

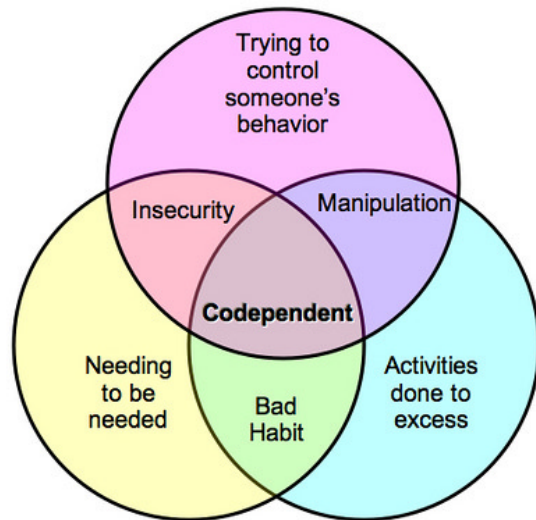
# Een introductie in codependentie

*"Er is een kans van ruim 90% dat u codependent denkt, voelt en handelt en niet tot de 2% behoort die zich bewust is van z'n codependentie en erbovenuit is gestegen naar interdependentie."*



Henny Bos

Codependent's Venn Diagram



## Inhoudsopgave

- pag. 5 Voorwoord
- pag. 6 Ontkenning, de blokkade voor herstel
- pag. 10 Reacties op m'n brochures over codependentie
- pag. 12 Definities van codependentie
- pag. 14 Codependentie versus counterdependentie
- pag. 17 Hoe kwam ik achter m'n codependentie
- pag. 18 Intradependentie
- pag. 20 De vier ontwikkelingsstadia/fasen
- pag. 24 Meer weten en leren
- pag. 25 Test codependentie
- pag. 34 Wat doet Henny?
- pag. 36 Aanbevelingen
- pag. 38 Literatuurlijst



## Ontkenning, de blokkade voor herstel

**N**et als ik, zaten/zitten de meeste mensen in de ontkenning dat er was mis is, in de ontkenning dat ze een vals zelf hebben, een persona, een masker dragen een geïdealiseerd ik hebben, etc.

**E**en meester vertelde een leerling over de ellendige toestand van deze leerling, in algemene bewoordingen, dus zonder de naam van de leerling te noemen. Toen de meester uitgesproken was zei deze leerling: 'Wat ben ik blij dat u het niet over mij hebt, de man die u beschrijft is er ernstig aan toe!' Zo slecht kende hij zichzelf, net als velen van ons.

**E**en reactie van een therapeut op m'n codependentie- informatie was: 'We zijn allemaal codependent, ik heb daar niks mee.' Ontkenning van z'n wezen dus en codependent blijven, vasthouden aan het oude, zelfs als dat niet zo geweldig is en zelfs schadelijk kan zijn.

**I**k vond psychologen 'geitenwollensokken' figuren en wees alles af wat ze zeiden en moest er ook niks van hebben. Een crisis was voor mij nodig om tot het inzicht te komen dat het niet zo goed met me ging als ik wel dacht.

**S**teven Harrison zei: 'De spirituele crisis die zich vaak aandient met het inzicht in de ware aard van de werkelijkheid, wordt over het algemeen waanzin genoemd.'

**J**ohannes Tauler zei: 'De pijnen van de crisis zijn de weeën van God's geboorte in je.' Zo verging het mij ook door de pijn, door de hel heen tot zelfbesef komen, m'n ogen en oren werden geopend.

**W**e zijn volmaakt onvolmaakt, ons bewustzijn is oneindig en eeuwig. We hebben geen bewustzijn maar bewustzijn heeft ons. Krishnamurti zei: 'Het bewustzijn is haar inhoud.' Wat zit er bij jou in je bewustzijn? Ik stelde mezelf ook die vraag en ontdekte dat er veel verdrongen woede, angst en ellende in me zat dat erkent en geheeld en getransformeerd mocht worden. Alles waar we ons niet bewust van zijn heeft de controle over ons zonder dat we dat beseffen. De Bijbel zegt: 'We willen het goede, maar doen het kwade', en dat willen we niet zien. Freud zei: 'We zijn beter dan we weten, maar slechter dan we denken.'

**O**nze schaduwkant ontkennen we en dus projecteren we die op anderen, die dan niet oké zijn. Op m'n WC hangt de uitspraak: 'Als je de onvolkomenheid in de ander ziet denk dan eerst aan je eigen onvolkomenheid.' Zo neem je je projecties terug en neem je zelf de verantwoordelijkheid over je leven. Het inzicht dat niets menselijks je vreemd is, dat je alles hebt en bent in meer of mindere mate is een bevrijdend inzicht en bevordert de bewustwording van je ware wezen dat alles is, zowel het licht als het donker. Jung zei: 'We worden niet verlicht door ons lichtgestalten voor te stellen maar door ons bewust te worden van het duister'

**T**ijdens m'n eerste lezing van het boek 'Illusies' van Ingeborg Bosch, had ik veel niet gezien en dus ontkent. Het meest opvallende was dat ik de passage die ging over onopmerksaamheid niet had opgemerkt, ik had er volledig over heen gelezen, ik kon het niet zien door de ontkenning van m'n schaduwkanten en dus essentiële aspecten van mezelf. De tweede lezing, toen ik had gelezen en geleerd over codependentie, werd ik me bewust van m'n eerdere onopmerksaamheid en was nu wel opmerkzaam en liet het nu binnenkomen, ik noteerde uit het boek 10x zoveel aantekeningen waar ik veel aan gehad heb.

**IK BEN NIET BOOS!!#\*\*!!**' schreeuwt de boze vrouw als antwoord op de vraag of ze boos is; de ontkenning bij uitstek. Noem een gemeen mens gemeen en hij of zij zal al snel je gelijk aantonen door het te ontkennen en je op een gemene manier aan te vallen of onderuit probeert te halen.

**De** meeste mensen horen alleen wat ze willen horen en zien alleen wat ze willen zien en dat moet dan zelfbevestigend zijn anders wordt het ontkend en afgewezen.

**Slechts** weinigen zien kritiek als een vorm van gratis advies waar ze wat mee kunnen doen. De Bijbel zegt dat we wel de splinter in het oog van de ander zien maar niet de balk in ons eigen oog en dat is maar al te waar, ze ontkennen die balk en projecteren 'm dus op anderen.

**Veel** mensen maken zichzelf wijs dat ze zichzelf goed kennen, een ontkenning van hun eigen onbewustheid en onwetendheid. Jezus zei: 'Heer vergeef het hen want ze weten niet wat ze doen.' Lao Tse zei: 'Hij die anderen kent is intelligent, hij die zichzelf kent is verlicht'

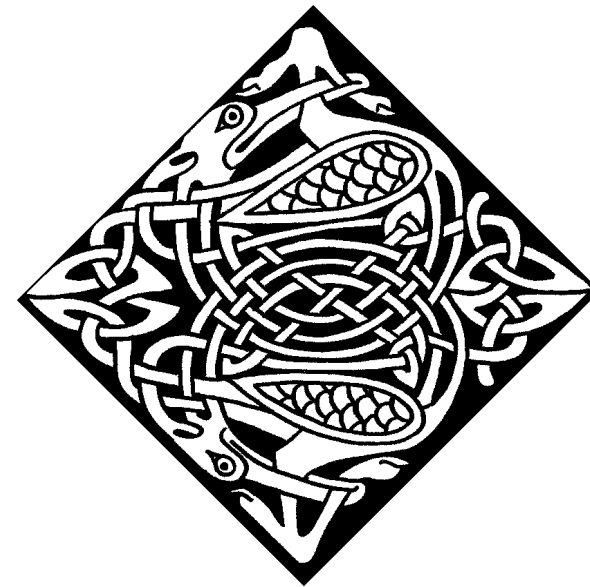
**Zelfkennis** is de sleutel tot bevrijding uit geestelijk leed en ellende en zelsabotage. Iemand zei: 'Ik was op zoek naar m'n ergste vijand en toen keek ik in de spiegel en toen zag ik hem.'

**Toen** ik na m'n crisis een afspraak maakte met m'n algemeen directeur om vast te stellen hoe hij nu over me dacht, stelde hij me een goede vraag, namelijk: 'Wat heb je nu geleerd?'. Ik zei dat ik had geleerd dat ik dacht dat ik mezelf kende, maar dat dat een vals idee was, een leugen en dat ik nu pas mezelf een beetje ging leren kennen en er nog meer aandacht aan zal geven' Hij antwoordde dat hij daar niet aan moest denken en zei: 'Als je maar niet denkt

dat je op mijn plaats komt te zitten.' Angst regeerde hem dus in plaats van liefde en hij vond het wel best zo.

**Als** je jezelf kent dan weet je dat je in essentie liefde bent en met alle anderen deel uitmaakt van één geheel, dan voel je je verbonden, dan weet je dat je goddelijk bent, naar God's beeld en gelijkenis geschapen en dan weet je ook dat je eeuwig en oneindig bent en je verder mag ontwikkelen en dat je mag groeien, net als het universum dat zich elke dag nog met miljoenen kilometers uitbreidt

**Goethe** zei: 'Als we geen notie hebben van het geheel, beseffen we niet hun fragmentarisch onze kennis en waarneming is.'



## Reacties op m'n brochures en CD over codependentie

Op de brochures basiskennis van codependentie en de CD over codependentie kreeg ik veel bemoedigende reacties die ik hier laat volgen:

- indrukwekkend
- je laat veel van je ervaringen zien, heel herkenbaar
- zo duidelijk heb ik het nog nooit beschreven gezien
- top-klasse
- je belesenheid en kennis komen goed naar voren
- inspirerend
- openhartig
- veel van geleerd
- heel bijzonder, de CD al 2 keer beluisterd en ik ga zo weer luisteren
- baanbrekend
- fantastisch, het klopt precies
- zo veel is het dat ik het steeds weer doorneem
- interessant

- ik pas het al met succes toe in m'n leven
- het vergroot de bewustwording
- dit moet iedereen lezen en ter harte nemen
- boeiend en werkzaam
- veel wijsheid staat erin
- het heeft m'n leven getransformeerd, dank je wel
- interessant, maar ik kan er niks mee
- duidelijker en helderder dan 'Illusies' van Ingeborg Bosch, heel helder en werkbaar
- de CD nu al 4x beluisterd en ik hoor steeds weer wat nieuws
- je deelt heel openhartig over je eigen codependentie
- Stuur voor mij zo'n informatiepakket naar twee vrienden van me, die moeten dat lezen, ik betaal er wel voor
- wanneer komen je boeken over codependentie uit, ik zie er naar uit.
- je bent een oude meester
- het was wel wat moeilijk voor een gewone antiekboer

\*\*\*\*\*



## Codependentie versus counterdependentie

Janae & Barry Weinhold schrijven over codependentie versus counterdependentie (anti-dependentie).

Ze geven enkele karakteristieken, die ik heb aangevuld met mijn inzichten op dit gebied.

### Codependent gedrag:

- hecht zich aan anderen
- Treed zwak en kwetsbaar op
- wordt overstroomd door z'n gevoelens
- is anderen gericht
- is verslaafd aan mensen
- gemakkelijk te beïnvloeden
- lage eigenwaarde
- handelt incompetent
- depressie energie
- handelt onzeker
- handelt zwak
- voelt zich schuldig
- verlangt naar intimiteit
- cijfert zichzelf weg
- slachtoffergedrag
- people pleaser
- is veronachtzaamd

### Counterdependent gedrag:

- duwt anderen weg
- treed sterk en onkwetsbaar op
- van z'n gevoel afgesneden
- op zichzelf gericht
- is verslaafd aan activiteiten en substanties
- gewapend tegen anderen
- valse opgeblazen eigenwaarde
- probeert goed te lijken
- manische energie
- handelt zeker
- handelt sterk
- geeft anderen de schuld
- vermijdt intimiteit
- blaast zichzelf op
- probeert anderen te slachtofferen
- controleert mensen
- is misbruikt

Nu volgen er nog enkele karakteristieken die de Weinholds niet hebben genoemd en die ik zelf heb bedacht:

- nodig willen zijn
- altruïstisch
- angst om afgewezen te worden
- valse hoop als afweer van oude pijn
- behoefstig zijn
- geven om te krijgen
- tolereert het onacceptabele
- laat z'n grenzen schenden
- laat zich controleren
- zelfkritiek
- zegt: 'De ander heeft gelijk'
- veel sub-persoonlijkheden die strijden om de macht
- helpt om zich goed te voelen superieur
- geen benul van z'n grenzen
- minderwaardigheidsgevoelens
- ontkent dat er iets mis is uit angst
- redder/helper
- onderdanig
- houdt zich in
- makkelijk beïnvloedbaar
- empatisch
- is snel geraakt door dingen
- niemand nodig hebben
- egoïstisch
- angst doorgeprikt te worden
- valse macht als afweer van oude pijn
- ontkenning van behoeften
- nemen
- intolerant
- schendt grenzen
- wil de controle hebben
- zelf bewieroking
- zegt: 'Ik heb gelijk'
- enkele dominante sub-persoonlijkheden
- helpt om zich te voelen
- bunkerbouwer, bouwt muren om zich heen
- arrogantie
- ontkent dat er iets mis is uit waanwijsheid
- vervolger/ aanklager
- dominant
- gooit alles eruit
- laat zich niet snel beïnvloeden
- niet empatisch
- laat zich niet raken



Bij manisch-depressieven zien we dat er sprake is van zowel codependent als counterdependent gedrag, dat geheeld moet worden om tot interdependentie te komen.

De meeste mensen zitten nu nog in de codependente en counterdependente fase van hun ontwikkeling en vinden het vaak wel best zo, gaan niet aan de slag met zich zelf om naar independentie en vervolgens tot interdependentie te komen



## Hoe kwam ik achter m'n codependentie

In 2007 volgde ik een cursus van het Civas, te weten: counseling specialisatie. Er zaten twee lessen in over codependentie en toen ik die leerde zag ik codependentie bij vrijwel iedereen om me heen. Ik schreef toen het boek 'Gespiegeld worden' met als ondertitel 'Je omgeving is de spiegel van jezelf' en besepte dat wat ik om me heen zag m'n eigen codependente gedrag was geweest en nog steeds in zekere zin was. Ik ging Engelstalige boeken lezen over codependency, in het Nederlands was er niks over te krijgen (onvoorstelbaar!).

Ik las meer dan 100 boeken over codependentie en aanverwante onderwerpen, zoals PRI en sub-persoonlijkheden en ontdekte veel schaduwkanten van mezelf die ik verdrongen had en had geprojecteerd op anderen. Nu kon ik die projecties terugnemen en de schaduw erkennen, helen en transformeren en dat is levenswerk dat ik met veel plezier en soms ook met wat moeite doe, het is heel bevrijdend.

Ik las als eerste boek 'Codependent no more' van Melody Beattie en las dat haar therapeuten haar niet hadden begrepen en dat ze haar eigen therapeut was geworden en zo op codependentie kwam. Ik wist niet dat ik dat ook wist en was ook m'n eigen therapeut geworden; ik herkende heel veel van wat Beattie schreef en voelde me verwant en gezien.

Hoe meer zelfkennis, hoe meer je erachter komt dat er nog veel meer te ontdekken valt. Ik maakte van mezelf, door de studie en levenservaring, een codependentie- expert. Het is de grootste en belangrijkste ontdekking van m'n leven tot nu toe, heel bevrijdend en dat gun ik u ook.

#####

## Intraderpendentie

**De** afhankelijkheid kan ook intraderpendentie zijn, waarin je afhankelijk bent van je denken, voelen en doen in plaats van er de baas over te zijn, je hebt het dan nooit eens stil in je hoofd en hart, er is geen harmonie en geen congruentie waarin denken, voelen en handelen op één lijn liggen

**De** intraderpendentie kan ook betrekking hebben op je sub-persoonlijkheden die de baas over je spelen, je bent dan weer niet uit één stuk

**Ik** belde ooit een therapeute in psychosynthese die mij veel geleerd had over m'n sub-persoonlijkheden, o.a. dat ik me ervan moest distantiëren en moest disidentificeren en Zelf de baas mocht zijn als regisseur en dirigent. Ik nodigde haar uit om even uit te wisselen met haar, ik noemde haar liefdevol en begaafd, ze zei meteen heel spontaan dat ze dat een leuk idee vond en we maakten een afspraak. Circa drie uur later belt ze me op en haar stem klonk nu ineens heel anders, meer klinisch en afstandelijk. Achterdochtig vroeg ze me waarom ik haar wilde zien. Ik zei dat twee meer weten dan één en dat ik haar liefdevol en begaafd vond, ze zei nu nee, over sub-persoonlijkheden gesproken; ik had nu een heel andere vrouw aan de lijn, haar therapeut sub-persoon regeerde haar de tweede keer.

**Ik** werd beheerst door de generaal en nummer 9, die wil scoren en ook het productiemannetje deed mee, ik was dus ook intraderpendent, wat een vorm van codependentie is. M'n gedrag was berekenend en manipulatief om bij anderen in de smaak te vallen liet ik me door gedachten leiden die me vertelden wat de ander graag zou willen. Ik had tijdens m'n marketingstudie geleerd om in te spelen op de behoeften van anderen, maar vergat m'n eigen behoeften en was

dus een vijand voor mezelf. Ik werd een workaholic die 60 á 70 uur per week werkte om de erkenning, waardering en liefde te krijgen die ik in m'n jeugd zo had gemist. Ik besepte niet dat die waarden van binnen moeten komen en buiten je niet te vinden zijn.

**Veel** mensen doen vriendelijk maar zijn het niet, leven in onmin met zichzelf zonder dat in de gaten te hebben en proberen de liefde van buiten te halen, wat codependent gedrag is, je geluk is dan afhankelijk van je partner en je hebt het dan niet meer in eigen handen.

**Ook** bij intraderpendentie geldt dat zelfkennis de uitkomst biedt en naar interderpendentie leidt, waarin je kunt geven en delen van wat je in je hebt aan liefde, vrede, harmonie, geluk, humor, etc.

**Chris** de Burgh zingt over the battle between the head and the heart, de strijd tussen hoofd en hart is bij de meeste van ons wel bekend. Het hart heeft redenen waar het hoofd niets van snapt en waar het hoofd tegen is

**De** disidentificatie die ik leerde was: 'Ik heb gevoelens maar ben niet mijn gevoelens, ik heb gedachten, maar ben niet mijn gedachten, ik heb een lichaam, maar ben niet m'n lichaam, het is het grote loslaten tot er niets overblijft dat alles blijkt te zijn. Zodra jij niet meer bent is ook je grootste probleem opgelost en kan je goddelijkheid z'n intrede doen in de leegte die je hebt aangeboden

Goethe zei: 'Stirb und werde' en na m'n crisis begreep ik pas wat hij bedoelde. Voor m'n gevoel was ik ook gestorven aan m'n oude ik en het Zelf was er nu voor in de plaats gekomen dat de baas is over denken, voelen en handelen en over de subpersoonlijkheden, die nu m'n dienaren zijn.

## De vier ontwikkelingsstadia/fasen

**Janae & Barry** Weinhold schrijven in hun boek 'The flight from intimacy' dat we vier stadia/fasen doorlopen, te weten:

- 1-codependentie
- 2-counterdependentie (anti-dependentie)
- 3-independentie
- 4-interdependentie

ad.-1- codependentie (tot 6/7 maand)

**Kinderen** hebben de behoefte om fysiek vastgehouden te worden, toegezongen te worden, aangeraakt te worden, gestreeld te worden en dat er tegen ze gepraat wordt. Kinderen hebben ook behoefte dat hun gevoelens serieus genomen worden en worden gerespecteerd.

**Kinderen** die deze ontwikkelingsfase niet hebben ervaren worden vaak volwassen met codependent gedrag en proberen hun behoeften vervuld te zien in hun volwassen relatie (De ander moet dus in de nog nooit vervulde behoefte voorzien, het is dus behoeftigheid en afhankelijkheid)

ad-2- counterdependentie (6/7 maand tot 3 jaar)

**Als** emotionele support niet consistent beschikbaar is gedurende de counterdependentie fase van de ontwikkeling van het kind, of als er sprake is van emotioneel, fysiek of sexueel misbruik of trauma in deze periode, zullen kinderen belangrijke behoeften niet vervuld zien en geen emotioneel op zichzelf staande individu worden. Als volwassene zullen ze hiermee leren omgaan door counterdependent gedrag. Ze vrezen meer kwetsingen en in de steek gelaten te worden en zullen sterk en succesvol handelen en focussen op het helpen van anderen wiens behoeften groter zijn. Counterdependenten zijn als de bunkerbouwers van Jan Foudraïne's boek.

ad.-3- independent (3 -5 jaar)

**Independentie** is de tijd van het weer bij elkaar komen van het kind met de ouders. De machtsstrijd eindigt uiteindelijk en vrede en samenwerking keren weer terug in de relatie.

Tot independentie kom je als het veilig is om je eigen, unieke weg te gaan en daarin ook gestimuleerd wordt. Je bent dan niet meer gebonden en afhankelijk en behoeftig, je voorziet dan zelf in je behoeften

Als de belangrijke ontwikkelingsfasen van de vorige twee stadia niet volledig zijn gecompleteerd zullen kinderen moeite hebben om dingen onafhankelijk (independent) te doen.

ad.-4-interdependentie (5/6 - 29 jaar)

**Mensen** ontwikkelen compassie, empathie en samenwerking, ze gaan vloeiend en bewust door de vorige stadia heen (die kennen ze nu allemaal en die bewustwording is meteen de bevrijding van hun overheersing)

**De** meeste mensen blijven in de eerste en/of tweede fase hangen en handelen, denken en voelen dan codependent, of de tegenhanger daarvan te weten counterdependent ofwel anti-dependent.

**Hun** essentie heeft zich niet verder ontwikkeld. Alleen de persoonlijkheid, de persona ofwel het masker, het valse zelf. In de independentie fase zouden ze zich losmaken van de afhankelijkheden en autonoom, uniek en vrij worden, maar daar is zelfbewustzijn voor nodig om door te kunnen groeien naar de interdependentie, waarin je je nergens meer me identificeert en dus alles kunt zijn. Dan bent je je bewust van het feit dat je soms codependent handelt en dan weer counterdependent en dan ben je in staat om dat snel te corrigeren.

Jeru Kabbal heeft het in z'n 'clarity-process' over het feit dat we nog als de driejarige zijn en behoefte hebben aan warmte, aandacht, koestering en liefde die we veelal in onvoldoende mate in onze jeugd hebben ontvangen. En als we het niet krijgen kunnen we dat in de buitenwereld gaan zoeken (codependent) of we ontkennen eenvoudig dat we die behoeften hebben (counterdependent). Ingeborg Bosch noemt het laatste ontkenning van behoeften als afweer van oude pijn, om dat maar niet meer te hoeven voelen. Je zegt dan dat er met jou niks aan de hand is en houdt je groot en flink en zegt dat anderen het veel slechter hebben dan jij het hebt, dus richt je je op die anderen om aan je eigen ellende te ontsnappen

*Ik zie veel overeenkomsten tussen de ontwikkelingsstadia en de soorten afweer van oude pijn van PRI (Past Reality Integration), te weten:*

-Codependentie (De afweer van oude pijn is 'primaire afweer' met negatieve zelfkritiek en een lage eigenwaarde, verder speelt de afweer 'valse hoop' een rol dat zegt als ik eenmaal die partner, baan, etc. heb zal ik gelukkig zijn, en verder de afweer 'angst' om verlaten te worden o.a.)

-Counterdependentie (De afweer is hier 'valse macht' of wel anderen de schuld geven, ook de afweer 'ontkenning van behoeften' speelt hier een rol en de afweer 'angst' voor intimiteit en om doorgeprikt te worden)

-Independentie (De afweer is hier 'angst' van doe ik het wel goed zo in m'n uppie op de weg, angst om alleen te staan in je unieke ontwikkeling)

-Interdependentie (Geen afweer meer van oude pijn die geheeld is en getransformeerd is, van angst is naar liefde gegaan, in deze fase kunnen we nog wel eens te maken hebben met gedrag uit de

vorige fasen, maar daar zijn we ons in dit stadium van bewust en dan kan het niet zoveel kwaad meer doen

Ik zie ook een relatie met psychosynthese, met het ei van Assagioli

-codependentie met het lagere onbewuste  
-counterdependentie met het middelste (on)bewuste  
-independentie met het ik en het middelste (on)bewuste  
-interdependentie met het hogere (on)bewuste en het hogere zelf en de mogelijkheid om door het ei heen te manoeuvreren

Ik kan dus zowel PRI als psychosynthese van harte aanbevelen op je ontwikkelingsweg naar interdependentie en vrijheid en autonomie en uniekheid

Wayne Dyer heeft het in z'n boek 'Geen zee te hoog' over neurotisch, normaal en grensloos. Waarbij ik zie dat normaal is wat Maslow erover zei, nl. dat normaal de psychopathologie is van de gemiddelde mens. Wie helemaal normaal is is niet helemaal normaal

Interdependentie kan met grensloos van Dyer worden vergeleken. Jung noemt het geactualiseerd zijn, Maslow Zelfrealisatie als hoogste behoefte, het zijn maar een paar procenten van de mensheid die dit weten te realiseren en bloeien en groeien

Als je oog hebt voor de nood en ellende, van je medemens, die vaak worden verstopt onder een berekenende lach en schijn geluk voel onmiddellijk de drang om een zelfgerealiseerd mens te worden en het goede voorbeeld te geven en anderen zo te kunnen stimuleren, motiveren, enthousiasmeren en inspireren om hun eigen weg ook te gaan.

////////////////////////////////////

## Meer weten en leren

In het Nederlands is er niet veel informatie. Op de site van Peterdekok.nl staan ebooks over codependentie van Henny Bos en Robert Burney in het Nederlands

Verder zijn verkrijgbaar:

- basiskennis van codependentie deel 1 - Henny Bos
- basiskennis van codependentie deel 2 - Henny Bos
- een CD van 68 minuten over codependentie, waarin Yvonne Polman van Paravisie Henny Bos interviewt
- in 2012/2013 zullen twee boeken verschijnen over codependentie, geschreven door Henny Bos

Er zijn vele tientallen Engelstalige boeken over codependency.

Aanraders zijn:

Melody Beattie, Pia Mellody, Pat Springle, Robert Burney, Jacqueline Small, Brian des Roches

Over counterdependentie is het boek 'Flight from intimacy' geschreven door Janae en Barry Weinhold, zeer de moeite waard.

Ingeborg Bosch schrijft over PRI (Past Reality Integration) en dat raakt heel erg aan codependentie, het is ook oude pijn helen, haar boek Illusies is zeker een aanrader.

Henny Bos geeft ook lezingen over codependentie tegen een geringe vergoeding.

Voor mensen die liever luisteren dan lezen zal Henny in 2011 of 2012 een CD-opname maken met een lezing over codependentie van ca.60 minuten.

@@@@@

## Test codependentie

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 gestrest?
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 frons 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)tē, kinderen, ouders of vriend een drug-, alcohol-, gok-, eet-, of sex probleem/verslaving?
83. Merk je dat je een ander de gelegenheid geef tot verslaving en herstelpogingen 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 produktief 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 mede-verantwoordelijk 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
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 einzalgänger 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?

\*\*\*

*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.*



## Wat Henny doet

### **Van Henny Bos verschenen de volgende boeken:**

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

### **Van Henny Bos verschenen de volgende brochures:**

- Basiskennis van codependentie deel 1(2010)
- Basiskennis van codependentie deel 2(2010)
- Hoe gaat het?(over de menselijke conditie)(2010)

### **Van Henny Bos verscheen de volgende CD:**

- CD interview Paravisie over codependentie(2010)

### **Je kunt Henny vragen voor:**

- klankschaalconcerten/workshops
- lezingen over levenskunst, spiritualiteit, sub-persoonlijkheden, gespiegeld worden, negatieve emoties, 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-geplomeerd)
- trommelsessies met Indianentrommels
- 'clear' worden voor The Law of attraction
- 'peptalks', motivatiegesprekken
- zelfkennis, zelfinzicht en zelfbesef
- bewustzijnsverruiming

### **In voorbereiding:**

- boek 'Praktische levenswijsheden' (2011)
- boek 'Gespiegeld worden'(je omgeving is de spiegel van jezelf)(2011)

- brochure 'Sub-persoonlijkheden' (2011/2012)
- brochure Basiskennis van codependentie deel 3(2011)
- brochure of boek 'Levenskunst & geluk'(2011/2012)
- DVD of CD over spiritualiteit (gesprek Henny Bos met Gerrit Jansen) (2011)

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



## Aanbevelingen

Ik las voor het eerst over codependentie in 2007, tijdens de studie 'Counseling specialisatie' en merkte dat ik niet wist dat ik het voor een groot deel al wist, ik werd me er nu pas bewust van. Net als Melody Beattie werd ik niet begrepen door m'n hulpverleners en besloot om m'n eigen therapeut te worden en aan het werk te gaan om tot meer zelfkennis te komen en dat is m'n belangrijkste aanbeveling. Vaak weten we niet dat we al weten omdat het in ons onderbewuste zit of het bovenbewuste en we er nog niet bij kunnen. Door te lezen gaan we herkennen en erkennen dat we het weten en toepassen in ons eigen leven maar nu bewust.

Als u liever in een groep actief bent is een gespreksgroep Attitudinal healing zeer aan te bevelen om uit te wisselen over je leven en veel te leren. Daar leren we o.a. dat we elkaars leerling en leraar zijn in gelijkwaardigheid.

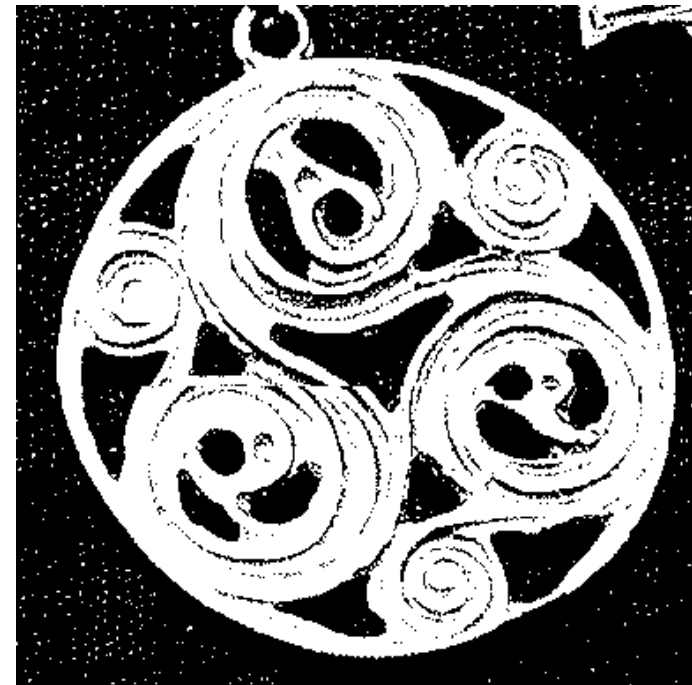
Past Reality Integration (PRI) is als therapie ook zeer aan te bevelen, het is het helen van oude pijn.

Psychosynthese is ook een weg en er worden ook cursussen in groepsverband gegeven, je leert er o.a. je sub-persoonlijkheden goed kennen en de baas worden.

Zelfstudie is altijd goed en daarvoor ben je aangewezen op brochures die ik daarover geschreven heb en/of anders Engelstalige boeken, die bij Abebooks tweedehands te krijgen zijn of ook bij bol.com en amazon.

Op het internet is ook het e.e.a. te vinden over codependency, codependence en codependent.

Op de site van peterdekock.nl is ook e.e.a. over codependentie te vinden, o.a. mijn ebooks en die van Robert Burney, vertaald in het Nederlands door Peter de Kock.



## Codependency-literatuur

- 1- Codependent no more - Melody Beattie
- 2- The New codependency - Melody Beattie
- 3- Codependent's guide to the twelve steps - Melody Beattie
- 4- Facing codependence - Pia Mellody
- 5- Breaking free of the codependency trap - Barry K. and Janae B. Weinhold
- 6- Breaking free - A recovery workbook for facing codependence - Pia Mellody and Andrea Wells Miller
- 7- Beyond codependency - Melody Beattie
- 8- The language of letting go - Melody Beattie
- 9- Stepping stones to recovery from codependency - Glen Abbey Books
- 10- Claiming your self-esteem -Carolyn B. Ball
- 11- Co-dependence -Healing the human condition - Charles C. Whitfield
- 12- Diagnosing and treating codependence - Timmen Cermak
- 13- Reclaiming your Self-The codependents recovery plan - Brian des Roches
- 14- Recovering love-Codependency to Corecovery - J. Richard Cookerly
- 15- A guide to codependency - J.P. Cusick
- 16- Codependence and the power of detachment - Karen Casey
- 17- The seven jewels of codependency - Robert F. Willard
- 18- Codependence - The dance of the wounded souls - Robert Burney
- 19- Co-Dependence - Anne Wilson Schaef
- 20- Teach only love - Gerald G.Jampolsky M.D.
- 21- De herontdekking van het ware zelf(PRI) - Ingeborg Bosch
- 22- Illussies(PRI) - Ingeborg Bosch
- 23- Lost in the shuffle-The co-dependent reality - Robert Subby
- 24- Confessions of a codependent - Jacqueline Williams
- 25- Codependency sucks - Linda Meyerholz

- 26- Recovery from co-dependency - Laurie Weiss and Jonathan Weiss
- 27- Awakening in Time: The journey from codependence to Co- creation - Jacqueline Small
- 28- Understanding and treating codependence - James A. Kitchens
- 29- De onschuldige gevangene (PRI)- Ingeborg Bosch
- 30- Choice making:For spiritually seekers, codependent and adult children - Sharon Wegscheider-Cruse
- 31-Understanding codependency - Sharon Wegscheider-Cruse
- 32-Adult children:The secrets of dysfunctional families – John C. Friel PhD and Linda D.Friel M.A.
- 33- Let go, and let God - John Keller
- 34- Codependent Forevermore - Leslie Irvine
- 35- Recovery from codependence: A Jewish twelve step guide to healing your soul - Kerry M. Olitzky
- 36- Smart love: Changing painful patterns, choosing healthy relationships, a codependence recovery program based on Relationship Addiction Support Group - Jody Hayes
- 37- Road to intimacy: Beyond codependence - Catharine Solange
- 38- Codependence and the christian faith - Walter C. Jackson
- 39- Strong enough for two: How to overcome codependence and other enabling behavior and take control of your life - Jim Mastrich, William J. Birnes, Bill Birnes
- 40-Facong love addiction: Giving yourself the power to change the way you love, the love connection to codependence - Pia Mellody, Keith Miller, Andrea Wells.
- 41-I'm Dying to Take Care of You: Nurses and Codependence Author: Snow, Candace;Willard, David
- 42-Family Intervention: Ending the Cycle of Addiction and codependence- Author: Picard, Frank;Picard, Frank L.
- 43-Conquering Corporate Codependence: Lifeskills for Author: Corbin, Carolyn
- 44-Healing the Child Within - Charles L. Whitfield

- 45-The journey within - Ruth Fishel
- 46-Changing course - Claudia Black Ph.D.
- 47-Home coming -reclaiming and healing your inner child - John Bradshaw.
- 48-To see differently - Susam S. Trout Ph.D.
- 49-Conscious living - Gay Hendricks
- 50-Conscious Loving - The journey to co-commitment – Gay Hendricks Ph.D. & Kathlyn Hendricks Ph.D.
- 51-Up from slavery - Booker T. Washington
- 52-A gift to myself - Charles L. Whitfield M.D.
  
- 53- Healing the child within : Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families"- Charles L. Whitfield M.D.
- 54- Let go and let God - Albert E. Cliffe
- 55- Repeat after me - Claudia Black
- 56- Foundations of co-creation - Rowena Pattee Kryder Ph.D
- 57-Get out of your mind & into your Life - Steven C.Hayes Ph.D
- 58-Co-dependents Anonymous - CoDa Resourse Publishing
- 59-Gentle Reminders for Co-dependents - Mitzi Chandler
- 60-Can Christians Love Too Much?: Breaking the Cycle -Rinck, Margaret J.
- 61-Hooked on Life: How to Totally Recover from Addiction and codependency - Timmons, Tim; Arterburn, Stephen
- 62-Talk, Trust, and Feel: Keeping Codependency Out of your life- Beattie, Melody
- 63-Healing for Today Hope for Tomorrow/God's Promises for overcoming codependency- Wilde, Gary
- 64-On New Wings: Mormon Women Rediscover Personal Age – Newbold, Gail Andersen
- 65-Stepping Stones to Recovery from Codependency: Exp - C. Katie
- 66-Kids Who Carry Our Pain: Breaking the Cycle of Cod – Hemfelt, Dr. Robert;Warren, Paul

- 67-Broken Toys Broken Dreams: Understanding and Heali – Kellogg, Terry
- 68-Close Enough to Care: Helping a Friend or Relative -Springle, Pat
- 69-The Codependency Conspiracy: How to Break the Reco – Katz, Stan J.;Liu, Aimee E.
- 70-Goddependency: Finding Freedom from Codependency a – Bundesen, Lynne
- 71-Total Loving: How to Love and Be Loved for the Rest of your life - Garrity, Terry
- 72-Your Recovery is in Your Hand: Codependency in Handwriting (Rindone, James) 1
- 73-Coping with Codependency (Porterfield, Kay Marie)
- 74-Old Patterns, New Truths: Beyond the Adult Child S - Larsen, Earnie
- 75-Stage II Relationships : Love Beyond Addiction - Larsen, Earnie
- 76-How to be loved - W. W Broadbent
- 77-Challenging Codependency: Feminist Critique - Marguerite Babcock
- 78-True Selves: Twelve-Step Recovery from Codependence – Lloyd, Roseann;Fossum, Merle
- 79-The Caring Persons Illness: Codependency/the Affec -Budenz, Daniel T.
- 80-The Intimacy Factor: How Your Personality and Your past affect your ability to love and be loved - David Stoop, Jan Stoop
- 81-De taal van de gevoelens - David Viscott
- 82-Understanding & Healing Codependency with Gospel P – Turpin, John C.
- 83-Broken Toys Broken Dreams: Understanding and Heali – Kellogg, Terry
- 84-God, Where Is Love?: Break Free from the Pain of C - W., Claire
- 85-Loving Yourself As Your Neighbor: A Recovery Guide –

Berry, Carmen Renee; Taylor, Mark Lloyd

- 86-Truth Will Set You Free: A Spiritual Program for  
P - McGinnis, Jack & Shlemon, Barbara; Shlemon, Barbara
- 87- Your recovery is in your hand - Codependency in  
handwriting - James Rindone
- 88-Blessed Night!: Recovering from Addiction, Codependency,  
and Attachment Based on the Insights of St. John of the Cross  
and Pierre Teil
- 89-Please Don't Say You Need Me - Biblical Answers for  
Codependency - Silvious, Jan
- 90-When People Are Big and God Is Small - Overcoming Peer  
Pressure, Codependency, and the Fear of Man - Welch, Edward  
T.
- 91- Why we stay stuck - Tom Joseph
- 92-Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power in –  
Schaeffer, Brenda
- 93-Codependent for Sure! - Mitchell, Jann
- 94-Love Is a Choice: Recovery for Codependent Relatio –  
Hemfelt, Dr. Robert
- 95-The Codependent Counselor: Guidelines for Self-A - Philip J.  
Beebe
- 96-The Codependent Church - Virginia Curran Hoffman
- 97-Doormats And Control Freaks: How to Recognize, Hea –  
LEWIS, REBEKAH
- 98-"Codependency: Powerloss Soulloss" - Dorothy May;
- 99-"Everything You Need to Know About Codependency (Need  
to Know Library)" - Al Septien
- 100-It Will Never Happen To Me - Black, Claudia
- 101-Codependent Shackles...broken! - Valentine, Linda
- 102-Adult Children, Adult Choices - Ramey, Mary
- 103-Codependency: Breaking Free from the Hurt and  
Manipulation of dysfunctional relationships - Pat Springle
- 104-Basiskennis van codependentie deel 1 - Henny Bos
- 105-Basiskennis van codependentie deel 2 - Henny Bos

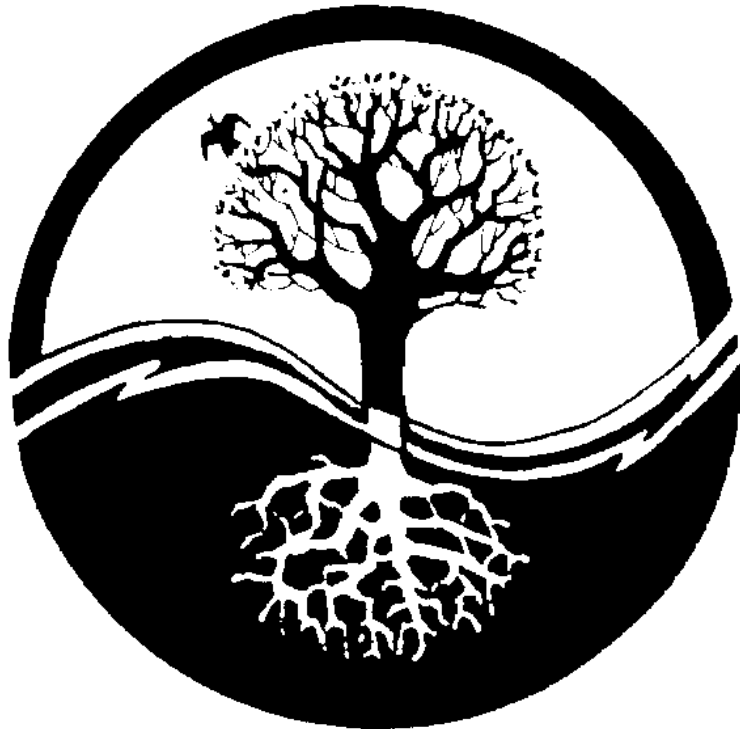
- 106--Shame & Guilt: Masters of Disguise" - Jane Middleton-Moz
- 107-CD met interview door Paravisie met Henny Bos over  
codependentie
- 108-Diverse youtube films over codependentie
- 109-Informatie van het internet over codependentie
- 110-CIVAS syllabus, counseling specialisatie
- 111-"Recovery of Your Inner Child: The Highly Acclaimed  
Method for Liberating Your Inner Self" - Lucia Capacchione.
- 112- Stepping Stones To Recovery For Women -  
anonymous(o.a. Sondra Smalley)
- 113- "Forgiving Our Parents, Forgiving Ourselves: Healing  
Adult Children of Dysfunctional Families" - David Stoop.
- 114-Coping in a dysfunctional family - Raymond M.
- 115-"Controlling People: How to Recognize, Understand, and  
Deal with People Who Try to Control You" - Patricia Evans
- 116-Violent Voices: 12 Steps to Freedom from Verbal and  
Emotional Abuse" - Kay Marie Porterfield
- 117-The Intimacy Factor: The Ground Rules for Overcoming the  
Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love - Pia Mellody,  
Lawrence S. Freundlich
- 118- Women who love too much - Robin Norwood
- 119-Coping with a Dysfunctional Family (Coping) - Diane  
Taylor, P. M. Taylor
- 120-The Secret of Overcoming Verbal Abuse: Getting Off the  
Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life  
-Albert Ellis, Marcia Grad Powers
- 121-The Verbally Abusive Relationship: How to recognize it  
and how to respond - Patricia Evans
- 122-The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise  
Above Adversity - Steven J. Wolin , Sybil Wolin
- 123-Adult children of abusive parents - Steven Farmer
- 124-Outgrowing the pain - Eliana Gil
- 125-Lifeskills for adult children - Ed.D Janet, G. Woititz
- 126-Co-dependency - Issues in treatment and recovery - Bruce

Carruth

- 127-Recovery from codependency - Dale Ryan
- 128-Recovery from family dysfunction - Dale Ryan, Juanita Ryan
- 129-Bevrijd je demonen - Tsultrim Allione
- 130-Naar het hart van communicatie - Eric Schneider
- 131-The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-dependence - The Other Side of Co-dependency" – Janae B. Weinhold Ph.D.
- 132- Caring Enough to Confront:How to Understand and Ex – David W. Augsburg
- 133- Psychic War in Men and Women - Helen Block Lewis
- 134-Healing the shame that binds you - J.Bradshaw
- 135-Prisoners of childhood - Alice Miller
- 136-The rage within - Willard Gaylin
- 137-Love is a Choice Workbook: Recovery for codependents Robert Hemfelt, Frank Minirth
- 138-Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power Brenda Schaeffer
- 139-Love Is a Choice: Recovery for Codependent Relatio Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier
- 140-Codependency: How to Break Free and Live Your Own Life David Stafford, Liz Hodgkinson
- 141-Loving Yourself As Your Neighbor: A Recovery Guide - Carmen Renee Berry,Mark Lloyd Taylor
- 142-Desperate to Be Needed: Freeing the Family from Ch Janet Ohlemacher
- 143-Freedom from Codependency - Philip St. Romain
- 144-The Enabler: When Helping Hurts the Ones You Love – Angelyn Miller
- 145-PRI en de kunst van bewust leven - Ingeborg Bosch
- 146-The shadow effect - Debbie Ford, Deepak Chopra, etc.
- 147-Dvd the shadow effect - Debbie Ford, Deepak chopra, etc.
- 148-Dvd PRI, een kennismaking - Ingeborg Bosch
- 149-Negatieve emoties - Henny Bos

- 150-Hoe gaat het? (Over de menselijke conditie) - Henny Bos
- 151-Gespiegeld worden (Je omgeving is de spiegel van jezelf) - Henny Bos
- 152-Spiegels voor de ziel - Henny Bos
- 153-Ervaringen van levenskunst - Henny Bos
- 154-When helping you is hurting me: Escaping the Messiah trap –Carmen Renee Berry
- 156-Forgiving Our Parents, Forgiving Ourselves: Healing Adult Children of Dysfunctional Families - David Stoop
- 157-If You Had Controlling Parents: How to Make Peace with Your Past and Take Your Place in the World - Dan Neuharth
- 158-Creative Aggression: The Art of Assertive Living Bach, George Robert;Goldberg, Herb
- 159- Parents Who Care Too Much: Breaking the Cycle of Codependence When a Child's Dysfunctional Behavior ... James M. Farris
- 160-"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are" - Brene Brown





**Henny Bos** heeft zich vanaf 1992, toen hij in een crisis kwam, verdiept in zelfkennis. Door z'n crisis kwam hij erachter dat hij zichzelf wijs had gemaakt dat hij zichzelf wel kende. Hij projecteerde echter z'n schaduwkanten op anderen en oordeelde over anderen om maar niet naar zichzelf te hoeven kijken.

Vanaf 1992 leerde hij z'n projecties terug te nemen en zelf te werken aan z'n groei en ontwikkeling. In 2007 ontdekte hij codependentie bij z'n opleiding tot counselor en maakte er een grote studie van door meer dan 100 boeken over codependentie en aanverwante onderwerpen te lezen en te bestuderen.

Deze introductie is een eerste kennismaking met codependentie. Door Amerikaanse deskundigen wordt codependency 'the human condition' genoemd, omdat we het vrijwel allemaal in meer of mindere mate vertonen.

Henny zegt dat de ontdekking van codependentie de grootste en belangrijkste ontdekking tot nu toe is in z'n leven en dat gunt hij u ook.

Voor reacties is Henny te bereiken:  
hennybos@xs4all.nl  
0314 - 34 38 21



©Doetinchem, juni 2011