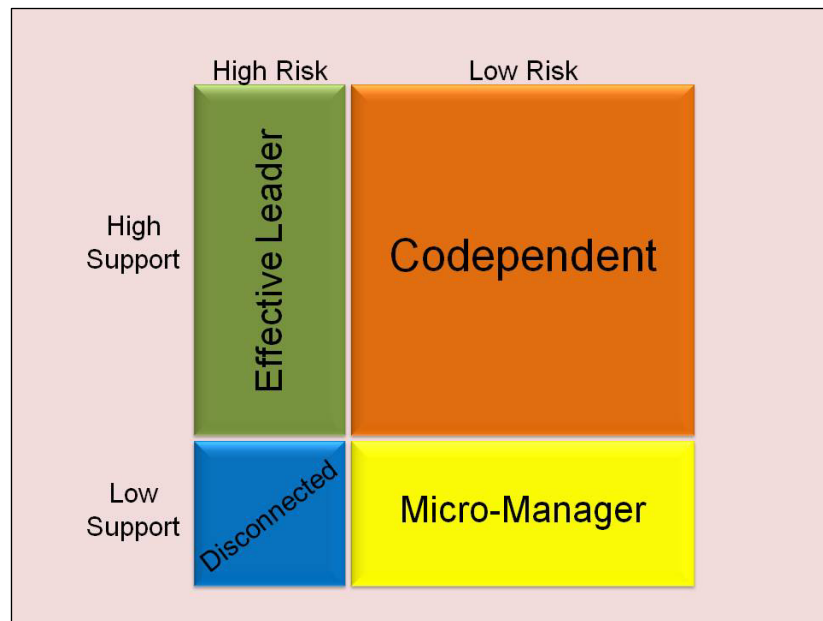


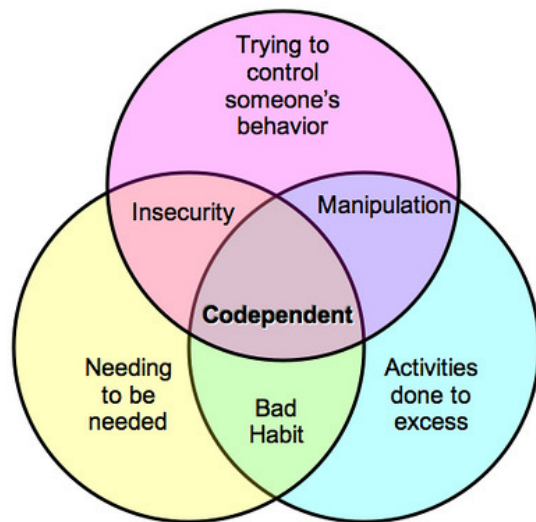
# Controle & Codependentie

*Voor alle codependenten die willen controleren of gecontroleerd worden, bewust of onbewust. (Als je altijd aardig gevonden wilt worden laat je je al controleren!)*

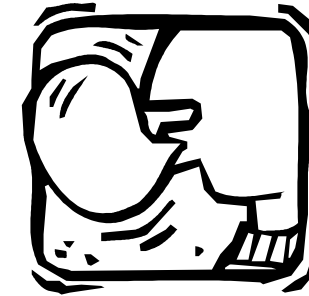


**Henny Bos**

Codependent's Venn Diagram



## Inhoudsopgave



**pag. 4** Voorwoord

**pag. 6** Aforismen

**pag. 8** Verruiming van de definitie van codependentie

**pag. 10** Waarom ontdekte ik m'n controle en codependentie niet eerder?

**pag. 12** Alleen zijn en codependentie en controle

**pag. 14** Controle en codependentie

**pag. 17** Intradependencie & Controle

**pag. 21** Wanneer laat je je door anderen controleren?

**pag. 23** The Messiah Trap

**pag. 25** V-O-M respons patroon

**pag. 28** Controlefreaktest

**pag. 31** Wanneer controlefreak

**pag. 32** Ben je een controlefreak?(internet test +)

**pag. 34** De 10 leugens van een controlefreak

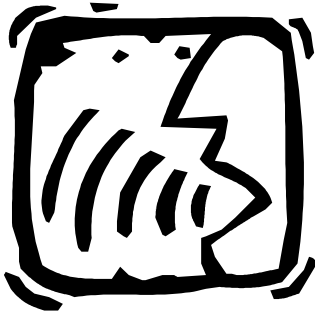
**pag. 38** Controle kan op angst gebaseerd zijn

**pag. 39** Oplossingen

**pag. 43** Hoe geef je liefde aan jezelf?

**pag. 46** Wat doet Henny

## Voorwoord



Controle, Nietzsche noemde dat de wil tot macht, en is iets dat we vrijwel allemaal wel kennen. Het is een kenmerkend aspect van codependentie.

Toen ik m'n vriend Peter de Kock vertelde dat ik over controle aan het schrijven was, toonde hij een mooie en goede zelfreflectie door te zeggen dat z'n communicatie nogal eens gericht is op controle over de respons die hij wilde bewerkstelligen. Heel eerlijk, echt en openhartig van Peter, wie durft dat te zeggen?. Ik moest aan de woorden van Rumi denken die zei: 'Wie in zichzelf geen gebreken ontdekt is zijn eigen vijand'. Confucius ging nog verder door te zeggen: 'Helaas ik heb nog geen mens gezien die zijn gebreken heeft kunnen bemerken en zich er innerlijk over gegispst heeft'.

Reactief in plaats van creatief en pro-actief zijn is ook een vorm van je te laten controleren door dingen en mensen buiten je, zoals codependenten voor hun gevoelens van eigenwaarde afhankelijk zijn van de erkenning, waardering, aandacht en liefde van anderen en het dus niet aan zichzelf geven, wat een vorm van zelfcontrole zou zijn, waardoor je geen behoefte meer hebt aan controle over de ander of z'n reacties. Lao tse zei: 'Ik heb geen respect nodig want ik respecteer mezelf'. Hij was dus interdependent.

Het idee dat je de ander gelukkig kunt en moet maken is ook een codependent-controle idee, namelijk dat je de verantwoordelijkheid hebt voor het geluk van de ander, wat volstrekt onmogelijk is.

Je stemming te laten afhangen van een ander is ook codependent gedrag en je laat je dan door de ander controleren in de hoop zo controle over zijn of haar gedrag te krijgen. Het is geven om te krijgen en ook weer codependent gedrag.

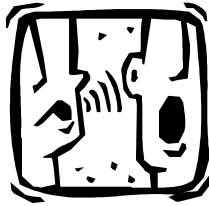
Boos worden op de ander met het doel om hem of haar te veranderen is ook een vorm van controle en soms is het nodig, namelijk als die ander je grenzen schendt en niet respecteert of als er ten onrechte niet tegemoet wordt gekomen aan je behoeften. Als dat zo is is het beter om de ander assertief te laten weten wat je behoeften zijn door ze onder woorden te brengen en de ander er niet naar te laten raden. De ander heeft altijd het recht om nee te zeggen anders is je verzoek geen vraag maar een eis en wil je het gedrag van de ander controleren en naar je hand zetten en beroof je hem of haar van z'n vrijheid.

Dit is de opmaat voor wat er verder in deze brochure te vinden is over controle en codependentie, een interessant onderwerp dat me veel plezier en bevrijding heeft gebracht en ik hoop u ook. Veel lees- en leerplezier.

Doetinchem, juli 2011, Henny Bos

[hennybos@xs4all.nl](mailto:hennybos@xs4all.nl)  
0314 - 34 38 21

## Aforismen



Je bent bang controle kwijt te geraken, waar het enige dat je werkelijk kwijt geraakt, angst is.

De menselijke geest is zo verslaafd aan controle dat hij zelfs het loslaten van controle onder controle wil houden.

"Als we vooruit willen, dan moeten we terug en die kostbare waarden herontdekken, dat alle realiteit berust op morele funderingen en dat alle realiteit geestelijke controle behoeft." - Martin Luther King

Hoe minder controle mensen over zichzelf hebben, hoe groter de drang is om het over anderen uit te oefenen.

Alles wat je wilt controleren, controleert jou...

"De ware aard blijft vaak verborgen, is soms onder controle, maar is zelden helemaal verdwenen." - Francis Bacon

Je bent een deel van het geheel, hoe kan een deel het geheel controleren?, waar ben je dus mee bezig?

Als je alles onder controle wilt houden sta je niet meer open voor nieuwe, verfrissende invloeden

Controle wordt gemotiveerd door angst, het tegendeel daarvan is overgave en loslaten en dat is liefde.

Lenin zei: 'Vertrouwen is goed, controle is beter' en dat getuigt van z'n wantrouwen (ook in zichzelf).

Als je de controle wilt, denk je het beter te weten dan God, Tao, het Universum. Is dat wel zo intelligent?

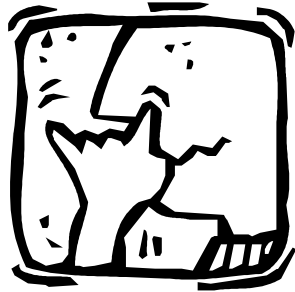
Controle is een groot gebrek aan vertrouwen in de goede afloop.

We hebben geen controle over hoe de wind waait, maar kunnen wel onze zeilen bijstellen om verder te kunnen komen.

'Ik heb het gevoel dat je me controleert', 'Welnee, ik wil alleen maar weten waar je steeds bent en wat je doet en denkt'

Een Groninger werd gevraagd wat hij zou doen als hij een miljoen zou winnen in de loterij. Hij antwoordde: 'Naotellen en controleren of het klopt'

## Verruiming van de definitie van codependentie



Van oorsprong ging de definitie van codependentie over de relatie die men had met een alcoholist of verslaafde, waarbij men zich door de alcoholist/verslaafde liet controleren en niet los kon laten, verslaafd was aan de verslaafde, codependent dus.

Ik las wat en dacht over codependent en verslaafd gedrag dat het er niet om gaat aan welke substantie of activiteit of aan welk wezen je verslaafd bent, maar dat het gaat om gedrag dat herhaald wordt en dat daarbij de negatieve consequenties genegeerd worden.

Controle uitoefenen of je laten controleren is ook gedrag dat herhaald wordt met negatieve consequenties dus ook een verslaving en afhankelijkheid en dus codependent.

Het gaat dus om gedrag met negatieve consequenties en dat vertonen vrijwel alle mensen met hun neurose en 'normaliteit'. Maslow zei: 'Wat de mensen normaal noemen is de psychopathologie van de gemiddelde mens'. Een ander zei heel leuk: 'Wie helemaal normaal is is niet helemaal normaal!'

Gedrag dat niet bijdraagt aan ons ontwaken, aan groei en ontwikkeling, aan bewustwording kun je negatief en slecht noemen. Toch besteden de meeste mensen geen enkele aandacht

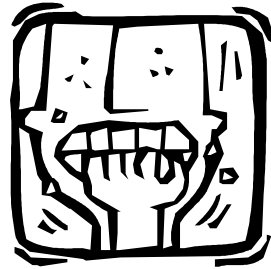
aan hun essentie en blijven hangen aan een (valse) persoonlijkheid en vinden het wel best zo, ze zijn verslaafd geworden aan hun gewoonten die diep ingesleten zijn en vaak negatieve consequenties hebben en dus codependent zijn.

De meeste mensen vertonen consequent gedrag en dat betekent dat je je door je verleden laat leiden (Lijden). Osho wees er al op om inconsequent te durven zijn en ik geef hem groot gelijk. Wees creatief en pro-actief in het NU en niet verslaafd aan je ervaringen uit het verleden, dat is oude koek, obsoleet. Dan laat je je controleren door je verleden, de slipstream. Het is dwaas om nieuwe resultaten te verwachten als je steeds hetzelfde blijft denken en doen en geen nieuwe informatie opneemt en geen nieuwe inzichten opdoet en verwerft.

Als codependent komen we meestal uit een disfunctioneel gezin met weinig of geen aandacht, waardering, respect, warmte, liefde en koestering. Als codependent gaan we dan ons best doen om alles wat we misten in onze jeugd nu van buiten te halen en van anderen te krijgen. Als counterdependent ontkennen we gewoon dat we behoeften hebben met het idee dat ze toch niet vervuld kunnen worden.

In beide gevallen laten we ons controleren door onjuiste gedachten die destructief voor ons zijn.

Waarom ontdekte ik m'n controle en codependentie niet eerder?



Deze vraag stelde ik me pas vandaag op 15-5-2011 en ik denk en voel dat het kwam omdat m'n hele omgeving net zo codependent was en me de 'gekke' dus niet opviel.

In 1992 kreeg ik een psychose en dat leidde tot een 180 graden ommekeer in m'n leven van materieel naar spiritueel. Ik schoot nu door naar de andere kant en maakte van spiritualiteit een ambitie, wilde daar weer de controle over.

Tot 1999 kreeg ik nog een aantal psychoses omdat ik een harde kop had en de gulden middenweg nog niet had gevonden.

In 2007 kreeg ik tijdens mijn studie counseling specialisatie twee lessen over codependentie en toen wist ik dat ik niet wist dat ik iets wist. Ik las Melody Beattie en vele tientallen Engelstalige boeken over codependency en kwam daarmee in aanraking met mensen die hun codependentie hadden getransformeerd naar interdependentie, waarin je kunt schakelen van codependentie, via counterdependentie en independentie naar interdependentie. Dat alles gebeurde door zelfkennis en zelfinzicht; ik was daar, los van Beattie, zelf ook mee aan de gang gegaan en net als Beattie was ik m'n eigen therapeut geworden.

Ik wilde voor m'n crisis alles controleren en besepte niet dat alles wat je wilt controleren jou controleert, zoals ik veel meer niet besepte. Ik wist ook niet dat ik niet wist.

Ik zat in wat ze in codependentie de ontkenning noemen. Ik ontkende dat er wat met me aan de hand was en kon dat na m'n crisis in 1992 niet meer volhouden.

Johannes Tauler zei: 'De pijnen van de crisis zijn de weeën van God's geboorte in je' en dat heb ik mogen ervaren, heel bevrijdend.

Ik merkte dat neurose en psychopathologie de norm was en geestelijke gezondheid iets voor de enkeling was en dat was de reden waarom ik m'n eigen pathologie en neurose niet ontdekte. Ik las dat onderzocht is dat de meeste mensen 95% van hun tijd aan drama besteden en slechts 5% aan essentie, en die 5% is denk ik nog hoog ingeschat en dat zegt me genoeg over de neurose van de meesten.

Ik ben ongetwijfeld wel een geestelijk gezond mens tegen het lijf gelopen, maar was blind en doof en zag hem of haar niet. It takes one to know one, er is een ontwaakte nodig om een ontwaakte te kunnen waarnemen. In het lied Amazing grace zingen ze het ook: 'Once I was blind, but now I see', het zei me nu veel meer, ik had het gekend.

Ik moest van controle komen tot overgave en loslaten d.m.v. vertrouwen in de goede afloop, dat alles ten goede is op de eeuwigheid bekeken. Dat perspectief werkt bevrijdend!.

Hoe blind ik was wordt ook nog geïllustreerd door het feit dat ik tijdens de eerste lezing van het prachtige boek van Ingeborg Bosch 'Illusies' volledige heen gelezen had over de passage dat we niet opmerkzaam zijn van onze eigen onopmerkzaamheid. Ik las er finaal overheen had er geen aandacht voor!, had het niet opgemerkt, ongelofelijk, denk ik nu. Ik moest eerst wakker worden om het te kunnen zien en opmerken.

Wat ik ontdekte was heel confronterend, namelijk dat ik zelf m'n grootste vijand was geweest. Mary J. Blige zingt daarover heel mooi 'The enemy was me!!!'. Ik was ook 'zeker' van mezelf en las toen Lao tse die zei: 'Misschien ben ik wel het enige warhoofd, want iedereen is altijd zo zeker van zichzelf.

Alleen zijn en  
codependentie en controle



Melody Beattie stelt in een interview dat 80% van de relaties is gebaseerd op angst, namelijk de angst om alleen te zijn. Ook Erich Fromm heeft het daarover als hij zegt dat het grootste probleem van de mens van nu is het niet met zichzelf alleen te kunnen zijn.

Als je niet alleen kunt zijn moet je de ander wel controleren en ben je wellicht codependent, zonder dat in de gaten te hebben.

In veel relaties zie ik ook de top-dog versus underdog verhouding, eentje speelt de baas en controleert de ander. Elly en ik maken er wel eens een raadspelletje van als we op een terras zitten om stelletjes te bekijken en dan te zeggen wie de baas is, je ziet het meteen.

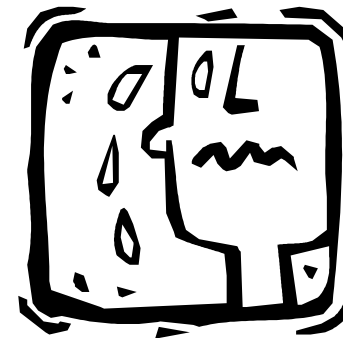
Als je niet alleen kunt zijn ben je behoeftig en afhankelijk van de ander voor je geluk en dus ook voor je ellende. Je hebt dan anderenwaarde in plaats van eigenwaarde zoals bij elke codependent.

Als je niet alleen kunt zijn kun je ook geen gezonde, gelijkwaardige, interdependente relatie met een ander aangaan, dan is het altijd controleren of gecontroleerd worden.

Als je niet goed voor jezelf zorgt en je behoeften niet vervult kun je er ook niet echt zijn voor een ander en heb je weinig te geven en aan te bieden

Als je interdependentie kent voel je je nooit alleen of eenzaam maar verbonden met alles en iedereen om je heen en heb je gewerkt aan je essentie en dan heb je veel te bieden. Dat is heel wat beter dan de codependente bedelaar die bij een andere bedelaar gaat bedelen om aandacht, waardering, respect, liefde, etc., dat schiet niet op.

Alleen kun je ook schrijven als al-één, één met het Al en dan doe je net als het universum, dat zich elke dag uitbreidt en groeit, net als jij en je hebt dan elke dag meer en meer te bieden, waardoor je interessanter en authentieker wordt.



## Controle



Als controle je issue is kom je het overal tegen en zul je gespiegeld worden. Je werd dan zelf in je jeugd gecontroleerd en voelde je daardoor inadequaar, onvermogen iets zelf goed te doen en dat ga je overcompenseren door iets zelf te gaan doen en ook te gaan controleren. De appel valt niet ver van de boom...

Controle is wat Nietzsche de wil tot macht noemde, omdat je je diep van binnen onmachtig voelt wil je graag macht, anders zou je er geen behoefte aan hebben, want dan sta je in je kracht.

Alles wat je wil controleren controleert echt jou! Dat is ook een spiegel en een paradox die ik paradoxale codepenentie noem. Je hebt jezelf dan afhankelijk gemaakt van je drang tot controle en wijst elke vorm van controle af en denkt het zelf beter te weten en te kunnen, een illusie die je in stand wilt houden.

Een controlerende vrouw zei: 'Ik moet altijd de baas spelen anders gaat het niet goed en ik baal ervan de baas te moeten spelen'. Ik zei toen: 'Zie je jezelf als een deel van het geheel?' 'Ja', antwoordde ze. Toen zei ik: 'Kan een deel het geheel controleren?'. 'Natuurlijk niet' zei ze. Ik antwoordde toen 'waar ben je dan mee bezig om alles en iedereen te controleren. Ze lachte wat schaapachtig en wilde er geen lering uit trekken. Ze dacht wellicht dat ik haar wilde controleren. Een controlefreak is zeer alert op gecontroleerd worden. Je bent wat je ziet.

Het zijn meestal de onbewuste en onwetende mensen die de controle, de macht willen hebben, omdat ze vaak onbewust voelen dat ze niet oké zijn, niet goed genoeg zijn, niet adequaat zijn, niet geliefd zijn, allemaal codependente gedachten en overtuigingen uit de jeugd.

Ze zoeken het dus in macht en controle over de ander om nog iets van waarde te voelen, je waarde van buiten halen is meer anderenwaarde dan eigenwaarde en ook typerend voor codependent gedrag.

Het zijn de mensen die met de ongevraagde adviezen komen en zeggen dat ze het voor je bestwil doen en het beste met je voor hebben alsof ze beter weten wat goed voor je is dan je zelf weet.

Ze bekritisieren anderen veel door bijvoorbeeld te zeggen dat je verkeerd denkt en voelt en het op hun manier moet doen.

Ze houden hun eigen gevoelens ook onder controle, vooral de negatieve, die ze slecht noemen en ze willen 'goed' zijn, dus de negatieve, slechte emoties worden verdrongen en geprojecteerd op de ander.

Die verdrongen negatieve emoties werken in het onderbewuste sterker door, zonder dat men er weet van heeft. De Bijbel kent dat en zegt: 'We willen het goede en doen het slechte'. Jezus zei: 'Heer vergeef het hen, want ze weten niet wat ze doen'

Als je niet weet wat je doet, denk je veelal dat je het wel weet, en dat is de grote valkuil en blokkade voor verder ontwikkeling, groei en bewustwording. Je ziet dat dan weer gespiegeld in anderen, die je verwijt dat ze het beter denken te weten, waar jij het zelf beter weet. Socrates zei heel wijs: 'Nu weet ik dat ik niks weet' en dat is

het begin van onderzoek, ontwikkeling en wijsheid. De Bijbel zegt niet voor niets: 'Onderzoek alles en behoud het goede'.

Hoe onzekerder iemand is hoe meer hij dat niet wil weten en zichzelf wijsmaakt dat hij wel zeker is van z'n zaak en zichzelf en zich belerend en aanmatigend gaat opstellen om de ander ook onzeker te maken. Lao tse zei: 'Misschien ben ik wel het enge warhoofd, want iedereen is altijd zo zeker van z'n zaak'

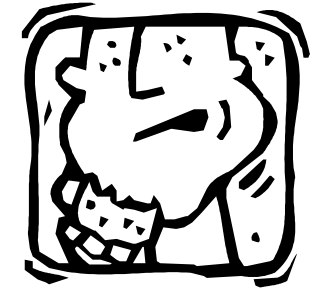
Pas op voor de controlefreaks die je gaan zeggen wat je moet denken, voelen en doen. Ze willen een icoon van je maken. Een kennis van me zei: 'Word als de boeddha, alsof het niet goed genoeg is om de enige echte Henny Bos te worden en in te zien dat de boeddha veel wijsheid verkondigde maar ook een controlefreak was en ook codependent. Robert Burney, de codependentie-expert zei dat de boeddha als patroonheilige voor de codependenten kan doorgaan', en daar zit veel in.

We mogen verder gaan dan waar de boeddha gebleven is en de evolutie glans geven. Naast vele goede aanbevelingen van de boeddha vond ik 'wees een licht voorjezelf; nog wel de beste en ik kan het iedereen aanbevelen.

Laat de controle los, de grootste overwinning, ligt in de overgave, wat ook blijkt uit de 12-stappen aanpak van de AA (Anonieme Alcoholisten) en aanverwante groepen voor o.a. ook codependentie die de 12-stappen ontwikkeling gebruiken.

In de aanvaarding ligt de sleutel tot transformatie. Franciscus van Assisie had een sereniteit gebeld dat luidt: 'Geef me de kracht om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed en kracht om dat te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil tussen beide te zien'

## Intraderpendentie & controle



De term intraderpendentie heb ik bedacht om aan te geven dat je ook afhankelijk kunt zijn van dingen in jezelf, van aspecten in jezelf, o.a. van obsessief denken, voelen en handelen en van je sub-persoonlijkheden, waarvan je je vaak niet eens bewust bent en die om de macht strijden en het oneens zijn met elkaar en ons dus controleren en verwarren.

Dat is ook een van de redenen waarom The Law of Attraction bij velen niet werkt, omdat ze niet 'clear' zijn, niet congruent, niet uit één stuk. Gedachten, gevoelens en handelingen liggen dan niet op één lijn en dan zijn er nog de sub-persoonlijkheden, die kunnen en zullen saboteren, omdat ze het er niet mee eens zijn.

Op een cursus psychosynthese leerde ik m'n sub-persoonlijkheden te benoemen. Er was o.a. de generaal, een man van ca.45, een stratego generaal met rood, blauw en gouden uniform; z'n credo was: 'Een man zonder plan is geen man', naar Nietzsche. Dan had ik ook heel sterk wat ik nummer 9 noemde, de stervoetballer van 20 die zei: 'Ik wil scoren!'. Er was ook een bon-vivant, een man van ca. 50, die zei: 'Doe het maar kalm aan en geniet van je leven'. En dan de aanklager die me vertelde dat ik niet goed genoeg was, niet oké was en beter m'n best moest doen; altijd kritiek had die man. M'n geïnternaliseerde moeder zei: 'Wat zullen de mensen er wel niet van denken', waardoor ik meer anderenwaarde had dan

eigenwaarde. 5 mensen moesten dan de belangrijkste sub-persoonlijkheden van mij spelen en zeggen wat ik zou moeten doen, een kakofonie van stemmen; ik riep al snel 'stop' en liet ze een voor een aan het woord en dankte ze voor hun adviezen en zei dat ik het nu verder Zelf wel uit zou zoeken.

In 'Ending the battle within' schrijft Verlaine Crawford over wat ze The Infusion Integration Technique noemt. Je kiest dan een onderwerp waarover een beslissing genomen moet worden, ik koos voor 'moet ik publiceren of niet', Crawford zei dat je dan elke hand een partij moet laten spelen. Ik koos voor m'n linkerhand als pro en m'n rechterhand als anti. Hier volgen de overwegingen die toen binnenkwamen

#### Linkerhand

- je leert er veel van
- je krijgt nieuwe contacten
- er zullen mensen zijn die het waarderen
- het kan ook wat opleveren
- je zult uitgenodigd worden voor lezingen
- het is expressie
- het is een nalatenschap

#### Rechterhand

- ze begrijpen het toch niet
- parels voor de zwijnen
- het is zinloos
- veel typwerk
- het kost eerst wel geld
- bij succes word je de slaaf van het publiek
- je wordt een expert

De pro's en contra's zijn dan in beeld gebracht en dan vraag je je af wie je linkerhand en rechterhand voorstelt.

M'n linkerhand is een vrouw die servicegericht is en wil delen en geven en snapt dat alles wat je geeft pas echt van jou is.  
M'n rechterhand is een man die sceptisch is en wantrouwend

Dan breng je je rechter- en linkerhand wat dichterbij elkaar bij je hart en kijkt of je tot overeenstemming kunt komen, een soort gezamenlijke verklaring, waarin de beide partijen elkaar kunnen vinden. Bij mij was dat: 'Je mag publiceren, maar laat niet je agenda volplempen en zorg voor voldoende tijd voor ontspanning voor jezelf, de gemeenschappelijke waarde die ik vond was: 'Als je echt iets wilt leren moet je er les in gaan geven of een boek over schrijven want dan krijg je pas vogelperspectief en ondertussen werk je aan je groei en ontwikkeling en bewustwording'

Dan check je of alle sub-personen zich hierin kunnen vinden en dan kun je met succes van start gaan.

Als je stemmen in je hoort die je plannen dreigen te saboteren is er ook nog wat Albert Ellis Ph.D 'The Vigorous Recorded Disputing' noemt. Je gaat dan die saboterende stem in twijfel trekken en vraagt je dan af of het wel waar is wat die zegt, je affirmeert een positieve stelling die je opneemt op een voicerecorder, een stelling die je plannen bekrachtigt. Je speelt dan die voicerecorder net zo vaak af tot je de affirmatie gelooft en in je opneemt.

Het zijn vaak irrationele overtuigingen uit het verleden die je blokkeren en die je terecht in twijfel mag trekken.

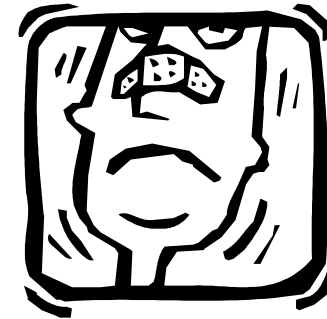
M'n vriend Rien Zweers vertelde me dat je het ongewenste in je ook in een afvalcontainer, die je je visualiseert, kunt smijten, je moet het echt met ferme kracht erin smijten en dan stevig in je handen klappen en de container naar Onze Lieve Heer sturen. Bij mij werkte die techniek heel goed, kon ik Rien met vreugde melden.

Dan is er nog de voice dialogue techniek. Met je subpersonen in conclaaf gaan en ze vragen wat ze van je willen en waartegen ze je denken te beschermen, de dialoog aangaan op zoek naar antwoorden. Ze vervolgens bedanken voor hun adviezen en zorg en dan duidelijk maken dat je Zelf de beslissingen neemt en dan is de dirigent, de regisseur, de baas thuisgekomen.

Goethe wist ook goed om te gaan met de verschillende invalshoeken die een rol kunnen spelen, hij zette een aantal stoelen in een cirkel en stelde zich voor dat op elke stoel een persoon zat, z'n kok, z'n tuinman, z'n advocaat, z'n accountant, etc., hij liet ze allemaal aan het woord komen om de verschillende invalshoeken af te tasten en nam dan zelf een beslissing; heel intelligent

Controle door aspecten van onszelf is extra gevaarlijk, omdat we ons er veelal niet van bewust zijn. Lees boeken over subpersoonlijkheden en/of volg een cursus psychosynthese waar ze veel met subpersonen werken. Zodra je je bewust wordt van je subpersonen kun je er de baas over worden. Je kunt geen meesterschap hebben over dat waar je je niet bewust van bent, waar je geen weet van hebt. Zolang je je niet bewust bent van je subpersonen zullen ze de baas over je spelen met alle nare gevolgen van dien.

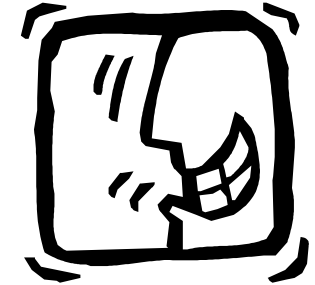
Wanneer laat je je door anderen controleren?



- Als je zegt: 'Wat zullen de mensen er wel niet van zeggen (zoals m'n moeder deed)
- Als je overdreven gevoelig bent voor kritiek en je probeert dat te ontlopen door je in te houden
- Als je jezelf wegcijfert en de behoeften van de ander belangrijker vindt dan die van jezelf
- Als je de mening van een ander over jou belangrijker vindt dan wat je zelf vindt
- Als je in de afweer (van oude pijn) 'Ontkenning van behoeften' zit.
- Als je geen idee hebt wat je nu eigenlijk zelf wilt
- Als je submissief en onderdanig bent en niet boos of assertief durft te zijn
- Als je confrontaties mijdt en je steeds aanpast aan de ander
- Als je eigenwaarde afhankelijk is van wat anderen zeggen
- Als je codependent denkt, voelt en handelt
- Als je volgbaar de adviezen van een ander opvolgt zonder je eigen intuïtie te raadplegen
- Als je je laat interrumperen en 'corrigeren' en je daarbij neerlegt
- Als je vaak de neiging hebt om de ander te 'corrigeren' en de 'waarheid' te vertellen
- Als je de ander obsessief wilt helpen en redden
- Als een ander je overdreven boos en ziedend kan maken
- Als mensen lachen en je het gevoel hebt dat je uitgelachen wordt

- Als je je laat leiden door angst in plaats van liefde (en zeg niet te snel dat dat niet zo is!)
- Als je nooit eens kritiek krijgt
- Als je niet alleen kunt zijn
- Als je je laat intimideren door de boosheid of slecht gedrag van een ander
- Als je geen nee kunt zeggen
- Als je geen meesterschap en controle over je Zelf hebt
- Als je je mening inhoudt uit angst belachelijk gevonden te worden of afgewezen te worden
- Als je anderen, de media, etc. napapagaait zonder een eigen mening te vormen
- Als je relaties hebt met mensen die je domineren en onder de duim houden
- Als je altijd in de contramane bent en een non-conformist bent en tegen bent
- Als je tot de zwijgende meerderheid behoort en je stem niet laat horen omdat je er geen belang aan hecht
- Als je een 'people pleaser' bent een 'mister nice guy' of 'miss nice girl', en aardig gevonden wilt worden door iedereen
- Als je je neerlegt bij de wil en eisen van een ander en je steeds voegt naar wat de ander wil
- Als je vrijwel altijd moet luisteren naar de ander, die dan niet naar jou luistert
- Als je boos wordt als de ander je op een fout of slecht gedrag wijst
- Als je het idee hebt dat je de ander gelukkig moet en kunt maken
- Als je je schaduwkanten projecteert op anderen en ze daardoor afwijst en dus ook jezelf afwijst
- Als je je snel ergert aan de ander en een ander je snel irriteert en je niet ziet dat de ander je een spiegel voorhoudt
- Als je zegt: 'Jij maakt me ongelukkig'

## The Messiah Trap



Carmen Renee Berry schrijft over The Messiah Trap ofwel de Messias valkuil, waar we het slachtoffer van kunnen worden. Het gaat om codependent, obsessief en/of compulsief gedrag dat vele vormen aan kan nemen en waar men z'n gevoelens van eigenwaarde (superioriteit?) voor een groot deel aan ontleent, ze noemt:

- De Pleaser, die gevoelig is voor degenen die afhankelijk zijn en ongelukkig
- De Gever, die gevoelig is voor degenen die in nood lijken te zitten
- De Beschermmer, die gevoelig is voor anderen die inadequaat zijn en in gevaar lijken
- De Redder, die gevoelig is voor anderen die incompetent zijn of in een crisis zitten
- De Counselor, die gevoelig is voor hen die verward zijn en in de problemen zijn
- De Leraar, die gevoelig is voor hen die zoeken naar waarheid en een held
- De Kruisvaarder, die gevoelig is voor hen die onrechtvaardig behandeld zijn of lijken te zijn

Opvallend is dat vrijwel al deze rollen om controle draaien over de ander en dat men niet beseft dat je de ander daarmee kunt kwetsen of van z'n eigen verantwoordelijkheid en ontwikkeling kunt beroven.

Als je denkt dat de ander je hulp/bescherming/etc. nodig heeft, geef dat dan alleen als het gevraagd wordt en je in staat bent om die hulp te bieden. Denk aan het acroniem NIVEA, dat staat voor Niet Invullen Voor Een Ander.

Dus als je weer eens de onbedwingbare behoefte hebt om de Messias te spelen in welke rol dan ook, besef dan dat je de ander daarmee (onbewust) wilt controleren en hem of haar belet om zelf z'n groei en ontwikkeling ter hand te nemen en te leren van z'n eigen fouten (lees:leermomenten).

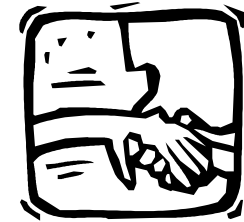
De beste hulp is soms geen hulp, waardoor de ander leert om zelf de verantwoordelijkheid over z'n eigen leven te nemen.

Ik herken, als herstellende codependent, veel van de messiasrollen en leerde veel van de goede inzichten van Berry, het is confronterend om te vernemen dat je hulp destructief en kwetsend kan zijn. Ik weet dat m'n intenties goed zijn, zoals bij de meeste mensen het geval is, is m'n ervaring. Als je als codependent helpt met (onbewuste) lage gevoelens van eigenwaarde zal geen enkel compliment of dankbetuiging je helpen, het is net als het nemen van een warm bad, je wordt er even warm van maar koelt ook snel weer af, het heeft geen intrinsieke waarde. Je gelooft de complimenten gewoon niet in verband met je lage gevoelens van eigenwaarde en als je de ander helpt zeg je impliciet dat hij of zij er niet zo best aan toe is dat hij of zij jouw hulp nodig heeft. Intenties kunnen goed zijn, maar de Bijbel zegt het heel mooi: 'We willen het goede maar doen het slechte'.

Carl Rogers was een man die de Messiah Trap kende en zei dat hij al lang blij was als z'n therapie geen schade aanrichtte. Hij stelde NB de cliënt centraal.

Berry stelt ook at je mag beseffen dat wat je geeft iets is dat je zelf graag zou willen ontvangen en je mag je eigen behoeften niet vergeten en wegcijferen ten gunste van de behoeften van anderen. Dat is echt codependent gedrag, goed bedoeld, dat zeker, maar het werkt tegen je.

## Het V-O-M respons patroon



**B**innen codependentie kennen we de drie

rollen die we kunnen aannemen. Carmen Renee Berry noemt ze Victim (Slachtoffer), Offender (Overtreder/aanklager) en Messiah (Messias/redder/helper), samen vormen ze haar V-O-M model.

Ze stelt dat de rollen en responspatronen disfunctioneel zijn omdat ze de ervaringen van slachtoffers zijn uit onze jeugd, die niet gezien en opgelost wordt.

Sylvia Slegers (site: Espavo) maakt een koppeling met het model uit de Transactionele Analyse, namelijk van Ouder-Volwassene en Kind, ze stelt dat de drie disfunctionele respons patronen uitgevoerd worden door de Ouder en het Kind en dat de Volwassene hier niet aan mee doet; m.i. een heel zinnige opmerking en mooi verband

Berry benoemt de rollen en zegt:

Het Slachtoffer internaliseert het geslachtofferd zijn en ziet zichzelf als krachteloos en denkt dat het een slechte behandeling verdient

De Overtreder/aanklager wijst de ervaring van het geslachtofferd zijn af door zichzelf te zien als krachtig en berechtigd om de grenzen van andere te schenden.

De Messias probeert de ervaringen van geschlachtofferd zijn af te wijzen door zichzelf als zorgdrager de beschermer te zien en als een controlerende tussenpersoon voor de Overtreder/aanklager.

-25-

Slachtoffer	Overtreder/ aanklager	Messias	Alternatief
-------------	--------------------------	---------	-------------

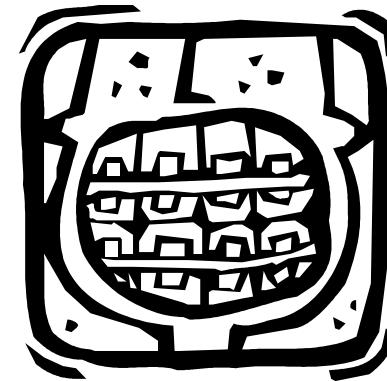
---

<b>Respons</b> op geslacht-offer worden	omarmt het slachtoffer-schap	ontkent het slachtoffer-schap	ontkent het slachtoffer-schap	erkent het slachtoffer-schap
<b>Gevoel van kracht</b>	laat de contole los	neemt de controle	neemt de controle	handhaaft controle
<b>Gevoel van verantwoordelijkheid</b>	voelt zich schuldig	neemt geen verantwoordelijkheid voor eigen gedrag	neemt verantwoordelijkheid voor alle rollen	voelt zich alleen verantwoordelijk voor eigen gedrag
<b>Eigen-waarde</b>	laag	laag	laag	positief
<b>Mogelijkheden om grenzen te stellen</b>	kan geen grenzen stellen	schendt de grenzen	kan geen grenzen stellen	kan stellen
<b>Mogelijkheid tot empathie</b>	gefocust op zichzelf; geen empathie	gefocust op zichzelf; geen empathie; ziet anderen als objecten die aan z'n behoeften tegemoet moeten komen	gefocust op zichzelf; geen empathie	gefocust op zichzelf. en empathie

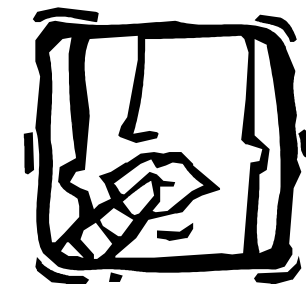
Hier volgt het schema van Berry over controle en

verantwoordelijkheid:

	<u>Controle</u>	<u>Verantwoordelijkheid</u>
<b>Slachtoffer</b>	staat controle af (-)	neemt verantwoordelijkheid (+)
<b>Overtreder/aanklager</b>	neemt de controle (+)	laat verantwoordelijkheid los (-)
<b>Messias</b>	neemt de controle (+)	neemt de verantwoordelijkheid (+)



Controlefreaktest



## Mensen die dingen niet kunnen loslaten

Met perfectionisten en controlefreaks is het lastig samenwerken. Probleem van veel controlefreaks is dat ze hun eigen gedrag niet zien. Pas als het bedrijf failliet is of als medewerkers beginnen weg te rennen - of als de partner thuis opstapt - snappen ze dat ze moeten veranderen.

Ze domineren vergaderingen. Ze staan erop dat ieders werk goed wordt gecheckt. Ze zijn 's ochtends het eerst op kantoor en gaan als laatste naar huis... Je hebt ze in elk bedrijf: absolutisten, perfectionisten en controlefreaks. Aandacht voor detail en de wil om dingen goed te doen, zijn op zich uitstekende eigenschappen. Maar niet als het ontaardt in obsessief gedrag. Journalist Helen Kirwan-Taylor portretteert deze controlefreaks. Hun probleem is dat ze hun eigen gedrag niet zien. Sterker, ze denken dat ze iedereen plezier doen en dat niemand zonder ze kan. Pas als het bedrijf failliet is of als medewerkers beginnen weg te rennen - of als de partner thuis opstapt - snappen ze dat ze moeten veranderen. Angst is hun grote driver: de angst dat alles instort als ze dingen loslaten, angst dat het misgaat als ze geen aantekeningen maken tijdens vergaderingen, enzovoort. Controlefreaks help je door ze te laten inzien dat de wereld niet instort als ze een keer een vergadering overslaan.

-28-

**Zelftest: bent u een controlefreak?**

Beantwoord deze vragen eerlijk (of laat dat doen door je persoonlijk assistent).

- *Ik vertrouw erop dat anderen de klus op tijd en goed uitvoeren.*
  - a) zelden
  - b) meestal
  - c) altijd
- *Ik vind dat andere mensen betere ideeën hebben dan ik.*
  - a) zelden
  - b) soms
  - c) vaak
- *Over het algemeen vind ik dat ik:*
  - a) meestal
  - b) soms
  - c) afhankelijk van het perspectief gelijk heb
- *Tijdens meetings:*
  - a) maak ik aantekeningen, omdat iemand dat toch moet doen
  - b) noteer ik alleen de belangrijkste punten
  - c) ga ik ervan uit dat iemand anders dingen noteert
- *Aan het eind van de werkdag is de kans het grootst dat ik:*
  - a) blijf en pas naar huis ga als ik alle e-mails heb beantwoord
  - b) een lijst van relevante te-doendingen voor de volgende dag maak
  - c) aan m'n collega's vraag wie zin heeft om ergens wat te gaan drinken
- *Als ik in een restaurant de menukaart bestudeer:*
  - a) vind ik het handig dat ik voor iedereen bestel: dat scheelt een hoop tijd
  - b) vraag ik eerst wat mensen willen hebben en geef ik daarna de bestellingen door
  - c) wacht ik totdat ik aan de beurt ben om te bestellen
- *Denk je dat je afdeling of bedrijf als je op vakantie gaat:*

-29-

- a) instort omdat niemand weet hoe je dingen moet doen
  - b) enige schade lijdt maar minder dan als je niet op vakantie zou gaan
  - c) anderen een kans geeft om de leiding over te nemen en te laten zien wat ze kunnen
- *Als ik voor een zakenreis naar de luchthaven moet:*
- a) bouw ik extra tijd in voor files en onverwachte vertragingen en neem ik voldoende extra werk mee dat ik kan doen voor het geval ik vroeg aankom op de luchthaven
  - b) doe ik dat volgens de instructies van de vliegmaatschappij
  - c) vertrek ik op het allerlaatste moment in grote haast
- *Als ik op vakantie ga:*
- a) controleer ik voordat we vertrekken alle koffers om te kijken of ze goed zijn ingepakt en gesloten
  - b) pak ik mijn eigen koffer en ga ik ervan uit dat de anderen hun eigen koffer kunnen pakken
  - c) pak ik mijn koffer op het allerlaatste moment

*Als je meeste antwoorden a zijn, heb je controleproblemen en moet je proberen om flexibeler te worden. Maak een begin door vaste gewoontes te veranderen (zoals aantekeningen maken tijdens vergaderingen).*

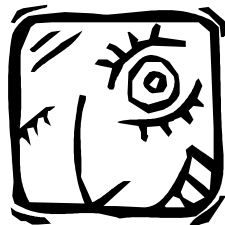
*Als je meeste antwoorden b zijn, kun je dingen loslaten als dat nodig is. Je bent een teamplayer.*

*Als je meeste antwoorden c zijn, loop je gevaar een out-of-control-freak te worden. Het is een kleine stap van laconiekheid naar onverantwoordelijk gedrag.*

(Bron: Management Today, maart 2007)

-30-

**Wanneer controlefreak?**



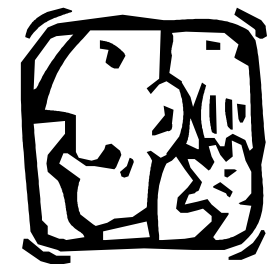
**A**ls je behoefte aan controle te groot wordt, en je de neiging krijgt om grip te willen houden op alles en iedereen, dan kan het zijn dat je controlebehoefte je boven je hoofd aan het groeien is.

Andere signalen:

- Heel erg beslag genomen wordt door je gedachten aan alles wat mis zou kunnen gaan
  - Veel in de toekomst leven
  - Heel veel willen beredeneren, weinig op je gevoel vertrouwen
  - Geen risico's durven nemen
  - Alles tot in de puntjes perfect willen hebben
  - Heel erg uit 't veld geslagen zijn als de dingen toch niet helemaal lopen zoals je ze had gepland
  - Je wilt altijd overal grip op hebben en je raakt van slag als dat niet lukt
  - Je bent in je hoofd vaak aan het vooruit plannen; als dat...., dan dat..... en vervolgens....
  - Je piekert veel over wat er misschien wel mis kan gaan met je plannen
  - Je wilt alles tot in de puntjes geregeld hebben, je bent een perfectionist
  - Je durft niet teveel te vertrouwen op je gevoel
  - Je hebt moeite met verrassingen en houdt er niet van je plannen aan te moeten passen
  - Je neemt uitsluitend beslissingen over zaken waar je grip op hebt
  - Je bent streng voor jezelf en voor de mensen in je omgeving
- En in het ergste geval heb je last van oververmoeidheid, slapeloosheid, pieker je teveel en zit je jezelf in de weg.

-31-

Ben je een controlefreak?  
(internet test)



Als je ‘controlfreak’ googled en dan kijkt bij ‘Are you a controlfreak?’ van Blogthings vind je een test in het Engels. Ik heb hier de vertaling van de vragen voor je gemaakt.

*Vink aan wat van toepassing is of waar je het mee eens bent.*

- Het is moeilijk voor je mensen te vertrouwen
- Je maakt lijstjes van alles in je leven
- Je kunt het niet uitstaan als je in je auto bent maar niet kunt rijden
- Je moet zoveel mogelijk alles zelf doen
- Je denkt zelden dat je het fout hebt
- Je vindt het heerlijk om in het middelpunt van de belangstelling te staan
- Als het aankomt op sociale bijeenkomsten, geef je er de voorkeur aan om e.e.a te plannen
- Je raakt verveeld als je naar andere mensen moet luisteren
- Je vakanties moeten gestructureerd zijn en actief
- Je hebt de neiging om te denken dat je weet wat het beste is voor anderen
- Je houdt er niet van als anderen aan je spullen komen
- Als je een relatie hebt wil je graag weten waar je partner steeds is
- Je bent beslist een perfectionist en je eigen ergste criticus
- Het is moeilijk voor je om gewend te raken aan een nieuwe haardracht of nieuwe spijkerbroek
- Je zou niet echt blij zijn met een surpriseparty speciaal voor jou
- 32-
- Je kunt er niet tegen om te wachten op mensen die een paar minuten te laat zijn
- Je bent een volledig koppige persoon

- Je hebt de neiging om mensen te interrumpen
- Je houdt er niet van om opdrachten van een ander te krijgen wat je moet doen
- Je neemt het zwaar op als de ander het niet met je eens is
- Je ergert je aan de rotzooi van de ander
- Als je TV kijkt met anderen, moet jij altijd de afstandsbediening hebben
- Je raakt gemakkelijk geïrriteerd
- Je vertrouwt mensen in het algemeen niet
- Je bent beledigd als mensen je advies niet aannemen

*Ik heb er zelf de volgende vragen aan toegevoegd die mijns inziens ook relevant zijn*

- Je gelooft dat de meeste andere mensen niet goed in staat zijn om goed voor zichzelf te zorgen
- Je probeert anderen ervan te overtuigen wat ze zouden moeten denken en hoe ze zich ‘echt’ voelen
- Je voelt je wrokkig en voelt je verontwaardigd als anderen je niet laten helpen
- Je geeft veel ongevraagd advies
- Je moet nodig zijn om een relatie met een ander te kunnen hebben
- Je overlaadt anderen waar je om geeft met cadeaus en attenties
- Je hebt de neiging om 90% van de tijd aan het woord te zijn
- Je projecteert je eigen schaduwkanten op de ander en beschuldigt hem of haar dan daarvan.

-33-

De 10 leugens van een controlefreak



Wil je altijd je best doen? Moet alles perfect zijn? Wanneer kun je je dan ontspannen? Perfectionisme is heel vermoeiend. De controlefreak wil stiekem meer zelfvertrouwen. Maar dan moet eerst alles af zijn. Dit zijn de 10 zelfbedachte leugens van een controlefreak.

### **1. Pas als alles af is, kan ik me ontspannen.**

Een mooi streven, maar er komt nooit een moment dat alles af is. Wanneer kun je je dan werkelijk ontspannen? Alleen aan het einde van de dag? Alleen aan het einde van het jaar? Dat betekent dat je in alle andere momenten dus gespannen bent. En dat kan nooit de bedoeling zijn.

De controlefreak rent als een muis in een tredmolen. In de hoop dat ooit de finish wordt bereikt. Maar het doel van een tredmolen is om de muis in beweging te houden. Er is geen finish. Er is alleen maar beweging. En dat is fijn, want dan hoeft de controlefreak niet na te denken. Als je continu bezig blijft, hoef je je niet af te vragen of dat wel zin heeft.

### **2. Als ik het niet zelf doe, gaat het fout.**

Dit zie je vaak bij mensen die niet kunnen delegeren. Ze zijn ervan overtuigd dat alleen zij het perfect doen, *dus doen ze alles*. Er is niet genoeg vertrouwen in andere mensen.

En toegegeven, anderen doen het nooit zo perfect als de controlefreak zelf. Het resultaat is dat deze alles zelf doet en in het

-34-

proces compleet opbrandt. Een burn-out is vaak het gevolg van het negeren van je eigen grenzen. En als iemand geen grenzen heeft, is het de controlefreak wel.

### **3. Ik moet verantwoordelijkheid nemen.**

Dat siert de controlefreak: het is niet iemand die voor de verantwoordelijkheid wegloupt. Het gevolg is dat ze *overall* verantwoordelijk voor willen zijn: zelfs voor de acties en keuzes van anderen.

Verantwoordelijkheid nemen is goed. *Maar nooit ten koste van je geluk*. Want dat is vaak het geval: door overall mee bezig te zijn, is de controlefreak nooit bezig met zijn of haar eigen behoeften. Daar komen ze nooit aan toe.

### **4. Het moet perfect zijn.**

Ja, gewoon goed is niet genoeg. Er is namelijk maar één manier om de keukenkastjes in te ruimen, maar één manier om de kerstboom op te tuigen. Er is maar één manier om een effectieve meeting te hebben en maar één manier om van A naar B te gaan. En dat is de perfecte manier. Een andere manier werkt gewoon niet goed.

Waarom zou je iets minder dan perfect doen? Nou, misschien omdat er dan meer tijd voor ontspanning is? Als je standaarden zo hoog zijn dat je er zelf ook niet bij kunt, dan moet je de rest van je leven op je tenen lopen. Heel vermoeiend! Je zou het bijna uitschreeuwen: 'Help! Ik ben perfect!'

### **5. Ik moet altijd mijn best doen.**

Altijd? Elke dag, elke minuut, elke seconde? Ja, zo voelt het wel voor de controlefreak. Tijd voor ontspanning is er niet.

Ontspanning is voor mensen die niet hun best doen, toch?

De kans dat de controlefreak echt ontspant, is klein. Maar de kans dat ze er de kantjes vanaf lopen is nog kleiner. Dus een beetje

-35-

minder mag echt wel. Even een uurtje op de bank relaxen of gewoon eens een beetje dagdromen – waarom niet?

Omdat de controlefreak dan bang is lui te worden. En als je lui wordt, gaat het langzaam bergafwaarts totdat je uiteindelijk in de

goot ligt. Want dat gebeurt er met mensen die hun verantwoordelijkheid niet nemen.

### **6. Als ik het goed doe, krijg ik waardering,**

Als andere mensen zouden zien hoe goed de controlefreaks hun best doen, krijgen ze applaus. Daar doen ze het immers voor: meer waardering voor hun werk en voor henzelf. De controlefreak wacht op een staande ovatie, maar helaas, dat komt niet. Verbaasd vragen ze zich af of anderen wel zien wat ze hebben gedaan. En het antwoord is: nee. Anderen zijn daar nooit zo mee bezig. Dat valt tegen!

### **7. Ik kan overal invloed op uitoefenen.**

Moet de wereld gered worden? Moeten anderen actie ondernemen? De controlefreak is al op weg! Moet er meer zon en warmte komen? Het liefst zou de controlefreak dat ook nog regelen. Dan zou het allemaal veel beter gaan.

Maar is dat wel zo? Wordt het wel zoveel beter door alles te controleren? En kunnen we dat wel? Uiteindelijk heeft de controlefreak alleen maar controle over zichzelf. Dat knaagt. Want in de rest van de wereld valt ook nog te verbeteren.

### **8. Door te piekeren los ik de problemen op.**

De controlefreak is een expert in piekeren. Over alles moeten er zorgen gemaakt worden – want het zou eens fout kunnen gaan. Dan zijn we nog verder van huis. En piekeren helpt om dat te voorkomen, toch?

Mis! Piekeren helpt helemaal niets. Nog geen sikkepit. Als je piekert dat je niet alles af krijgt, krijg je het daarmee *wel* af? Nee toch? Daar moet je iets voor *doen*. “Als ik alle problemen heb

-36-

opgelost, hoef ik niet meer te piekeren.” Misschien moet je juist stoppen met piekeren, zodat je alle problemen kunt gaan oplossen...

### **9. Ik wil meer controle.**

Dat lijkt bijna een manische behoefte. Meer controle betekent minder onzekerheid. Want van onzekerheid, verrassingen of spontane acties houdt de controlefreak niet. Dat wordt het een chaos!

Maar uiteindelijk wil hij of zij niet meer controle, maar meer zelfvertrouwen. Als je vertrouwen hebt in jezelf, hoef je niet alles te controleren. Dan kun je loslaten en er vanuit gaan dat alles goed loopt. Omdat je vertrouwen hebt in je eigen vaardigheden. Meer zelfvertrouwen is de sleutel naar het loslaten van de controle.

### **10. Deze lijst is niet compleet.**

Dat klopt, hij is niet compleet. Dus heb je hier de ruimte om de lijst aan te vullen. Dan weet je zeker dat het perfect is. En kun je daarna ontspannen!

### **Wil je leren de controle los te laten?**

Bestel dan de e-cursus ‘Nooit meer zorgen of stress’.

Lijkt een leven zonder stress of zorgen je niet heerlijk? Het kan! “*Het kwartje is gevallen. Waarom heeft niemand dat eerder zo aan me uitgelegd?*”

“*Ik heb het gevoel dat ik een last van me heb afgeschud en sta hierdoor positiever in het leven.*”

Het belangrijkste ontbreekt nog: jouw mening...

Geef hieronder je reactie, aanvulling of vraag. Zo leren we van elkaar! Op jouw succes,

*Frank de Moei – Professional Coach – Capedium*  
[www.newstart.nl](http://www.newstart.nl) *Begeleiding in Geluk en Succes*

-37-

Controle kan op angst gebaseerd zijn



In het boek *Stepping stones to recovery from codependency* staat:

'Ik leerde dat het opgroeien in een onvoorspelbare omgeving me had geleerd dat, als ik de touwtjes in handen kon nemen, ik me niet zo machteloos zou voelen. Controleren was m'n manier om m'n angst vorm te geven. Het was mijn manier om een uitgebalanceerde jeugd te hebben. Als een kind leverde dat op dat dit m'n leven redde. Nu hield het me vast in codependentie en duwde mensen van me weg.

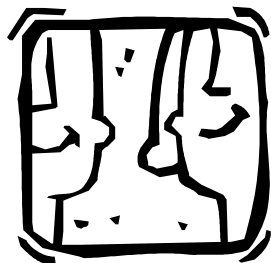
Als we angstig zijn kunnen we slachtoffer worden of gaan controleren en alles plannen, dan willen we alles van tevoren weten en houden we niet van onverwachte gebeurtenissen en verrassingen. Angst is een slechte raadgever dat blijkt ook nu weer, die angst is met liefde te overwinnen.

Als je bang bent dat het fout gaat wil je alles eerst nog eens controleren en checken. Het is faalangst die tot perfectionisme kan leiden en dan wil je iets pas gaan doen als het perfect is en dat is het nooit, dus blijf je maar uitstellen. Dat uitstellen ken ik heel goed, ook het checken en dubbelchecken. Ik zei vaak 'dubbel genaaid houdt beter'. Ik wilde het dan nog mooier en beter dat moest het zijn in plaats van dat het mocht maar niet hoefde.

De numeroloog Gerrit Jansen vertelde mij ooit het verhaal dat ik, als ik naar het zwembad ga, eerst de temperatuur van het water ga controleren, dan hoe diep het is, of de golven niet te hoog zijn, controleren of de duikplank safe is en tegen de tijd dat ik dan eindelijk wil gaan zwemmen fluit de badmeester op z'n fluitje en zegt dat het bad gaat sluiten. Van dat verhaal heb ik toen veel geleerd en ik durf nu eerder in het diepe te springen, met meer vertrouwen en minder angst.

-38-

Oplossingen



1. **S**electeer een van je meest controlerende trekjes uit de test en 'onthoud' die gedurende een maand. Als je bijvoorbeeld stevast notities neemt op een vergadering, doe dat dan bewust níét. Word je nerveus, kun je je moeilijker concentreren, ben je bang om iets te vergeten? Dan is dat een indicatie dat er iets moet veranderen. Hou het een maand vol, dat is de minimum termijn om te breken met een gewoonte.

2. Controlefreaks hebben meestal een facet van hun eigen leven niet onder controle. Hun perfectionisme is een afleidingsmanoeuvre om de innerlijke chaos te bedwingen. Vraag je af hoe dat bij jou zit en waar je controlegedrag vandaan zou kunnen komen.

3. Vertel je partner en goede vriendinnen dat je je in de toekomst minder controlerend wilt opstellen, en vraag of ze je daarbij willen helpen. Ga samen met hen na in welke situaties je er last van hebt, en ook wanneer zij er last van hebben. Vraag hen om je er - vriendelijk en constructief - op te wijzen als je 'weer bezig bent'.

4. Begin klein. Wat voor een ander een futiliteit is, zoals zonder horloge leven, kan voor jou een overwinning zijn. Het mooie van klein beginnen is ook dat je snel merkt dat het wat oplevert. Je voelt je meer ontspannen, krijgt meer zelfvertrouwen. Dat maakt het makkelijker om verder te gaan.

-39-

5. Stop met overdreven hulpvaardig te zijn tegenover anderen. Op termijn levert het alleen maar frustratie op en drijft het mensen van je weg. Want wat je echt wilt - het gedrag van anderen

beïnvloeden - lukt toch niet. Leven en laten leven, dat is de boodschap. Respecteer andermans keuzes en los problemen van anderen niet voor hen op, maar mét hen.

6. Onthoud: af en toe de controle loslaten betekent echt niet dat je je eigenheid zult verliezen of zwak zult overkomen. Je wordt er alleen maar een prettiger mens van. En ook: het tegenovergestelde van controle is vertrouwen. Niet alleen in jezelf, maar ook in andere mensen en in de toekomst.

7. Zie in dat je controlegedrag uit angst voortkomt en dat het tegendeel van angst liefde is. Laat meer liefde in je leven toe, die de angst uitdrijft, zoals ook de Bijbel stelt.

8. Besef dat controle een kenmerk is van codependentie en dat dat wel eens aan de wortel van je controledrang zou kunnen liggen. Doe de codependentietest op internet of uit de brochure 'Basiskennis van codependentie deel 1' van Henny Bos, ook als ebook in te zien bij peterdecock.nl en aquariusage.

9. Vertrouw meer op God, Tao, het universum, dat alles z'n loop en bedoeling heeft en werk met de genade mee en zie dat alles, op de eeuwigheid bezien, ten goede is op zielsniveau.

10. Hoe sterker je drang is om controle uit te oefenen (Nietzsche noemde dat de wil tot macht), hoe groter de kans dat je jezelf niet kent en een vals zelfbeeld hebt, ga dus aan de slag met zelfkennis en zelfinzicht, waardoor je controledrang zal verdwijnen en je bevrijd wordt.

-40-

11- Zie in dat je een deel van het geheel bent en dat een deel het geheel niet kan controleren en dat je je daaraan over moet geven en los moet laten om met het geheel mee te werken en te stromen.

Wees niet tegendraads en eigenwijs, denk niet dat je het beter weet dan God, Tao, het universum.

12. Ik sprak een vrouw van tegen de 90 jaar, die heel wijs is en vroeg wat de belangrijkste lessen uit haar leven waren. Ze zei: 'Loslaten en vergeven, en dat is levenswerk'. Het lijkt me ook een goede tip voor controlefreaks.

13. Zie in dat je de ander niet kunt veranderen. Je kunt alleen jezelf veranderen. Een goede vraag is: 'Verandert jouw filosofie jou?' Zo niet, verander dan van filosofie!!

14. Accepteer dat je niet overal grip op hebt. Probeer een balans te vinden in de zaken die je kunt sturen en de zaken die je overkomen.

15. Sta open voor ideeën van andere mensen. Pas je plan aan als deze van toegevoegde waarde zijn.

16. Neem je rust om los te laten. Kijk gewoon eens wat er gebeurt als je niet alles onder controle hebt. Delegeer!

17. Bedenk voor jezelf wat het ergste is wat er kan gebeuren als je loslaat. En daag die gedachte uit. Is het een realistische gedachte? Gaat dit echt gebeuren? Of is de kans heel erg klein?  
18. Probeer jezelf van een afstand te bekijken. Waar ben je mee bezig? En helpt het om je doelen te bereiken? Of gaat het alleen maar ten koste van jezelf?

-41-

19. Gebruik je humor. Lachen bevrijdt en relativiseert. Denk bijvoorbeeld: "Moet je mij weer eens druk zien doen?" of "Ik ben weer lekker op dreef!"

20. Geniet van je werk.

Je doet waarschijnlijk werk wat je erg leuk vindt. Een controlefreak laat zich leiden door angst. Dat is jammer, want dan geniet je veel minder van de leuke kanten van je werk. Sta open voor de leuke dingen van je werk.

21. Leer te vertrouwen op jezelf en op je collega's en medewerkers.

Ga ervan uit dat het meeste gewoon goed gaat. En dat, als soms iets fout gaat, jij en je omgeving in staat zijn hiervoor een oplossing te vinden. En dat fouten niks anders zijn dan leermomenten. Van je fouten leer je het meest en kom je ook tot ontdekkingen.

22. En neem voor dit proces van loslaten van controle de tijd. Ga voor jezelf na wat jouw drijfveren zijn om alles onder controle te willen hebben. Wees niet te streng voor jezelf en ontspan.

Geniet van jouw proces van persoonlijke en professionele groei!

23. Denk in je perfectionisme niet dat je al deze punten moet afwerken, kies die items uit die je het meest aanspreken. En werk stap voor stap en geef jezelf de tijd en de kans.

-42-

Hoe geef je liefde aan jezelf?



Deze vraag wordt me steeds vaker gesteld door mensen waarvan ik het idee heb dat ze angst- en/of woedemotivatie hebben. Mensen die bang zijn geen respect, erkenning, waardering, aandacht en liefde van anderen te krijgen en zich daarvan dus afhankelijk maken en dus codependent zijn.

Het erkennen en loslaten van jezelf en je codependentie is een eerste stap in de goede richting. Het lezen van mijn 4 brochures over codependentie en het beluisteren van de CD met een interview met mij over codependentie, door Yvonne Polman van Paravisie, kan ook helpen.

Tegen je angst en woede vechten, of het krampachtig onder controle willen houden, help niet en werkt averechts en versterkt de angst en woede alleen maar. Je moet dus niet tegen het donker vechten, maar het licht aandoen. De Bijbel stelt ook dat liefde angst (en daarmee ook woede) uitdrijft.

Let ook eens op je innerlijke dialoog, je 'selftalk'. Wat zeg je tegen jezelf?. Als dat niet liefdevol is corrigeer het dan en breek jezelf niet af. Ingeborg Bosch noemt dat 'primaire afweer' dat je jezelf te dom, te lui, niet goed genoeg, niet oké, etc. vindt.

Zien dat er meer liefde is voor je dan je nu ziet is draagt ook bij tot een oplossing. Inzien dat elke aandacht die je krijgt vaak een vorm van liefde is, en dat wakkert de liefde in jezelf aan. Louis Armstrong zingt het mooi in zijn lied 'Wonderful world'. Dat als mensen tegen je zeggen: 'Hoe gaat het', ze feitelijke bedoelen: 'Ik hou van jou', en dat voelen en binnen laten komen.

-43-

Zelfkennis en zelfinzicht vormen de sleutels naar je essentie, je wezenlijke kern die liefde is. Je hebt daar vaak wat hulp bij nodig,

omdat we wel de splinter in het oog van de ander zien, maar niet de balk in ons eigen oog, zoals de Bijbel terecht zegt.

Lief zijn voor jezelf kan op vele manieren. Je behoeften erkennen en vervullen kun je voor een groot deel zelf doen. Echter velen van ons zitten in een afweer van oude pijn die Ingeborg Bosch 'Ontkenning van behoeften' noemt. We zijn dan zo teleurgesteld dat we ervan uitgaan dat onze behoeften niet belangrijk zijn en niet vervuld kunnen en hoeven te worden. Een onjuiste gedachte en een liefdeloze visie, waar je je van moet ontdoen.

Verwen jezelf met een gebakje, een visje van de markt, een kopje thee of koffie en geniet daarvan op de mindfulnessmanier, dus met oplettendheid, extra aandacht en waardering en bewustheid en liefde en dan zal het steeds meer worden.

Ook doen alsof helpt, net doen alsof je al veel liefde in je voelt en daarvan geven aan anderen zorgt voor meer liefde in jezelf. Bel die vriend die je verwaarloosd hebt, mail of schrijf een kaart aan degene die je graag mag en laat dat merken. Hoe kan een ander jouw liefde voelen als je er geen uiting aan geeft?. Geef en geef dan zul je veel ontvangen, maar geef niet, zoals de codependent doet, ten kostte van jezelf.

Laat de controle los, in de overgave en het meestromen, het met de genade meewerken, ligt de grootste overwinning. Codependentie en controle houden je van ware, onvoorwaardelijke liefde af, het is dan meer investeren, namelijk geven om te krijgen en dat is geen geven dat is zakendoen.

Wees geen 'people pleaser' om de mensen te controleren. Doe niet alleen aardig, maar wees aardig, wees echt en authentiek en interdependent.

Een dankbare houding voor alles wat er wel is, leidt naar meer geluk en liefde. Laat je gebed een dankgebed zijn voor alle zegeningen die je ontvangt, maar ook als het tegenzit, want dat kon je dan net wel eens nodig hebben voor je ontwikkeling, no pain no gain, zeggen de Amerikanen.

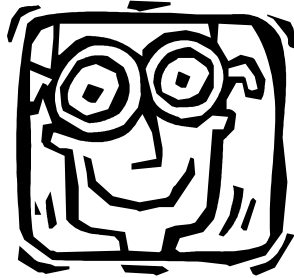
Er is een Cherokee verhaal waarbij een indiaan tegen z'n opperhoofd zegt: 'In mij heb ik een wolf van het kwade en een wolf van het goede. Welke wolf zal er winnen?!' Het opperhoofd antwoordt: 'De wolf die je voeding geeft!' Geef dus voeding aan alles wat liefde in je is, aan alle daden, gedachten en gevoelens van vriendelijkheid, vrede, harmonie, sereniteit, humor, etc.

Word wijzer en je wordt liefdevoller. Wijsheid en liefde gaan hand in hand. Met elke dag aandacht aan je groei en ontwikkeling word je wijzer en liefdevoller en interdependent. Socrates zei: 'Verbeter jezelf door de geschriften van anderen te lezen en je krijgt gemakkelijk waar die anderen veel moeite voor hebben moeten doen. M.i. een wijs advies. Hij die de raad van wijzen in de wind slaat is niet meer te helpen(-).

Als je liever in een groep werkt is een Spiegelogie fanclub aan te bevelen en ook een gespreksgroep Attitudinal healing of een andere zelfhulpgroep, waar mensen elkaar respecteren en ondersteunen en bemoedigen.

Als je je weer eens afvraagt wat je nu weer moet doen, vraag je dan af wat liefde zou doen of, zo je wilt, wat Jezus zou doen.

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)
- Een introductie in codependentie (2011)

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-gediplomeerd)
- trommelsessies met Indianentrommels
- 'clear' worden voor The Law of attraction
- 'peptalks', motivatiegesprekken

-46-

- zelfkennis, zelfinzicht en zelfbesef
- bewustzijnsverruiming

In voorbereiding:

- boek 'Negatieve emoties' (2012)
- boek 'Gespiegeld worden' (je omgeving is de spiegel van jezelf) (2011)
- brochure 'Sub-persoonlijkheden' (2011/2012)
- CD met een lezing van Henny Bos over codependentie (2011/2012)

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



hennybos@xs4all.nl  
0314 - 34 38 21

-47-



"Controle is één van de basiskennmerken van codependentie en Henny heeft daar ervaring mee en onderzoek naar gedaan. Deze brochure is de weerslag van die ervaring en dat onderzoek. U zult zien dat de kans groot is dat u ook te maken heeft met controle in de zin van: controle uitoefenen of gecontroleerd worden."