naar acceptatie
- d- geïsoleerdheid..... naar intimiteit

De meeste mensen die codependent zijn leven uit overlevingsdrang, kunnen hun gevoelens niet uiten. Ze nemen hun innerlijke realiteit niet serieus. Het herhaaldelijk onderdrukken van emoties veroorzaakt bitterheid en boosheid en zal uiteindelijk de intimiteit binnen de relatie kapot maken.

Een groot percentage codependents zit altijd vol met angst. Zij leven in grote angst voor andere mensen en wat die zouden kunnen doen. Ze gebruiken, als gevolg hiervan, alle middelen die ze hebben om macht over levens van andere mensen te hebben. Met andere woorden: ze manipuleren. Nietzsche had het al over de wil tot macht. Het gaat echter niet om macht over maar macht tot.

Het herstelprogramma dat ik leerde ziet er als volgt uit:

- Gedragmatig --- Actie
- Emotioneel ----- Expressie
- Cognitief ----- Reconstructie
- Spiritueel ---- Bewustzijn



De gedragsmatige actie houdt in dat je praat over wat je ziet, hoort en voelt. Bij de emotionele expressie zie je je angst onder ogen en voel je de onderdrukte gevoelens. De cognitieve reconstructie is praten over wat je voelt, ziet en hoort (en er hoort een herkadering bij een andere, positievere interpretatie). Spiritueel bewustzijn houdt in dat je in de handelingen van het dagelijkse leven uitdrukking geeft aan je spirituele geloof, en ik denk dat dat ook geldt voor wat je zegt, voelt en denkt.

In m'n syllabus stond ook: Je cliënt kan ervoor kiezen:

- te worden gestuurd door disfunctionele gewoonten en routines
- zich bezig te houden met het verleden en de toekomst om niet aan het heden te hoeven denken
- perfectie te zoeken door zichzelf te bekritisieren
- te proberen bescheiden te zijn, maar ondertussen wrok koesteren

tegen anderen

- te weigeren complimenten met trots te accepteren of er voor weg te lopen als ze worden gegeven.
- offers brengen voor anderen
- zichzelf alleen te respecteren als hij succes heeft of wint
- zichzelf genadeloos te vernederen wanneer hij verliest of faalt

En dan staat er: Je cliënt kan ervoor kiezen:

- te leven in het heden
- respect, liefde en compassie voor zichzelf te hebben, ondanks zijn menselijke fouten
- verantwoordelijkheid te nemen voor alles wat hij denkt, voelt en doet
- zichzelf lof te geven voor z'n successen en zijn overwinningen, maar ook voor zijn inspanningen.
- zichzelf te verheugen in het feit dat hij zelfrespect heeft
- er trots op te zijn dat 'mislukkingen' hem niet vernietigen

Omdat eerlijkheid en directheid bedreigend zijn voor het ontkenningmechanisme van disfunctionele gezinnen waren codependents niet in staat deze communicatievaardigheden in hun kinderjaren te leren.

Ik had in het verleden ook veel moeite met het communiceren van m'n gevoelens. Als ik eens huilde maakte m'n vrouw (inmiddels ex-vrouw) me belachelijk en noemde het watjesgedrag en sneerde naar me. M'n oudste zoon Daniel nam het dan vaak voor me op en zei dan: "Pa mag best een keer huilen."

Om m'n gevoelens te uiten pakte ik vaak m'n gitaar, en door muziek te maken lukte het me wel. Pas na m'n crisis heb ik geleerd om m'n gevoelens te uiten en ben ik niet meer bang om afgewezen of belachelijk gemaakt te worden, omdat ik nu een spirituele eigenwaarde heb die ik door niemand laat afbreken.

Ik heb me na m'n studie verder verdiept in codependency, het onderwerp boeide me en heb er veel over gelezen en nagedacht. Melody Beattie schreef het boek: Codependent no more. Ze schrijft dat codependents zo'n groot inzicht in anderen hebben en zichzelf niet zagen en ook dat ze getormenteerd raakten door het gedrag van anderen.

Een codependent noemde z'n gedrag vriendelijkheid, betrokkenheid en deugdzaam en rechtschapen en ontdekte na counseling dat het codependency was, er was eerst verontwaardiging, want z'n geïdealiseerde zelfbeeld viel in duigen, maar hij gaf ook toe zelf niet gelukkig te zijn.

Als je vriendelijk en aardig bent met de bedoeling om aardig gevonden te worden, dan is het berekenend en manipulatief gedrag en zal het niet werken. Ingeborg Bosch noemt dat Valse Hoop en dat is een afweermecanisme om de oude pijn maar niet te hoeven voelen dat we zelf niet geliefd werden; een pijn die velen van ons kennen.

Beattie schrijft verder: "Veel codependents drukken hun gedachten en gevoelens weg uit hun gewaarzijn vanwege angst en schuldgevoel."

Beattie beveelt de HOW-formule aan: Honesty-Openess-Willingness to try. Ze zegt ook dat codependents zorgdragers zijn en redders en vervolgen dan zo'n persoon en eindigen als slachtoffer. Voor veel hulpverleners gaat dat op.

Volgens Eelco Smit is het enneagramtype 'de helper' die de basis angst heeft: 'Ik ben waardeloos'. Beattie zegt dat ook: "However at the heart of most rescuers is a demon, low self worth, we rescue because we don't feel good about ourselves."

We voelen ons niet geliefd en nemen dan genoeg met nodig zijn. We voelen ons niet goed over onszelf, dus voelen we ons verplicht iets speciaals te doen om te bewijzen dat we goed zijn!.

Beattie zegt ook dat een daad van vriendelijkheid niet vriendelijk is als we onszelf niet goed voelen. Want dan is het weer manipuleren en berekenend gedrag, eerder investeren dan geven, een handeltje, zakendoen.

Beattie schrijft: "Whether codependents appear fragile and helpless or sturdy and powerfull, most of us are frightened, needy, vulnerable children, who are aching and desperate to be loved and cared for." Jeru Kabbal heeft het daar ook al over in z'n clarityprocess en zegt dat we allemaal nog als de 4 jarige zijn en liefde, koestering, warme, geborgenheid willen.

Beattie zegt ook dat er niet naar onze gevoelens wordt geluisterd en dat we, als reactie daarop, ook zelf niet meer naar onze gevoelens luisteren. Heel herkenbaar in de westerse wereld waar het denken centraal staat en op de troon zit; over gevoelens wordt niet of nauwelijks gesproken.

Janae en Barry K. Weinhold schreven: "Breaking free of the codependency trap" en schrijven: "All causes of codependency stemming from unresolved codependencies in early childhood will show up in our current relationships and will press for resolution and completion." Je vindt de antwoorden dus in je huidige relaties; zijn dat relaties van onvoorwaardelijke liefde of is het wederzijdse afhankelijkheid, wat ik maar al te vaak zie. Er speelt dan de angst om alleen te zijn en angst is een slechte raadgever.

Pia Mellody schreef: "Facing codependence" en zegt dat het zich o.a. uit in extreme gevoelens; het is of minderwaardigheid of

arrogantie. In beide gevallen gaat het m'n om pathologisch gedrag, de synthese; de gulden middenweg is een spiritueel gevoel van eigenwaarde waarin je je niet meer, maar ook niet minder voelt dan een ander.. Ook zegt Pia dat codependents moeite hebben met het stellen van grenzen en dat men moeilijk tegemoet komt aan de eigen behoeften en verlangens en dat men niet voelt dat men in samenhang met anderen leeft, interdependent in plaats van codependent.

Pia schrijft dat codependent de realiteit vermijden door verslavingen, fysieke en psychische ziektes, om te vermijden dat ze vaststellen wat er in hem en anderen echt omgaat.



Ik denk dat bewustwording het belangrijkste is en codependency oplost. Het is het aandoen van het licht dat het duister doet verdwijnen. Dracula kan ook niet tegen het licht.

Ik was ook niet eerlijk tegen mezelf en verkocht mezelf leugens en wilde nodig zijn als vervanging voor de liefde, die ik dacht toch niet te kunnen krijgen. Nu geef ik de liefde aan mezelf en vind die in m'n essentie, m'n kern en geef dat aan anderen en deel het met anderen en dat maakt heel gelukkig en zo wordt het ook nog steeds meer!

Toen ik m'n boek 'Gespiegeld worden', met als ondertitel 'Je omgeving is de spiegel van jezelf' aan het schrijven was, begreep ik in één klap dat wat ik in m'n omgeving zag aan codependentie iets van mezelf was!!!. Ik was een workaholic geweest en wilde nu nog steeds nodig zijn en ook helpen.

Ik ging veel Amerikaanse boeken over codependency lezen en bestuderen en ontdekte dat ik me veel niet realiseerde van wat ik diep van binnen eigenlijk al wist; het was niet weten dat je al weet.

Ik las o.a. de je je innerlijke kind op dezelfde manier behandelt als waarop jouw ouders je als kind hebben behandeld en daar schrok ik van, m'n ouders waren er nooit voor me; altijd in de slagerij bezig altijd aan het werk, dus ook workaholic, geen koestering, geen warmte en geen liefde en dat gaf ik m'n innerlijke kind inderdaad ook niet!!!. Wat een bijzondere ontdekking!! Ik spiegelde het gedrag van m'n ouders en deed hetzelfde, herhaalde het disfunctionele patroon en dat zou ik nu gaan doorbreken. Wat een bevrijding!

Toen ik verder las over codependency werd me steeds weer een spiegel voorgehouden. Ik schaamde me ook voor m'n problemen en kwam er niet mee naar buiten, zocht er geen hulp voor en probeerde alles zelf te doen met het gevolg dat ik een psychose kreeg.

M'n psychiaters snapten niets van mij; ze hadden alleen verstand van medicijnen waar ze rijkelijk mee strooiden, maar van zelfrealisatie hadden ze nog nooit gehoord; van wakker en bewust worden wilden ze niets weten omdat ze dachten dat al te zijn. Ik besloot m'n eigen therapeut te worden en op onderzoek uit te gaan op de weg naar Zelfkennis; het was de weg naar binnen. Jung zei: "Wie naar buiten kijkt droomt, wie naar binnen kijkt ontwaakt".

Ik las o.a. Melody Beattie die ook haar eigen therapeut was geworden en ook niet begrepen werd, het was alsof ik over mezelf las!. Zij kwam ook tot meer Zelfkennis en bevrijdde zich van alle oude ellende. Melody spiegelde me precies, pin point; ongelooflijk was dat, wat een ontdekking!!

De mensen om me heen hadden alleen maar fragmenten van me gespiegeld. Een vriend die heel integer was noemde me integer.

M'n vriendin Elly die heel lief is noemde me lief, een leraar noemde mij een leraar. Ik moest er nu maar eens achter komen wat ik van mezelf vond en vind en heel worden zoals Jung ook zei: "Ik ben liever heel dan goed."

Met codependentie wil je vooral goed zijn, en ben je niet heel, heb je jezelf niet lief. Ik zorgde ervoor dat ik een codependentie-expert werd en bevrijdde me van de pijnlijke dingen uit het verleden en sloot er vrede mee en voel nu vrede in m'n hart; ik heb losgelaten en vergeven.

Ik herken me nu heel erg in een uitspraak van Nisargadatta die zei:
Wijsheid vertelt me dat ik niets ben
Liefde vertelt me dat ik alles ben
Tussen die twee stroomt m'n leven



Ik kwam tot interdependentie en voel me verbonden met m'n medemensen en sluit gemakkelijk vriendschappen en kom tot samenwerking en heb ontdekt dat geven en delen in de geestelijke wereld een verrijkende ervaring is en nog meer oplevert. Gedeelde vreugde is dubbele vreugde, en dat wens ik u ook!!

Henny Bos (codependentie-expert en coach)
Auteur van 'Spiegels voor de ziel'(2008) en 'Ervaringen van levenskunst'(2009) en 'Praktische levenswijsheden' (eind 2010)

hennybos@xs4all.nl

Paravisie codependentie (interview)

Tekst: Yvonne Polman

In Nederland is het nog onbekend terrein, terwijl 98 procent van de Nederlanders er onbewust in meer of mindere mate mee te maken heeft. Codependentie heeft een enorm effect op je leven, volgens coach Henny Bos. En kan er voor zorgen dat je wordt wie je bent.

"Pijn is nodig om dingen in beweging te zetten"



In de Verenigde Staten zijn er al tientallen boeken over geschreven. The human condition noemen ze het daar. Codependentie (medeafhankelijkheid in het Engels) is de aanduiding voor een psychische 'aandoening' waar bijna de hele mensheid aan schijnt te lijden. In Nederland is dit onderwerp nog vrij onbekend; reden genoeg voor spiritueel coach Henny Bos om er een boek over te schrijven. Na jarenlange verdieping in codependentie vond Henny de tijd rijp om zijn kennis te delen met iedereen die hiervoor openstaat, en zo mensen bewust te maken en hun levenskwaliteit te verbeteren.

"Codependentie is niets anders dan het gebrek aan zelfkennis," zegt Bos. "Met als gevolg dat je weinig gevoel van eigenwaarde creëert en je geluk laat afhangen van anderen." Iemand die

codependent is, laat zijn gevoel van eigenwaarde afhangen van zijn omgeving. En heeft het gevoel zich op een bepaalde manier te moeten manifesteren om gewaardeerd en geliefd te worden. Dit kan zich uiten in de drang om continue anderen te helpen om zo het gevoel te krijgen dat je leeft, zonder er voor zichzelf te zijn. Codependentie kan er ook toe leiden dat iemand geen nee kan zeggen en over zichzelf heen laat lopen. Het is dus een verwaarlozing van jezelf. Geluk wordt dan afhankelijk van externe factoren, zoals relaties, materiële zaken en status. Codependentie is weglopen voor jezelf, omdat je bang bent voor pijn die ergens diep in je zit. Dit klinkt misschien zwaar, maar het is iets heel menselijks, volgens Bos.

Zonnebloem

Codependentie ontstaat in je vroege jeugd wanneer je opgroeit in een disfunctioneel gezin waar het ontbreekt aan voldoende liefde, warmte, koestering en positiviteit. En wanneer er niet genoeg ruimte is om jezelf te zijn. Volgens Bos is maar liefst 75 procent van de gezinnen in Nederland disfunctioneel. Negen van de tien boodschappen die worden overgedragen binnen een gezin zijn negatief. 'Je bent stout, je kunt dit niet, doe niet zo vervelend'. Zonder dat ouders zich ervan bewust zijn, zenden ze vaak negatieve signalen uit naar hun kinderen, die dit onbewust allemaal opslaan, vertelt Bos. "Vaak wordt een kind ontmoedigd en een andere mening niet getolereerd, terwijl dit juist zo belangrijk is. Als er twee mensen zijn die hetzelfde denken, is er één overbodig, toch? Een zonnebloem zegt toch ook niet tegen een madeliefje dat het te klein is? Het is van uiterst belang dat er in gezinnen co-creation is, in plaats van codependentie. En dat mensen samenwerken en elkaar accepteren, ook al verschillen ze van elkaar. Gebeurt dit niet, dan wordt je uiteindelijk je eigen criticus, die weinig liefde heeft voor zichzelf. Je behandelt je innerlijke kind namelijk hetzelfde als je ouders je behandeld hebben." Codependentie wordt volgens Bos doorgegeven van

generatie op generatie. "Je kunt het je ouders niet kwalijk nemen dat ze op bepaalde gebieden tekort schieten. Zij hebben dit overgenomen van hún ouders, en zijn daardoor onbewust. Meestal is de intentie van mensen goed, maar zeggen ze zonder het weten pijnlijke dingen. Als je je dit realiseert, is het makkelijker om vervelende opmerkingen te relativiseren en voel je je minder snel aangevallen. Het is vaak niet persoonlijk bedoeld."

Ladder

Bos is ervaringsdeskundige. Zelf was hij vroeger ook codependent, al duurde het een tijdje voordat hij dit doorhad. Een persoonlijke crisis deed hem uiteindelijk ontwaken. "Ook ik ben opgegroeid in een gezin met voorwaardelijke liefde. Mijn ouders waren altijd aan het werk in slagerij. Echte workaholics dus, waardoor er weinig aandacht overbleef voor mij. Om mezelf lief te kunnen hebben stortte ik me op mijn carrière. Ik had alles, een mooi huis, dure auto, goede baan en status. Veel mensen waren jaloers op me. Onder deze omstandigheden heb ik lange tijd geleefd. Totdat het noodlot toesloeg. Mijn huwelijk liep op de klippen, want we hadden altijd ruzie. Ik voelde een enorme leegte. Ik had mezelf compleet over de kop gewerkt; de ladder beklommen tot de hoogste trede, maar die ladder stond tegen de verkeerde muur, besepte ik me. Niet veel later overleed mijn vader, dat was een klap die ik er niet bij kon hebben en ik kwam terecht in een psychose."

Ontwaken

Psychiaters konden hem niet helpen, vond Bos, die schreven hem enkel medicijnen voor. "Van zelfrealisatie hadden ze nog nooit gehoord. En van wakker en bewust worden wilden ze niets weten omdat ze dachten dat al te zijn. Dus besloot ik mijn eigen therapeut te worden en op onderzoek uit te gaan. Ik koos voor de weg naar zelfkennis, de weg naar binnen. Ik las veel over zelfrealisatie en uiteindelijk ook over codependentie. En ontdekte

dat wat ik in mijn omgeving zag aan codependentie iets van mezelf was. Ik was een workaholic geweest en wilde altijd 'nodig' zijn. Anderen waren belangrijker dan ikzelf, besepte ik. Ik had mezelf compleet verwaarloosd." Bos las in die tijd veel Amerikaanse boeken over codependentie en niet veel later ontdekte hij dat hij zich veel niet realiseerde wat hij diep van binnen eigenlijk al wist.

"Ik las dat je je innerlijke kind hetzelfde behandelt als dat je ouders je behandeld hebben. Net zoals mijn ouders gaf ik mezelf ook geen liefde. Wat een bijzondere ontdekking! Toen besloot ik mijn oude patronen te doorbreken. Ik kwam erachter dat ik mijn zelfbeeld altijd had laten hangen van mijn omgeving. De mensen om me heen hadden echter alleen maar fragmenten van me gespiegeld. Een vriend die heel integer was noemde me integer. Mijn vriendin die heel lief is, noemde me lief. En mijn leraar noemde me een leraar. Maar dat had allemaal niets te maken met wie ik écht was. Wat anderen van je vinden heeft uiteindelijk niets met jou te maken. Ik wilde mezelf worden, in plaats van er altijd alleen maar voor anderen te zijn. Een heel mens wilde ik zijn, die zichzelf lief heeft, in plaats van alleen maar een goed mens. Zoals Jung ooit zei: "Ik ben liever heel dan goed."

Door veel studie zorgde Bos dat hij een codependentie-expert werd, en bevrijdde zich van de pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Hij sloot er vrede mee, liet los en vergaf. "Vanuit een diepe depressie klom ik op en ervaaarde grote vreugde. Ik voelde intens geluk zoals ik dat nog nooit gevoeld had. Ik gaf mezelf liefde, zonder daarvoor afhankelijk te zijn van andere mensen. Dit gevoel wil ik met vreugde in mijn hart doorgeven aan anderen."

Veel relaties lopen spaak doordat mensen codependent zijn, volgens Bos. Door een gebrek aan gevoelens van eigenwaarde zoeken we volgens hem een partner die ons 'heel' maakt. Iemand

die ons geeft wat we vroeger hebben gemist, en onszelf niet kunnen geven. We gaan op zoek naar iemand anders die de leegte in ons kan compenseren. Zonder het zelf te weten gaan we een relatie aan in de hoop iets te krijgen. We willen iemand die bevestigt dat we leuk en aantrekkelijk zijn, omdat we dat zelf niet kunnen voelen. En daar gaat het vaak mis. Het is volgens Bos namelijk onmogelijk dat iemand anders je gelukkig maakt. Geluk zit in jezelf. Diep vanbinnen. Relaties zijn daarom geen garantie voor geluk, ook al kunnen ze heel fijn zijn. Sterker nog: wil je dat je relatie vredig is en er sprake is van onvoorwaardelijke liefde, dan zul je moeten zorgen dat je iets te geven hebt, zonder er iets voor terug te verwachten. Er kan anders geen sprake zijn van échte liefde. Het wordt dan bedelen om liefde, waardoor je afhankelijk wordt van de ander.

Hoe je échte liefde geeft? "Door jezelf te ontwikkelen," zegt Bos. "Door jezelf écht te leren kennen. En te voelen dat je een kind van het universum bent en er mag zijn, net zoals ieder ander."

Stilte

Iemand met een gezond gevoel van eigenwaarde voelt zich verbonden met andere mensen, omdat hij weet dat hij er mag zijn, zonder eerst iets aardigs te moeten doen. Maar dat is niet altijd even gemakkelijk. Als je eenmaal met de illusie leeft je eerst te moeten manifesteren, is het moeilijk ervan af te komen. Bos: "Hoeveel mensen zijn niet gericht op externe prikkels om de eigen pijn maar niet te hoeven voelen? Zijn we dat niet bijna allemaal? Mensen vluchten in tv-programma's of ander entertainment, drugs en verslavingen. En gaan stilte uit de weg. Want stilte creëert ruimte voor je ware ik, dat pijnlijk kan zijn omdat die 'ik' bang en verdrietig is. Dus stoppen we de 'ik' ver weg om hem maar niet te hoeven voelen. Met als gevolg dat het drama zich voortsleept en niet wordt opgelost."

Beter is het volgens Bos om die pijn de ruimte te geven en te kijken hoe dat voelt. Zo kun je jezelf pas echt leren kennen. Pijn

hoort volgens hem namelijk gewoon bij het leven en het is een illusie dat alles altijd maar leuk moet zijn. Ook dat krijgen we aangeleerd, zegt hij. "Als iemand je vraagt hoe het gaat is het normaal dat het 'goed' met je gaat. Veel mensen groeien op met de overtuiging dat vuile was niet buiten mag hangen. Maar kán gewoon niet altijd goed gaan; negativiteit moet er zijn."

Bos is ervan overtuigd dat pijn en ellende bij het leven horen. Sterker nog: het helpt je bewust te maken. Ten minste, als je er niet voor weg loopt. "Pijn zorgt ervoor dat je kritisch naar jezelf durft te kijken. Het geeft je de kans jezelf te leren kennen, en dat levert geluk op!" Henny Bos is van mening dat negatieve ervaringen het begin kunnen zijn van iets nieuws. En dat pijn juist nodig is om dingen in beweging te zetten. Dit is natuurlijk niet altijd even gemakkelijk. Op het moment dat je verdrietig bent kan het moeilijk zijn om ook die andere kant van verdriet te zien. Door hier veel over te lezen, te praten met een therapeut en jezelf de kans te geven om dóór de pijn heen te gaan, zal er ruimte ontstaan om te worden wie je echt bent, en jezelf lief te hebben.



Henny Bos, auteur van *Spiegels voor de ziel* (2008), *Ervaringen van levenskunst* (2009) en *Gevoelens* (2010) woont er werkt in Doetinchem. Na jaren manager te zijn geweest, koos hij voor een studie counseling, en werkt sinds 5 jaar als coach. Meer informatie: hennybos@xs4all.nl

Kritiek op codependentie

Amerikaanse deskundigen beweren dat 98% van de bevolking in meer of mindere mate codependent is en dat 1% zich bewust is van de nadelige effecten daarvan. Je zou dus kunnen zeggen dat als 98% codependent is het normaal gedrag is en dat codependentie betekenisloos is. Ja en nee; wie helemaal normaal is is niet helemaal normaal en Maslow zei: "Wat de mensen normaal noemen is de psychopathologie van de gemiddelde mens."

Is codependentie dan niet weer een stempel en etiket dat je mensen opplakt? Het is goed om te weten dat je niet codependent bent, maar codependent doet, het is aangeleerd gedrag en je kunt het dus ook weer afleren. De grote soefiemeester Inayat Khan noemde dat 'ontleren'.

Maar met mij is niets aan de hand zeggen tegenstanders en die zoeken het bij de ander of bij de omstandigheden. Als je het bij de ander zoekt is het net alsof je naar de dokter gaat met een ziekte, en de dokter schrijft dan een medicijn voor de ander voor en jij gaat je daar dan een stuk beter door voelen.

Als we bijna allemaal codependent zijn, waarom is het dan niet méér bekend? Omdat men zich veelal bezighoudt met symptoombestrijding i.p.v. de oorzaak; namelijk de onbewustheid en onwetendheid en gebrek aan zelfkennis aan te pakken.

Schopenhauer zei het heel mooi: "De wijzen hebben eeuw na eeuw altijd hetzelfde gezegd en de mensen hebben eeuw na eeuw altijd hetzelfde, namelijk het tegengestelde gedaan!". De wijzen hebben altijd gewezen op bewustwording, ontwaken en liefhebben en de mensen kiezen (onbewust) voor angst. De angst geen erkenning, geen waardering, geen respect, geen liefde te krijgen.



De angst om te verliezen en niet genoeg te hebben, zelfs de angst voor succes en grootsheid. De angst voor verandering is ook heel groot. Elke verandering is nog geen verbetering, zeggen ze dan. Maar daar staat tegenover dat elke verbetering wel een verandering is!. Dat de angst regeert in de wereld blijkt o.a. uit het feit dat er jaarlijks 900 miljard euro wordt uitgegeven aan wapens (angst), waar 150 miljard euro voldoende zou zijn om de armoede uit de wereld te helpen (liefde).

Het orakel van Delphi zei het al: "Ken U Zelve", maar we luisteren daar niet naar en denken dat we onszelf allang kennen. Hoe minder mensen weten, hoe meer ze denken te weten. Lao Tse zei: "Wie anderen kent is intelligent, wie zichzelf kent is verlicht".

Een man antwoordde me met de opmerking: "We zijn allemaal codependent, ik heb daar niks mee." Hij had dus niks met een essentieel kenmerk van z'n gedrag, Typerend voor de ontkenning die zich vaak voordoet, het idee dat je niks hoeft te doen, niet aan de slag hoeft met jezelf en dan blijf je voortleven in slaap, in een illusie, en droom je dat je wakker bent.

Wegen naar herstel

Er zijn meer wegen die naar Rome leiden. De één zal baat hebben bij psychosynthese, een ander bij NLP of Gestalt. Het maakt veel uit welke weg je kiest, hij moet bij je passen en je mag je intuïtie daarbij gebruiken. Alles dat leidt tot Zelfkennis is een weg naar herstel, een bevrijding van codependentie en oude ellende en pijn.

Ik herkende veel in het werk van Melody Beattie die zich ook niet begrepen voelde door haar hulpverleners en besloot haar eigen therapeut te worden en zelf op zoek te gaan, ze leerde haar spiritualiteit kennen en maakte contact met haar Hogere Zelf, zoals ook wordt aangegeven in de 12 stappen programma's van AA. Ik zei tegen m'n psychiaters: "Ik wil wakker worden." Ze

begrepen me niet en zagen een wakker lichaam en dachten dat ik m'n lichaam was. Als ze zelf ontwaakt waren hadden ze me gefeliciteerd en me geholpen. Ze hadden geen idee waar ik het over had. Ik voelde dat ik in slaap was, in geestelijke zin, en dat was het begin van m'n herstel. Ik ging de weg naar binnen en heb veel baat gehad bij een holistisch therapeut en een numeroloog en bij een gespreksgroep Attitudinal healing, en ik volgde cursussen NLP, Mindfulness en psychosynthese en las heel veel, ook boeken over codependentie. Het ging me om ontwikkeling, want dat is het, we moeten de wikkels er weer afhalen. Van oorsprong zijn we een prachtige, stralende diamant en dan komt er vuil om en om het dan nog wat te laten lijken smeren we er nog een laagje verf op en komen zo nog verder van de kern; alle lagen moeten er weer af; delete zei ik altijd tegen cursisten; loslaten en vergeven, ook jezelf. Je disidentificeren van al je rollen en sub-persoonlijkheden en zo vrij worden en bij je Zelf komen, dat verbonden is met alles en iedereen in vrede, harmonie en liefde.

Shakespeare zei: "De bereidheid is alles". Ben je bereid om te erkennen dat je jezelf eigenlijk heel slecht kent en niet echt liefhebt; je maakt dan wel lol en plezier maar dat is vaak om de eenzaamheid en verveling te ontvluchten en niet alleen te hoeven zijn. Erich Fromm zei: "Het grootste probleem van deze tijd is dat de mensen niet alleen kunnen zijn met zichzelf". Doe het maar eens. Ik heb het enkele jaren gedaan en het leverde me heel veel op.

Veel mensen zijn independent of denken dat tenminste of ze zijn antidependent en slaan elke hulp af en willen het wiel zelf weer uitvinden. Wordt dus interdependent; dat is heling.

Zelfhulpgroepen

Er wordt verschillend gedacht over zelfhulpgroepen o.a. codependents anonymous, attitudinal healing, de fanclubs

spiegologie, etc. De uitwisseling in vriendschap kan zeker z'n vruchten afwerpen, met attitudinal healing heb ik goede ervaringen opgedaan. Van groot belang is dat de groepen geleid worden door mensen die kundig zijn en hun weg zijn gegaan en wakker zijn en mensenkennis hebben en de sociale vaardigheden om groepen te leiden.

Een vrouw was lid van de Amerikaanse codependents anonymous en gaf tijdens een bijeenkomst een zakdoekje aan een huilende vrouw en dat werd meteen bestempeld als codependent gedrag, terwijl het gewoon aardig gedrag is en heel attent. Een andere vrouw nam koekjes mee naar een bijeenkomst en werd ook van codependent gedrag beschuldigd. Ze stapte meteen op, en terecht.

Counselors/psychotherapeuten

Er zijn in Nederland enkele counselors en psychotherapeuten die veel afweten van codependentie, maar dat is niet persé noodzakelijk, als ze maar bewust zijn en wakker en je niet afhankelijk maken van hun adviezen en begeleiding.

Een goede counselor stelt goede vragen die tot inzichten kunnen leiden die bevrijdend zijn. Ik vroeg een vrouw een keer wat ze eigenlijk zelf wilde en het bleek dat ze dat helemaal niet wist. Ze zat in de afweer 'Ontkenning van behoeften' en wist nu dus dat haar behoeften en wensen van belang zijn en vervuld mogen worden en dat ze ze kenbaar mag maken. Ze had het altijd anderen naar de zin willen maken en kreeg daar heel weinig tot niets voor terug en dat stelde haar erg teleur. Ze was een 'people pleaser' en hoopte daarmee de liefde, erkenning en waardering te krijgen, maar die krijg je alleen als je jezelf accepteert zoals je bent en je ware kleuren laat zien. Zoals Cindy Lauper zingt: "You show your true color and that's why I love you..."



Mijn codependente gedrag (verleden en nu ook nog deels)

- arrogant (en dus overcompensatie van minderwaardigheid)
- de ander naar de zin maken
- de mening van de ander over mij belangrijker vinden dan m'n eigen mening
- helpen, redden, geven
- aardig gevonden willen worden
- nuttig, nodig willen zijn
- te weinig grenzen en beschadigde grenzen o.a. plaatsvervangende schaamte
- de controle willen
- rigide zijn
- zwijgen of woordenstroom als afweer van oude pijn
- gevoelens niet kunnen uiten
- lage gevoelens van eigenwaarde
- erkenning en waardering van anderen willen
- anderen 'pleasen'
- schuldgevoel, ik dacht dat het altijd aan mij lag
- niet goed genoeg voelen dus carrière en studie
- liefde voor anderen en niet voor mezelf
- ontkenning van behoeften als afweerpatroon
- disfunctioneel gezin
- ontkenning of verdringing van oude pijn
- vervallen in uitersten extreem materieel ingesteld en dan weer extreem spiritueel, manisch-depressief
- ik gaf om te krijgen
- mister 'nice guy' altijd zo aardig dat het ongeloofwaardig werd en was verslavingsgevoelig (workaholic, roken, denken, relatie, informatie, kicken, alcohol)
- afzien van expressie uit angst dat men het raar of gek vindt of afwijst, afwijzingsangst
- in m'n relatie geen grenzen kennen en a.h.w. fuseren en opgaan

in de ander er zelf niet meer zijn.

-m'n innerlijke kind werd niet gezien, opgesloten in een donkere kast, terwijl ik een ik creëerde dat er heel zelfbewust en capabel en succesvol uitzag en was in de buitenwereld.

-ik behandelde m'n innerlijke kind op dezelfde manier als m'n ouders mij als kind behandelden, dus geen aandacht, geen liefde, geen koestering, geen warmte, geen intimiteit, niet gezien.

-compulsief gedrag, alles moest snel en veel en ik overschreeuwde mezelf om maar niet te hoeven voelen

-ik studeerde marketing en daar leer je in te spelen op de behoeften van de ander en deed dat zelf ook en ging voorbij aan m'n eigen behoeften en kende die niet eens, wist niet meer wat ik nu zelf wilde

-ik deed aan impressie-management en was heel berekenend in m'n gedrag dat op effectbejag gebaseerd was, op hoe ik over zou komen. Dat leerde ik van m'n moeder die altijd zei: "Wat zullen de mensen er wel niet van denken".

-niet zo gemakkelijk nee kunnen zeggen en ja zeggen als ik eigenlijk nee bedoel.

-m'n oordeel over anderen en dus ook over mezelf, er mankeerde altijd wat aan...

-ik wist het verschil ook niet tussen schuld en schaamte....



The Karpman Drama Triangle

Karpman beschrijft de rollen die we kunnen spelen, te weten: de redder/helper, de vervolger/aanklager en het slachtoffer.

Deze rollen komen veel voor bij codependentie.

Ik ken het van heel nabij en maakte het mee bij Richard. Richard is al in de 70 en maakte een indruk op me. Hij vroeg me of hij bij me mocht komen eten. Ik stelde me op als z'n redder. Het was hem teveel moeite om met de trein te komen en hij vroeg me of ik hem uit Zutphen wilde komen halen en brengen, ik stemde toe en reed een half uur heen en een half uur terug en trakteerde hem toen op een heerlijke nasi maaltijd met alles erop en eraan, die hij werktuigelijk op at, er kon nog geen complimentje af. Hij zei tegen me dat ik zulke mooie dingen zei, dat ik wel een boek kon schrijven. Ik pakte m'n eerste boek 'Spiegels voor de ziel' en gaf hem dat met de opmerking dat hij het voor de helft van de prijs, dus maar voor een tientje, mocht kopen van me. Hij gunde het boek nauwelijks een oog waardig en gaf het me meteen terug en bedankte voor de eer. Nog steeds in m'n rol van redder dacht ik: "Die Richard zit in 'ontkenning van behoeften' als afweer van oude pijn en ik stelde hem voor om de test te doen. Hij scoorde maar liefst 80% op ontkenning van behoeften. Hij gaf me wat ongevraagd advies door te zeggen dat ik bij meditatie het goede moet inademen en het slechte moet uitademen. Ik zei: "Dank je voor je advies, maar ik doe precies het omgekeerde en adem het slechte in en transformeer dat en adem het goede uit, dat ik weer aan de wereld geef".

Met afschuw in z'n stem zei hij: "Maar dat is meester- schap!" Dat kon zijns inziens niet waar zijn in mijn geval. Ik bracht Richard weer naar huis, weer een half uur heen en een half uur terug rijden en had er al m'n bedenkingen over dat ik weer parels voor de zwijnen had gegooid. Ik belde hem een paar dagen later op en hij noemde niet eens z'n naam. Zodra hij m'n stem hoorde



wat eenzame

zei hij bits op felle toon: 'IK HEB GEEN TIJD!'. Toen was het tijd voor de vervolger en ik werd boos op hem en dat bleek geen enkel effect te hebben dus kwam ik al snel in de slachtofferrol terecht en had wat medelijden met mezelf (na alles wat ik voor hem gedaan heb...!) Ik las onmiddellijk daarna in een boek over codependentie over het Karpman Drama Triangle en was blij dat ik me er nu bewust van was geworden. Ik laat Richard in liefde los en gun hem het beste, maar ga niet meer slepen met dode paarden en wil stoppen met m'n reddingsacties. Van Neale Donald Walsch kreeg ik een bericht door dat niemand je nodig heeft, en daar kon ik het mee doen, dat was weer een synchroniciteit van hier tot gunder. Ik had het al kunnen weten toen een reikimaster me vroeg: "Waar ben je bang voor?" en toen meteen antwoordde: "Dat niemand mij meer nodig heeft". De reiki-master had nog nooit van codependentie gehoord, anders had hij me daar wel op gewezen; dan wil je nodig zijn, dat is me vroeger thuis zo geleerd en dat mag ik nu weer afleren. Een Amerikaan zei: "Don't interfere", bemoei je er niet mee, meng je niet in andermans aangelegenheden, geef geen ongevraagde adviezen, dat is hetzelfde als ongewenste intimiteit; niet gewenst.

Zonder dat te beseffen heeft Richard door z'n ondankbare, botte en negatieve houding ervoor gezorgd dat ik tot meer heling kom en het Karpan Drama Triangle heb ontdekt, anders had ik het wellicht niet herkend. Zo zie je maar weer dat een negatieve ervaring heel positief kan doorwerken met de juiste attitude.

Toen ik dit verhaal aan m'n vriend Peter de Kock stuurde zei hij dat hij het helemaal herkende. Hij feliciteerde me met m'n bewustwording en was zich er zelf van bewust dat hij z'n dochtertje ook steeds wil helpen en dat ze zich daartegen verzet en het zelf al wil doen. Hij vertelde me over een uitspraak van Paulo Coelho, te weten: "anyone who interferes in the destiny of others will never discover his own..."

Ik ken een man die zich heel indringend bemoeit met het leven van anderen en ongevraagd hulp biedt en adviezen geeft en zichzelf inderdaad totaal niet kent, niks weet van z'n codependentie en narcisme en ontkent dat er met hem wat aan de hand is.

Het is het karma van de ander waar je je in mengt en wees dus niet zo arrogant dat je denkt te weten wat het beste voor die ander is. Je rechtvaardigt je hulp (dus ook controle) door te zeggen dat je het beste met de ander voor hebt, maar dat kun je niet weten. Je helpt de ander niet door hem te behoeden voor fouten die hij moet maken om van te leren en zelf de verantwoordelijkheid te nemen.

Als je continu de kastanjes van de ander uit het vuur haalt wordt hij gemakzuchtig, lui en afhankelijk en leert hij nooit op eigen benen te staan

Een codependent grapje

Een vrouw wordt 's ochtends wakker naast haar man en vraagt aan haar man: "Hoe zal ik mij vandaag voelen, denk je?"

Codependentie & subpersoonlijkheden

Al werkend en studerend en overdenkend en voelend zag ik een verband tussen codependentie en subpersoonlijkheden. In The Karpman Drama Triangle treden al 3 subpersoonlijkheden op, te weten: 1) de helper/redder, 2) de aanklager/vervolger en 3) het slachtoffer.

Schrijvers over codependentie hebben het ook al over subpersoonlijkheden.

Brian des Roches noemt de rollen die codependenten kunnen spelen, te weten:

-caretaker/enabler (degenen die zorgt voor de ander en de ander in staat stelt z'n verslaving voort te zetten)

-peoplepleaser (die het de ander naar de zin probeert te maken)

-Clown

-Rebel

-Perfectionist

-Heilige

-de Held

-de Martelaar

-de Zondebok



We springen van de ene rol naar de andere zonder dat in de gaten te hebben en zijn dus afhankelijk van die rollen, dependent dus, codependent

Zolang je je nog niet bewust bent van je subpersoonlijkheden ben je er de slaaf van en het slachtoffer en ben je in innerlijk conflict en verward. Bewustwording van je subpersoonlijkheden maakt ze tot je dienaren en dan zijn het energieën die je ter beschikking staan in plaats van tegen je te werken.

Er zijn mensen die zeggen dat The Law of Attraction niet werkt, wat ze niet weten is dat ze hun bewuste wensen onbewust saboteren, er zijn ook subpersoonlijkheden die samenwerken met de saboteur en dan gaat het feest dat je je wenste niet door.

Het ligt dus aan jezelf dat de Law of Attraction niet werkt, je bent niet 'clear', niet congruent, niet uit één stuk, maar in conflict, zonder dat te beseffen.

Ontkenning van zowel je codependentie als van je subpersoonlijkheden houdt je neurose en verwardheid en onbewustheid in stand en ontkenning is echt een kenmerk van codependentie, je zegt dan dat er met jou niets aan de hand is. We zijn volmaakt onvolmaakt en er is dus altijd wat aan de hand, altijd wat te leren en te ontleren.

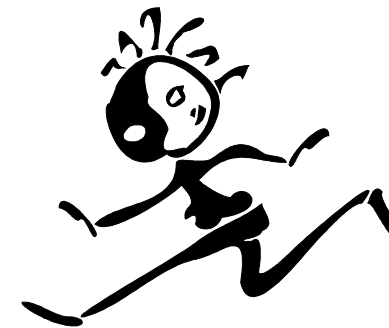
Als de bereidheid er is en de lerende capaciteit dan komt alles in orde. Shakespeare zei het al: 'De bereidheid is alles'.

Open durven staan, ontvankelijk willen zijn en de lerende capaciteit bezitten en je leven wordt fascinerend en fenomenaal in plaats van 'normaal'. Maslow zei: 'Wat de mensen normaal noemen is de psychopathologie van de gemiddelde mens'. Wie helemaal normaal is is niet helemaal normaal. Normaal zijn is niet het streven van degene die excelleert en uitblinkt, die stijgt daar boven uit.

Ik ga nog schrijven over subpersoonlijkheden en ontdekte pas nog, na lezing van een Amerikaans boek, m'n patripsych en dat is de subpersoon die denkt dat hij het beter weet en kan zeggen wat anderen moeten doen, en weet wat het beste voor hen is. Ik mag me realiseren dat dat nogal arrogant en aanmatigend is en dat ik de patripsych tot de orde moet roepen en dat het beter is om met

suggesties te komen die inspireren, motiveren, stimuleren, enthousiasmeren en bemoedigen. Bij deze!

Op You Tube keek ik bij codependency en zag een filmpje met een vrouw die zei dat ze niet codependent was, met een ontevreden en verveeld gezicht zei ze: 'I fuck myself, I feed myself, I don't need anyone'. Ze had niemand nodig en toonde zich daardoor antidependent dus ook codependent maar dan op z'n kop. Ze had een solist een einzelgänger in zich die het allemaal zelf wel klaarspeelde en ook een soort 'beautyqueen' zoals ze daar mooi zat te zijn. Ze was nog niet toe aan interdependentie waarin je juist samenwerkt met anderen en je met anderen verbonden voelt op een liefdevolle, vredige, harmonieuze manier en dat zou de vrouw hebben uitgestraald als ze dat zou zijn. De vrouw deed net als de stripfiguur Droopy die heel triest zegt: 'I'm very happy', nee dus. Het is weer de ontkenning die zo eigen is aan codependentie, ze lachte waar ze van binnen verscheurd was door subpersoonlijkheden waar ze zich totaal niet van bewust was...



Codependency in onze muziekcultuur

In Codependency symptomen schreef ik dat onze hele maatschappij disfunctioneel is en symptomen vertoont van codependency.

Afgelopen weekend hoorde ik op de radio wat voorbeelden voorbijkomen van codependency in onze muziekcultuur. Ik heb als voorbeeld tien songtekstfragmenten verzameld:

And I can't stop thinking about you. And I can't stop thinking about your love.
(Maroon 5)

I can't Live. If living is without you.
(Mariah Carey)

You make me feel like a natural woman. (Aretha Franklin)

You make me real. (Westlife)

Hopelessly devoted to you.
(Olivia Newton John)

You love me, you complete me.
(Keyshia Cole)

That I'm lost without your love. Life without you isn't worth the trouble of.
(Bread)

Now who's to guide me. Because I'm lost at sea. Without your love. (Billy Holliday)

You're the first and last thing on my mind. (Blue)

Cause if you're gone & inside. I die without you. (P.M. Dawn)

Liefde en relaties zijn een rijk gevulde inspiratiebron voor song-writers. In veel songteksten klinken de liefde en de relatie echter als een obsessie en een totale afhankelijkheid van de ander, zeg maar gerust als een flinke verslaving. Hetzelfde zie je terug in relatiedramas in films.

(Bron: Site Peter de Kock)



Geïntrigeerd door deze opmerkingen van Peter de Kock ging ik een uur lang kritisch naar de radio luisteren om te horen hoeveel songs er met codependentie te maken hebben. Ik kwam tot de ontdekking dat 65% met co-dependentie te maken had! Dat is dus wat de mensen aanspreekt en wat ze herkennen en dat is dus ook wat ze zijn: codependent, zonder het te weten...

Test

De onderstaande vragen zijn te gebruiken als leidraad bij het nagaan of jij lijdt aan codependentie. Ze zijn niet bedoeld als een diagnosemethode, noch geeft een ontkennende beantwoording van de vragen je de garantie dat codependentie bij jou niet aanwezig is. We zijn ons ervan bewust dat de diagnose van codependentie een zaak is die zeer serieus genomen moet worden en die zeer persoonlijk is. We hopen dat deze vragen jou daarbij kunnen helpen. Kijk zo eerlijk mogelijk hoe jij je van binnen voelt wanneer je deze test maakt.

Antwoord met ja of nee:



1. Vind je het moeilijk je gevoelens te identificeren?
2. Ontken je, minimaliseer/bagatelliseer je hoe jij je echt voelt?
3. Zie je jezelf als niet egoïstisch en totaal toegewijd aan de zorg van anderen?
4. Vind je het moeilijk beslissingen te maken?
5. Beoordeel je veel wat je denkt, doet en voelt dit als nooit goed genoeg?
6. Word je ongemakkelijk van bevestiging, complimenten en cadeautjes?
7. Vind je het moeilijk je wensen en behoeften uit te spreken aan anderen?
8. Verkies je andermans mening boven de mening van jezelf?
9. Zie je jezelf niet als een waardevol persoon?
10. Schik jij je naar de waarden en normen van anderen omdat je bang bent voor afwijzing?
11. Ben je gevoelig voor andermans gevoelens en voel je die van hun ook?
12. Ben je extreem loyaal t.o.v. andere mensen?
13. Vind je andermans mening belangrijker dan die van jou en vind je het moeilijk je mening te uiten als die verschilt van een ander?
14. Zet jij je eigen interesses en hobby's aan de kant voor een ander?
15. Accepteer je seks wanneer je liefde wilt?
16. Geloof je dat veel mensen niet voor zichzelf kunnen zorgen en dat jij ze moet helpen?

17. Probeer je anderen ervan te overtuigen wat ze moeten denken of hoe ze zich moeten voelen?
18. Word je boos wanneer iemand het niet toelaat dat je hem helpt?
19. Geef je advies zonder dat erom gevraagd wordt?
20. Schenk je veel gunsten en cadeautjes aan de mensen om wie je geeft?
21. Gebruik je seks om je goedgekeurd en geaccepteerd te voelen?
22. Heb je het nodig in een relatie dat de ander jou nodig heeft?
23. Geef je met de onbewuste bedoeling om liefde, aandacht, erkenning, waardering, etc. te krijgen?
24. Probeer je alles onder controle te houden?
25. Ben je een workaholic of op een andere manier verslaafd aan iets?
26. Probeer je de ander te 'redden'?
27. Offer je jezelf op, cijfer je jezelf weg t.b.v. een ander?
28. Heb je de neiging om je problemen en ellende te ontkennen?
29. Heb je medelijden in plaats van medeleven?
30. Durf je niet kwaad te worden of word je juist razend kwaad, echt overdreven, n.a.v. een gebeurtenis?
31. Kun je niet alleen zijn en heb je altijd een ander nodig?
32. Durf je niet echt te voelen en verdoof je je gevoelens door te vluchten in activiteiten en afleidingen, vermaak, etc.?
33. Denk je dat je het allemaal zelf wel weet en kunt en kun je je niet overgeven aan een hogere macht, God, Tao, etc.?
34. Heb je last van compulsieve handelingen, zoals veel praten, doen en zo jezelf te overschreeuwen?
35. Voel je je niet waardig genoeg om te mogen ontvangen?
36. Heb je lage gevoelens van eigenwaarde?
37. Heb je een sterke innerlijke criticus, een aanklager die je steeds zegt dat je niet goed genoeg bent of het niet goed doet?
38. Word je boos al een ander je confronteert met een waarheid over jou die je zelf niet wilt zien en aanvaarden?
39. Heb je een grote behoefte aan aandacht?
40. Wil je altijd nuttig zijn om je waardevol te voelen?
41. Ben je altijd op je hoede en overdreven waakzaam en alert en dus gespannen en gestresst?
42. Heb je gevoelens van wrok en verontwaardiging als je niets terugkrijgt voor de aandacht en liefde die je gegeven hebt?
43. Verdring je of onderdruk je oude pijn omdat je je alleen fijn wilt

- voelen en je schaduwkant niet wilt zien?
44. Probeer je je partner en anderen te veranderen en 'verbeteren'?
 45. Heb je gevoelens van minderwaardigheid of juist arrogantie en superioriteit?
 46. Heb je 'valse hoop' in de zin van: 'als ik eenmaal die partner of die baan heb dan zal ik gelukkig zijn'?
 47. Ben je opgegroeid in een disfunctioneel gezin, met weinig of geen koestering, warmte en liefde?
 48. Ben je bang voor verandering en wijs je transformatie af?
 49. Houd je vast aan het bekende, zelfs als je dat kwelt en ellende oplevert?
 50. Ben je extreem gevoelig voor indrukken van buiten, dat als iemand alleen al even somber kijkt of fronst je je naar voelt?
 51. Ben je liever zwijgzaam dan dat je je eerlijk uit, zie je af van zelfexpressie
 52. Leef je in een vorm van isolement en ben je niet zo sociaal?
 53. Ben je eerder rigide dan flexibel?
 54. Kun je niet loslaten en vergeven niet 'let go and let God'?
 55. Heb je vaak ja geantwoord op de bovenstaande vragen en herken je codependentie ook om je heen in je omgeving?
 56. Zet je je woede, jaloezie, etc. 'op de plank' om ze maar niet te hoeven voelen en ontken je daarmee essentiële gevoelens die je bestempelt als negatief?
 57. Heb je last van verlatingsangst?
 58. Heb je de neiging om te oordelen over anderen en jezelf en mogelijk zelfs te veroordelen?
 59. Heb je last van perfectionisme?
 60. Zie je de wereld en je leven als een vorm van lijden waar je je flink doorheen moet slaan?
 61. Ben je een overlever in plaats van iemand die echt leeft en ervan geniet?
 62. Heb je een hoge pijngrens en kun je veel over je kant laten gaan, een overdreven groot incasseringsvermogen?
 63. Maak je je zorgen om hoe het met een ander gaat en pieker je daar ook over?
 64. Denk je dat een ander je gelukkig kan maken?
 65. Voel je je vaak onbegrepen?
 66. Is het leven voor jou doen en hebben?

67. Vinden de mensen jou altijd aardig en doe je daar ook je best voor, ben je een 'people-pleaser'?
68. Minimaliseer of bagatelliseer je je eigen problemen en geef je daar nauwelijks aandacht aan?
69. Ben je een hulpverlener, iemand die altijd voor een ander klaar staat, zelfs als dat ten koste van jezelf gaat?
70. Vraag je nooit om hulp en ben je antidependent?
71. Heb je vaak last van schuld- en schaamtegevoelens en ook plaatsvervangende schaamte?
72. Heb je moeite om je grenzen aan te geven en te handhaven?
73. Heb je een geïdealiseerd zelfbeeld van alleen maar goed zijn (voor anderen) en word je boos als een ander daardoor heen prikt?
74. Vind je dat de mensen je te weinig respecteren?
75. Ben je boos, verdrietig of beledigd als iemand waar je van houdt tegen je zegt dat hij of zij je hulp niet nodig heeft?
76. Als je genoeg geld zou hebben zou je dan een familielid of vriend met een alcohol-, drugs- of gokverslaving geld geven?
77. Heb je vooral mensen in je omgeving die je vooral nodig hebben?
78. Herinner je de ander er vaak aan waar hij of zij zou zijn zonder jou?
79. Krijg je een groter gevoel van eigenwaarde als je een ander helpt?
80. Vraag je je soms af waarom je nooit genoeg energie hebt?
81. Herhaal je steeds een slechte relatie met een ander?
82. Hebben je echgeno(o)t(e), kinderen, ouders of vriend een drug-, alcohol-, gok-, eet-, of sex probleem/verslaving?
83. Merk je dat je een ander de gelegenheid geeft tot verslaving en herstelproblemen saboteert?
84. Ontken of verberg je het feit dat je familie disfunctioneel was?
85. Voel je soms de neiging om een ander te 'vermoorden' of te wensen dat hij of zij dood was?
86. Ik voel me vaak teneergeslagen en wat depressief met weinig energie?
87. Ik heb soms paniek aanvallen?
88. Het valt me moeilijk om raar en gek te doen en pret te hebben en te relaxen?
89. Als ik niet productief ben voel ik me waardeloos?
90. Ik denk niet dat iemand echt van me zal kunnen houden?
91. Het voelt alsof mensen om me heen niet naar me luisteren als ik ze vertel wat ik wil en nodig heb.
92. Als er slechte dingen gebeuren is dat meestal mijn fout, ik neem de

- schuld op me en de taak om het op te lossen
93. Ik geef dubbele boodschappen. Ik zeg dat ik iets niet ga doen en doe het dan toch. Ik weet dat ik dat doe maar kan het niet in de hand houden
 94. Ik denk er meestal niet over na wat m'n behoeften zijn, meestal ben ik me bewust van wat anderen willen of nodig hebben
 95. Ik heb niet genoeg tijd op m'n dag om dingen voor mezelf te doen
 96. Ik besteed veel tijd aan het helpen oplossen van andermans problemen en besteed nauwelijks tijd aan m'n eigen zaken.
 97. Voel je je vaak gekwetst of boos?
 98. Voel je je vaak eenzaam?
 99. Vind je het moeilijk om nee te zeggen als iemand je iets vraagt?
 100. Ik bied m'n excuses aan als een ander me wat naars aandoet?
 101. Ben je meer gericht en bezig met drama dan met essentie?
 102. Heb je ervaringen met dissociatie en depersonalisatie?
 103. Hengel je naar complimenten en geloof je ze niet als je ze krijgt?
 104. Ben je verslaafd aan drank, drugs, gokken, sex, eten, relaties, je denken en concepten, etc. of iets waarom je liegt?
 105. Waren er in het gezin waar je opgroeide onderdrukkende regels waarin je ouders je hun wil oplegden en was er geen ruimte om je gevoelens te uiten of te praten over je problemen?
 106. 5% trekt de kar, 90% zit er bovenop en 5% houdt de kar tegen, behoort jij bij de 90% die erbovenop zit?
 107. Zie je jezelf als 'normaal' en gezond en bewust en vind je dat het zo wel goed is en je niks hoeft te doen?
 108. Heb je moeite met vertrouwen, denk je dat mensen niet te vertrouwen zijn en vertrouw je jezelf eigenlijk ook niet?
 109. Durf je je mening en ideeën niet te uiten uit angst dat mensen het raar of gek vinden of afwijzen en het oneens met je zijn?
 110. Ben je bezorgd en voelt je schuldig als anderen een probleem hebben?
 111. Geloof je dat anderen beter weten wat het beste voor je is?
 112. Geloof je niet dat je goed voor jezelf kunt zorgen?
 113. Ben je bang om fouten te maken?
 114. Ben je bang, gekwetst en boos maar probeer je dat niet te laten zien?
 115. Voel je je hulpeloos en krachteloos om jezelf en je situatie te verbeteren en helpen.?

116. Voel je je al ongemakkelijk als iemand z'n voorhoofd frons en bedenkelijk naar je kijkt?
117. Denk je dat je de stemming van de ander veroorzaakt en er medeverantwoordelijk voor bent?
118. Denk je dat je de problemen van een ander moet en kunt oplossen, hem of haar moet en kunt 'redden'?
119. Vind je het moeilijk om alleen te zijn?
120. Laat je je stemming afhangen van de stemming van de ander?
121. Weet je niet zo goed wat het verschil is tussen schuld en schaamte?
122. Doe je aan 'magisch denken' in de zin van: 'Als ik eenmaal die partner, die baan, dat huis heb, dan zal ik gelukkig zijn'?
123. Als een ander je afwijst of nee tegen je zegt denk en voel je dan dat je niet oké bent, niet goed genoeg bent?
124. Ben je bang dat nieuwe informatie je (nog meer) in de war zal brengen en sta je er dus niet voor open of ben je heel sceptisch?
125. Doe je liever steeds weer hetzelfde en houd je je vast aan het oude vertrouwde, zelfs als dat niet zo geweldig is?
126. Als iemand met een inzicht of waarheid komt dat afwijkt van jouw ideeën of waarheid, wijs je het dan meteen af?
127. Geef je, om aan de wensen van de ander tegemoet te komen, je eigen grenzen niet aan en maak je niet duidelijk wat je niet wilt?
128. Vergeet of weiger je uit spreken wat je behoeften zijn, wat je graag zou willen dat de ander zegt of doet?
129. Raak je vaak verstrikt in drama en kom je te weinig toe aan essentie en herken je je drama in de rollen van 'redder', 'aanklager/beschuldiger' en 'slachtoffer'?
130. Maak je niet graag nieuwe vrienden en zie je een vreemde niet als een vriend die je nog niet kent en houd je de boot af als het gaat om kennis te maken met vreemden, neem je daar geen tijd voor en heb je er geen belangstelling voor?
131. Zoek je op feestjes en recepties altijd de mensen op die je al kent en mijd je vreemden?
132. Plan je altijd alles en houd je niet van mislukkingen en fouten en probeer je de controle over alles te houden, zodat het gaat zoals jij dat graag wilt?
133. Denk je dat je jezelf nu wel voldoende kent en niets meer hoeft te doen aan zelfkennis en zelfontwikkeling?
134. Vraag je niet om hulp en weiger je aangeboden hulp en ben je dus

antidependent?

135. Ben je meer een individualist, een einzelgänger dan een teamspeler en interdependent?

136. Denk en voel je diep van binnen dat je de liefde en de aandacht van de ander niet waard bent, dat je niks voorstelt en niet waardevol genoeg bent?



Antwoorden

* Heb jij ja geantwoord op tien of meer van deze vragen, dan zou dit een indicatie kunnen zijn dat je een probleem hebt met codependentie.

* Als je meer dan 25 vragen met ja hebt beantwoord is het zeer aannemelijk dat je codependent denkt, voelt en handelt..

* Hoe meer ja's, hoe codependenter.

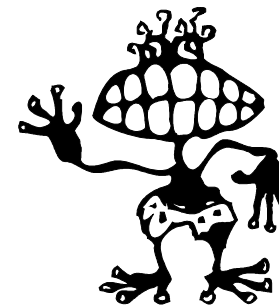
* Als je ja hebt geantwoord op 5 van de volgende vragen is dat ook een indicatie voor codependentie:
13,16,23,27,32,36,40,42,44,47,49,61,62,64,67,69,82,84,99,105 en 107, 111, 112, 117,118,127,129,136

* Als je geen enkele keer met ja hebt geantwoord of maar heel weinig is de kans groot dat je in de ontkenning zit en het niet wilt zien.

* Door aan je herstel van codependentie te werken, samen met een counselor en/of binnen een zelfhulpgroep, zullen je codependentie symptomen verminderen waardoor je kwaliteit van leven zal verbeteren. De 1e stap naar herstel is het erkennen van het probleem en het codependent gedrag te inventariseren en te herkennen.

Codependent zijn wordt wel 'The human condition' genoemd en vrijwel iedereen heeft er in meerdere of mindere mate last van door een groot gebrek aan zelfkennis en het te weinig voelen van gevoelens en niet Zijn. We are human beings, not human doings!, waar de meeste mensen zich identificeren met hebben en doen i.p.v. voelen en Zijn.

Nog wat codependente grappen



Hoe noem je een codependent die nee kan zeggen en zich dan niet schuldig voelt?

Antwoord: gezond

Je bent zeker codependent als het leven van een ander aan je voorbijflitst als je sterft.

Het eerste codependente stel: Adam en Eva

Eva luisterde naar de slang in plaats van naar zichzelf en Adam gaf Eva de schuld van alle problemen.

Je bent een egoïst, je moet aan MIJ denken!

Waarom weet je uit jezelf niet waar ik zin in heb, moet ik je alles vertellen?!

Een codependente vrouw had moeite met aardrijkskunde, ze wist niet waar de grenzen waren

Een vrouw was een goede boekhouder die precies wist wat ze (uit)gaf en ontving, maar een slechte manager want ze stond altijd rood.

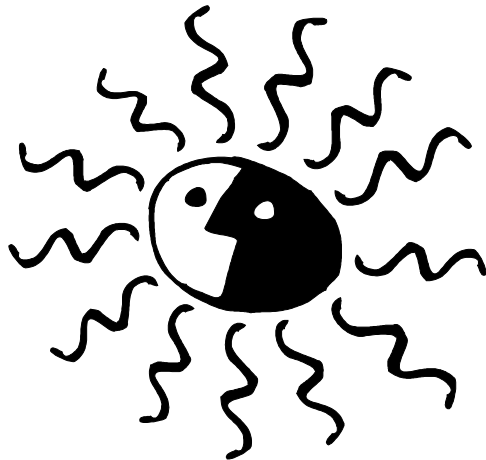
Hoe nu verder?

Als je, na lezing van deze brochure, tot de ontdekking bent gekomen dat je codependent denkt, voelt en handelt en daarvan af wilt, kun je contact met me opnemen.

Jacquelyn Small schreef: 'Awakening in time', the journey from codependence to co-creation', op basis van o.a. dit goede boek zullen we aan de slag gaan en e.e.a. afstemmen op je persoonlijke behoeften.

Henny Bos, codependentie-expert/coach

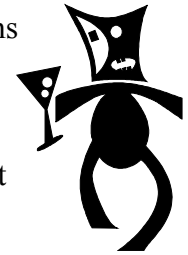
hennybos@xs4all.nl
0314 - 34 38 21



Dankwoord

Ik wil alle honderden schrijvers die me zo inspireren hartelijk bedanken voor hun goede werk en gedachtegoed en ervaringen uit hun leven. Ze spiegelden m'n eigen, vaak nog onbewuste, inzichten, wijsheid en liefde.

Verder wil ik mijn vrienden/innen Gerrit Jansen, Peter Jan Swagerman, Hans Peter van Beuzekom, Johan Heins, Rien Zweers, Wil van Groningen, Henk Jan ten Dam, Bertus Seegers, Rudmer Bosma, Joris Borm, Jan Kramer, Frans Paauwe, Wim Holthaus, Peter de Kock, Francisca Bosma, Trudie ten Doesschate, Cornelia van Harten, Ans Seegers, Christy Holkenborg, Grady Gruter, Riemke de Boer, Elly Zweers, Lies van Randwijk, Irene te Boekhorst, Annelies Spaargaren, Pallas Hendriks en last but not least m'n vriendin en partner Elly Wensink hartelijk danken voor hun inspiratie en medeleven.



Mijn dank gaat ook uit naar Ben Vollmuller die de correctie en de lay-out van dit boekje verzorgd heeft.

Mijn broer Jan dank ik voor z'n medeleven, inspiratie en aandacht.

Mijn zoons Danniël en Michiel zie ik niet zo vaak, maar ze hebben wel een plaats in m'n hart; ik wil ze danken voor het feit dat ze zichzelf zo goed redden en het goed doen; dat maakt me blij.

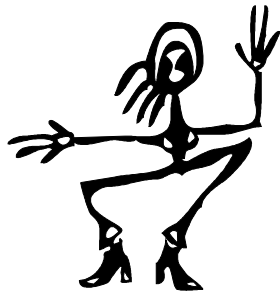
God wil ik danken dat ik alle mogelijkheden en middelen heb om dit werk te kunnen en mogen doen.

Henny Bos

Doetinchem, november 2010

Verantwoording

- Het artikel 'Codependentie als spiegel van jezelf' werd gepubliceerd in het septembernummer 2010 van Frontier Magazine
- Het interview met Paravisie staat in het november-nummer 2010 van Paravisie
- The Karpman Drama Triangle is geplaatst in het novembernummer 2010 van Spiegelbeeld
- De inzichten komen uit de cursus counseling specialisatie van het CIVAS en uit enkele tientallen Engelstalige boeken over codependency
- 'Mijn codependentie' is een artikel dat vooral betrekking heeft op m'n verleden, de bewustwording bracht licht in de donkere plekken waardoor veel getransformeerd kon worden. Ik wil nog wel steeds graag 'nodig' zijn.
- Het artikel 'Muziek en codependency' komt van de site van m'n vriend Peter de Kock, peterdecock.nl



Van Henny Bos verschenen de volgende boeken:

- 'Spiegels voor de ziel' (2008)
- 'Ervaringen van levenskunst' (2009)

Je kunt Henny vragen voor:

- klankschaalconcerten/workshops
- lezingen over levenskunst, spiritualiteit, sub-persoonlijk- heden, gespiegeld worden, codependentie, etc.
- persoonlijke begeleiding op je levensweg
- tarot sessies
- I Tjing sessies
- droomuitleg en - analyse
- klankschaalbad in een grote schaal van 50 cm.
- counseling/coaching (CIVAS-gediplomeerd)
- trommelsessies met Indianentrommels
- 'clear' worden voor The Law of attraction
- 'peptalks'
- zelfkennis, zelfinzicht en zelfbesef
- bewustzijnsverruiming

In voorbereiding:

- boek 'Praktische levenswijsheden (2011)
- brochure sub-persoonlijkheden (2011)
- CD interview Paravisie over codependentie (2010)
- DVD of CD over spiritualiteit (gesprek Henny Bos met Gerrit Jansen)

Artikelen van Henny verschijnen regelmatig in het maandblad 'Spiegelbeeld', ook verschenen er artikelen van Henny in Koorddanser, Frontier Magazine en Paravisie

Inhoudsopgave



- blz. 3 Voorwoord
- blz. 4 Kenmerken van codependentie
- blz. 5 Codependentie als spiegel van jezelf
- blz. 14 Paravisie over codependentie (interview)
- blz. 20 Kritiek op codependentie
- blz. 24 Mijn codependentie
- blz. 26 Karpman Drama Triangle
- blz. 29 Subpersoonlijkheden
- blz. 32 Codependency in onze muziekcultuur
- blz. 34 Test codependentie
- blz. 41 Nog wat codependentie grappen
- blz. 42 Hoe nu verder?
- blz. 43 Dankwoord
- blz. 44 Verantwoording
- blz. 45 Boeken en werkzaamheden van Henny

Henny Bos heeft marketing en economie gestudeerd en heeft gewerkt als manager bij een uitgeverij en was ook universitair docent in Utrecht en gaf communicatie- trainingen op HBO-niveau. Hij schoolde zich om tot coach/counselor door cursussen bij het Civas te volgen en deel te nemen aan de tweejarige cursus intuïtieve ontwikkeling en cursussen psychosynthese, NLP, mindfulness en levenskunst. Hij las duizenden boeken en bracht veel van het gelezene in de praktijk waardoor de kennis kon uitgroeien tot wijsheid, in de wetenschap dat dwaasheid daar een onderdeel van is.

Z'n jeugdspreuk was: 'Nil volentibus arduum' ofwel: 'niets is te moeilijk voor hen die willen', en daar zit veel waarheid in.