

Co-dependentie

Hieronder volgt een lijst met kenmerken van een codependent. Het hebben van een aantal van deze kenmerken geeft vaak al genoeg aanleiding te willen veranderen.

Het niet kunnen ervaren van je eigenwaarde

Je minder goed of juist beter dan andere voelen zijn kenmerken van het in staat zijn je eigen waarde te ervaren. Het moeilijke van eigenwaarde is dat mensen allerlei manieren creëren om toch een goed gevoel over zichzelf te krijgen. Hiermee houden ze de ontkenning hierover in stand. Iedereen gebruikt zijn eigen methoden. Wel hebben de meeste mensen gemeen dat ze hun waarde van buiten naar binnen meten. Oftewel, ze baseren hun waarde op dingen en mensen buiten zichzelf zoals bijvoorbeeld status, rijkdom, uiterlijk, partner etc. Bijvoorbeeld; als ik afgestuurd bent dan pas ben ik waardevol. Met het bereiken van bepaalde resultaten wordt getracht de diep verankerde overtuigingen niet goed genoeg of niet waardevol te zijn/te ontkrachten. Dit werkt vaak onbewust als katalysator om vooral dingen te 'doen' opzoek naar erkenning of bevestiging. En als dit niet lukt vervolgens te zwelgen in machteloosheid en slachtofferchap.

Bij je 'minder dan anderen' voelen komen vaak ook schuldgevoel en perfectionisme om de hoek kijken. Als alles perfect is dan ben je goed genoeg, maar wat le je de lat. Codependents proberen meestal met behulp van controle perfectie en veiligheid te creëren. Onze menselijkheid staat ons hierbij in de weg. Wij zijn niet perfect en het streven hiernaar leidt onvermijdelijk tot teleurstelling en schuldgevoel.

Je beter voelen dan anderen is ook een strategie om de overtuiging van 'niet goed genoeg te zijn' te ontkrachten en op die manier je eigen waarde te voelen. Ook dit licht echter buiten jezelf en leidt vaak tot grenzeloos gedrag naar anderen toe. Voorbeelden hiervan zijn arrogantie en dominantie. Echte eigenwaarde ervaar je van binnen, ongedacht wat je doet, zegt of denkt. Je bent als mens imperfect en ondanks dat helemaal ok.

Moeite met grenzen

Grenzen zijn nodig om je eigen en andermans kwetsbaarheid te beschermen. Het is een denkbeeldige lijn tussen jou en anderen. Het verdeelt wat van jou is en wat van anderen. Dit geldt niet alleen voor je lichaam, geld en bezittingen maar ook voor je gevoelens, behoeften en gedachten. Bij die laatste drie gaan codependents vaak de mist in, zeker als ze in de problemen komen. Ze hebben zwakke of onduidelijke grenzen. Ze voelen zich verantwoordelijk voor andermans gevoelens en problemen of beschuldigen juist anderen van hun eigen problemen en lastige gevoelens. Grenzen kunnen variëren van grenzeloos tot zeer rigide. Codependents kennen geen balans in het stellen van grenzen. Ze zijn of grensloos en beschadigen hiermee anderen of zichzelf. Of ze zijn onbereikbaar en trekken zich terug achter een dikke muur, waarmee ze het andere moeilijk maken dichtbij te komen. Ook komt de combinatie van beide voor.

Reageren

Een andere consequentie van disfunctionele grenzen is dat je reageert op andermans gedachten en gevoelens. Als iemand zegt het niet met je eens te zijn, geloof je het of voel je je aangevallen. Je absorbeert de woorden omdat er geen grens tussen jou en de ander zit. Met een grens op orde zou je je realiseren dat het slechts hun mening is en dat het feitelijk met jou niets te maken heeft. Je voelt je dan niet bedreigd door meningsverschillen.

Care-taking

Een ander effect van disfunctionele grenzen is dat als iemand anders een probleem heeft je ze wilt helpen tot het punt dat je jezelf verliest. Het is natuurlijk goed om empathie en sympathie te voelen voor iemand. Codependents hebben echter de neiging om anderen voor zichzelf te plaatsen. Sterker nog, ze voelen dat ze moeten helpen en voelen zich afgewezen als hun hulp niet gewenst is.

People-pleasing

Het is begrijpelijk als je de mensen om wie je geeft naar de zin wilt maken. Codependents denken meestal dat ze hierin geen keuze hebben. Nee zeggen geeft hen stress en is moeilijk. Bij sommige geldt dit niet alleen bij hun dierbaren maar bij iedereen. Ze offeren hun eigen behoeften en wensen op om het anderen naar de zin te maken.

Controle

Codependents gebruiken controle om zich veilig te voelen. Iedereen heeft behoefte aan een bepaalde mate van controle over de gebeurtenissen in het leven. Je wilt namelijk niet in constante onzekerheid of chaos verkeren. Codependents gaan bij het gebruiken van controle echter veel verder. Ze gebruiken het bijvoorbeeld om geen risico's in het leven aan te gaan, hun gevoelens en hun behoeften onderdrukken. Ook gebruiken ze controle en manipulatie bij anderen om zelf een veilig gevoel te krijgen. Feitelijk zijn care-taking, people-pleasing en anderen vertellen wat ze dienen te doen voorbeelden van grensoverschrijdingen van de codependent.

Moeite met communiceren

Codependents hebben moeite met hun gedachten, gevoelens en behoeften te communiceren. Als je niet wat je denkt, voelt en nodig hebt is het lastig om dit te communiceren. Maar ook als codependents het wel weten, vinden ze het moeilijk om dit eerlijk te zeggen, omdat ze bang zijn andere pijn te doen of overstuur te maken. Dus in plaats van te zeggen; "Dat vind ik niet fijn", doen ze net of alles ok is en zwijgen ze. Daardoor denkt de ander dat het mag. Communicatie wordt oneerlijk en verwarrend op het moment dat je bijvoorbeeld uit angst anderen gaat manipuleren. Deze manipulatie is er op gericht de eigen behoefte aan veiligheid in te vullen. Codependents zijn zich vaak niet bewust van hun werkelijke gevoelens en behoeften en hebben niet geleerd deze te benoemen of voor zichzelf in te vullen. Ook het vragen om hulp is meestal niet aangeleerd.

Dwangmatige gedachten

Codependents hebben de neiging om hun tijd te besteden aan het denken over andere mensen en/of romantische relaties. Afhankelijkheid, stress en angsten veroorzaken dit. Zij kunnen ook geobsedeerd raken als ze denken een fout te hebben gemaakt of gaan maken, en daar uren over nadenken. Het leven in gedachten over je eigen leven, wat niet met de werkelijkheid overeenkomt, is een manier om de pijnlijke realiteit van dat moment niet te hoeven ervaren. Het leven in deze illusie/fantasie is een vorm van ontkenning van de realiteit en belemmert de codependent om actie te ondernemen en een zinvol leven te leiden.

Afhankelijkheid

Codependents hebben het vaak nodig dat andere mensen hen leuk vinden. Diep van binnen verlangen ze naar erkenning en bevestiging en in plaats van zichzelf dat te geven of dit te vragen aan hun dierbaren, doen ze van alles om dit op een indirecte manier van anderen te krijgen. Hierin kunnen ze ver gaan, zelfs zo ver dat ze anderen boven zichzelf plaatsen en hiermee zichzelf slachtoffer maken. Ze hebben in veel gevallen angst om afgewezen of

verlaten te worden.

Anderen hebben het nodig altijd in een relatie te zijn, omdat ze zich na lange tijd op zichzelf, neerslachtig of alleen gaan voelen. Dit kenmerk maakt het moeilijk om een relatie te beindigen, ook al is het een pijnlijke relatie of een relatie waarin misbruik of verwaarlozing aan de orde is. Ze voelen zich gevangen.

Ontkenning

Een van de belangrijkste oorzaken dat weinig mensen hulp zoeken bij codependence is omdat de ontkenning hiervan erg sterk is. Dit belemmert hun hun problemen onder ogen te komen. Meestal denken codependents dat iemand anders of de situatie de oorzaak van hun problemen is. Ze gaan conflicten aan, klagen, proberen iemand anders te veranderen, en gaan vaak van de ene relatie of baan naar de volgende, zonder te erkennen dat ze zelf een probleem hebben. Codependents ontkennen ook hun gevoelens en behoefte. Vaak weten ze niet wat ze voelen en zijn gefocust op wat anderen voelen. Hetzelfde geldt voor hun behoeften. Ze besteden aandacht aan de behoefte van anderen in plaats van zichzelf. Sommige codependents komen heel behoeftig over, anderen gedragen zich juist alsof ze volledig zelfvoorzienend zijn, reiken niet uit naar anderen en hebben moeite met hulp vragen. Ze ontkennen hun kwetsbaarheid en hun behoefte aan liefde en intimiteit.

Problemen met intimiteit

Dit gaat niet alleen over seks, als is seksuele disfunctie vaak wel een indicatie dat er een intimiteitsprobleem is. Het gaat over open en vertrouwelijk zijn met iemand in een intieme relatie. Schaamte over wie je werkelijk bent, gebaseerd op de onbewuste overtuiging dat je niet waardevol of bent of zelfs niet deugt, zorgt ervoor dat het werkelijk delen van gedachten en gevoelens moeilijk is. Hiermee loop je namelijk een risico dat je beoordeeld, afgewezen of verlaten wordt. Aan de andere kant kan je ook bang dat de ander zich aan je vastklampt in een relatie en je daarmee misschien je autonomie en vrijheid verliest. De een ontkent zijn behoefte aan intimiteit en krijgt het verwijt onbereikbaar te zijn en de ander ontkent zijn behoefte aan en hebben van een eigen individualiteit. Vaak versterkt het een het ander.

Pijnlijke emoties

Codependence leidt tot pijnlijke emoties. Schaamte rondom wie je bent en het niet kunnen ervaren van je eigenwaarde zorgen voor spanning en angst om beoordeeld, afgewezen en verlaten te worden. Ook het maken van fouten, het gevoel van een mislukking te zijn en het gevoel vast te zitten in een relatie of juist in eenzaamheid zorgen voor schaamte, angst en spanning. De andere kenmerken van codependence geven onder andere gevoelens van boosheid, wrok, pijn, depressie, machteloosheid en wanhoop. Als het gevoel overweldigend is kan het leiden tot een verdoofd gevoel. Er is hulp nodig voor herstel en verandering. De eerste stap is het verkrijgen van kennis en steun. De kenmerken van codependence zijn diep gewortelde gewoonte en patronen die je alleen moeilijk kan identificeren en verhelpen.