

CODEPENDENTIE

TERRI COLE

CODEPENDENTIE

HOOGGEVOELIG
VOOR DE VERLANGENS
VAN ANDEREN



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Too Much, A Guide to Breaking the Cycle of High-functioning Codependency*, uitgegeven door Souds True, Boulder, Verenigde Staten

Vertaling Linda Jansen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221749

ISBN e-book 9789020221756

© 2024 Terri Cole

© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Het is mijn liefste wens dat de inzichten in dit boek zullen bijdragen aan heling van je neiging om alles voor iedereen te zijn en te doen (dit is hoogfunctionerende codependentie) en dat je zelfaanvaarding en innerlijke vrede zult vinden.

*

Overgave en aanwezigheid zijn je tools om een leven te creëren met meer vuur en voldoening dan je ooit had kunnen dromen. Het wacht op je. Ik vind het een eer om op deze transformerende reis je gids te zijn.

*

Aan mijn toegewijde echtgenoot, Victor Juhasz.
Zonder jouw onwankelbare support en eindeloze geduld zou deze uitgave er nooit zijn gekomen. Ik hou van jou het allermeest.

*

Voor mijn moeder en zussen, die me liefdevol toestemming hebben gegeven onze gezamenlijke verhalen te delen.

INHOUD

Inleiding 9

Deel 1

Actieve hoogfunctionerende codependentie: managen, bemoeien, overfunctioneren

1. Als te veel echt te veel is 21
2. Zorgzaam versus codependent 42
3. Je codependente blauwdruk: hoe jouw omgangsstijl is ontstaan 62
4. Codependente relaties: hoe je met anderen omgaat 83
5. Waarom narcisten en codependenten elkaar aantrekken 103
6. Het hoge prijskaartje van hoogfunctionerende codependentie 124

Deel 2

Het helingsproces van hoogfunctionerende codependentie: voelen, toelaten, de juiste maat

7. Emotioneel weerbaar worden 145
8. Goede grenzen stellen 169
9. Echte zelfzorg 190
10. Overgave 209

Oogsten 228

Verdieping 233

Dankwoord 252

Noten 254

Over Terri Cole 256

INLEIDING

Jaren geleden stond ik na een bezoek aan mijn therapeut in Long Island op het perron te wachten op de trein toen ik een mager joch zag met een deken. Mijn hulpradar was gealarmeerd. Ik dacht: Benieuwd waar dit over gaat.

Toen we ingestapt waren knoopte ik een praatje aan. Billy bleek te zijn ingehuurd om een auto naar de andere kant van het land te rijden, maar het klusje was afgezegd en nu – onderweg naar New York City, waar hij nooit was geweest en zonder idee waar hij moest slapen – was hij gestrand.

Ik schatte hem een jaar of negentien en hij kwam nogal naïef over. Met mijn drieëntwintig jaar was ik niet bepaald wereldwijs, maar ik woonde en werkte wel in New York City. Bedenk even dat het eind jaren tachtig was; toen nog een roerige tijd. Gelukkig kon ik hem helpen.

‘Hoe ga je dat doen?’ wilde ik weten.

‘Op het station slapen denk ik,’ antwoordde hij nonchalant.

‘Welk station?’

‘Penn Sta-’

‘Niets daarvan,’ onderbrak ik hem. ‘Je kunt niet op Penn Station de nacht doorbrengen. Daar word je gemolesteerd. Jij gaat met mij mee naar huis.’

Zo kwam het dat ik een volslagen onbekende meenam naar mijn appartementje, dat ik deelde met een vriendin. Ik nam niet de moeite haar even te bellen om te checken wat zij ervan vond. Ik ging ervan uit dat zij ook van mening was dat we die arme Billy niet aan het woeste New York konden uitleveren. En dat klopte.

Jaren later zie ik het Billy-verhaal als exemplarisch voor de

dagelijkse gang van zaken in mijn leven. Kwesties en problemen van anderen – zelfs onbekenden – verhief ik tot mijn kernactiviteit en verantwoordelijkheid. Ik gaf de wensen, behoeften en voorkeuren van anderen voorrang boven mijn welzijn. Moet. Iedereen. Helpen.

Billy was gelukkig zo onschuldig als hij eruitzag en vertrok de volgende ochtend zonder gedoe. Maar dit betekent niet dat mijn overfunctionerende, megaverantwoordelijke gedragspatroon geen probleem was. Wat me nu het meest opvalt is mijn dwangmatige beslistheid dat ik hem moest redden. Er zat helemaal niets tussen mijn gedachten, emoties en acties. Ik zei onmiddellijk: ‘Geen gemaar. Jij gaat met mij mee.’ Het kwam niet bij me op om zelfs maar heel even pas op de plaats te maken en me af te vragen: Is het wel aan mij om dit op te lossen?

Er waren natuurlijk andere opties. Ik had Billy naar een hostel kunnen verwijzen of opmerken dat er veiliger plekken waren om te bivakkeren dan Penn Station. Ik had hem vijf dollar kunnen geven voor een kop koffie en een snack. Ik had me ook simpelweg met mijn eigen zaken kunnen bemoeien.

In plaats van deze mogelijkheden te overwegen projecteerde ik mijn angsten op Billy (die geen enkele moeite met zijn plannen leek te hebben) en maakte deze projectie belangrijker dan mijn eigen welzijn (en dat van mijn huisgenoot). De eerlijke waarheid is dat ik alles en iedereen zo benaderde: dierbaren, collega’s en ja, ook onbekenden.

Misschien ben jij niet zover gegaan als ik met Billy, maar heb je een andere manier om je eigen pad te verlaten en vanuit je diepgewortelde verantwoordelijkheidsgevoel het roer en leven van anderen over te nemen. Denk eens na over de volgende vragen:

- Ben jij vaak degene die het eerst wordt benaderd als mensen advies nodig hebben of in de nesten zitten?
- Maak je vaak ruimte voor de behoeften en voorkeuren van anderen?
- Zeg je wel eens ja om issues te vermijden terwijl je nee wilt zeggen?
- Geef je te veel en ontvang je zelf (veel) te weinig?
- Ben je een geboren 'fixer', altijd alert, altijd beschikbaar om voor anderen in actie te komen?
- Ben je zo competent dat je wel eens denkt dat als jij je niet ontfermt over de reisplannen/de agenda/bij groepsetentjes de rekening uitsplitst/de gezinsperikelen van je babysitter oplost/de existentiële crisis van je beste vriend(in) begeleidt, er chaos ontstaat?

Als een van deze vragen je aanspreekt, is de kans groot dat je een van mijn doordrivende, te veel gevende en bemoeizuchtige zussen bent. Dit zijn algemene patronen van codependentie, evenals te veel doen, voelen, managen, sturen, overtuigen, overreden en meer. Mijn doel met dit boek is je van overmaat terug te leiden naar de juiste maat en je te helpen los te komen van gedragspatronen die al je energie opslurpen en jou en je relaties ondermijnen.

Je bent gelukkig aan het juiste adres. Ik weet er niet alleen alles van – ik ben de afgelopen twintig jaar zelf de weg van veel te veel doen teruggelopen – maar als geregistreerd psychotherapeut, docent en senior coach heb ik veel research gedaan naar de oorsprong van codependentie en uitgezocht hoe ik anderen kan leren de psychologische knopen te ontwarren die hen blijven uitputten. Het is mijn grote passie om vrouwen te helpen zich bewust te worden van disfunctionele gedragspatronen en schadelijke grenzen, zodat ze echte verandering kunnen realiseren en een gelukkiger, gezonder en vrediger leven kunnen hebben.

Verandering is mogelijk. Ik heb die transformatie niet alleen in mijn eigen leven ervaren, maar ook zien gebeuren bij talloze cliënten en studenten van mijn cursussen. Ik heb zeer capabele vrouwen ontmoet uit alle lagen van de bevolking: ceo's en managers, aanstormende journalistieke talenten en gelauwerde kunstenaars, supermoeders en fantastische vriendinnen. En hoewel ieders individuele omstandigheden uniek zijn, vertoonden velen (zo niet allen) symptomen van codependentie. Daardoor liepen ze leeg en hadden ze maar weinig energie om zich aan hun eigen welzijn en dromen te wijden. Velen worden gedreven door de onbewuste overtuiging dat het gewicht van de wereld op hun schouders rust – en alleen op die van hen – en dat zij moeten rechtbuigen wat krom is. Velen hebben zo lang ze zich kunnen herinneren geleefd in een staat van druk zijn, druk doen en druk voelen: ben ik de enige hier die snapt hoe je dingen regelt? Velen bereiken ten slotte een kantelpunt waar ze het gevoel hebben dat het leven bestaat uit een eindeloze herhaling van afchecken, zelfs bij activiteiten die ze voor hun lol zouden moeten doen. Het valt niet mee om blij, geïnspireerd of hoopvol te zijn als je voortdurend gebukt gaat onder een gevoel van verplichting, uitputting of frustratie en chronische onderwaardering.

Als je hier instemmend knikt, heb ik goed nieuws. Er is een weg uit dit lijden, en die vraagt dat je naar jezelf gaat kijken en eerlijk wordt over de drijfveren voor dit gedrag. Als je zelfkennis toeneemt en je belangrijke inzichten krijgt over de achtergrond van je functioneren, zul je bewuster kunnen kiezen hoe je in het leven wilt staan. Dit stelt je in staat de relaties en realiteit te creëren waar je naar verlangt. Je zult de ene juiste beslissing na de andere nemen.

Er is geen medicijn tegen codependentie, maar heling is wel mogelijk. Tijdens dit proces neem je waar wanneer je de neiging voelt om terug te vallen in disfunctioneel gedrag – waaronder

ongezonde grenzen – maar besef je dat je anders kunt kiezen. Heb dus geduld met jezelf terwijl je met dit boek bezig bent.

Veel mensen zijn geconditioneerd om te focussen op de wensen, verlangens, behoeften en gemakken van anderen – om zorg te geven. We hebben geleerd alles te doen wat nodig is om negatieve feedback van de volwassenen in ons leven te vermijden. Anderen teleurstellen kan een hele worsteling zijn omdat we nog steeds worden gedreven door een kinderlijke angst voor afwijzing en veroordeling. Eerst van onze ouders of opvoeders, en die werd versterkt door docenten, vrienden, chefs en collega's. Deze boodschappen werden ook nog eens herhaald en bekrachtigd door onze cultuur, in tv-shows en films, op sociale media, kortom elke hoek van de samenleving. We kregen steeds opnieuw te horen dat lief en hulpvaardig zijn en jezelf wegcijferen het sociaal wenselijk gedrag is en dat we egoïstische, manipulatieve en gemene mensen worden als we gehoor geven aan onze eigen behoeften, verlangens en prioriteiten. Geen wonder dat we als volwassenen dwangmatig in overfunctioneren en over-verantwoordelijkheid schieten. Deze gedragspatronen zijn diep ingesleten en grotendeels onbewust.

Er is een simpele oplossing: niet gemakkelijk, maar wel simpel. Als je leert onderscheiden wat jouw verantwoordelijkheid is en wat niet (wat jouw kant van de weg is en wat niet, zoals ik het graag omschrijf) wordt het transformatieproces veel toegankelijker en duidelijker. Het uiteindelijke succes is afhankelijk van je bereidheid op nieuwe manieren met jezelf om te gaan. Dat zal je houding tegenover anderen en je wijdere omgeving positief beïnvloeden.

Breken met diepgewortelde denk- en gedragspatronen kan tot een achtbaangevoel leiden, zeker in het begin. Dat is normaal. Maar als je er vastberaden voor gaat om op je eigen weg helpt te blijven zul je absoluut resultaten zien. Dit vraagt om discipline. Je kunt niet verwachten dat je na één college vloei-

end een vreemde taal spreekt. Dat geldt ook voor dit proces. Je toewijding is het waard. Als je dit boek uit hebt zul je een realistischer en intiemere kijk op jezelf hebben. Met minder stress, meer ontspanning en kwalitatievere relaties als gevolg, in de eerste plaats met jezelf.

Dan nu aan de slag. Eerst een overzicht van wat in dit boek aan de orde komt. In hoofdstuk 1 onderzoeken we de term ‘co-dependentie’, de oorsprong hiervan en hoe ik de definitie heb verruimd om het verband met ons moderne leven duidelijk te maken. Deze herdefiniëring is gebaseerd op een stelsel van specifieke gedragspatronen dat ik de afgelopen twintig jaar steeds opnieuw tegenkwam in mijn behandelpraktijk. (Mocht je alleen bij de gedachte aan codependentie al willen afhaken, blijf dan aan de lijn. Want veel belangrijker dan het etiket is dat je zicht krijgt op je patronen en conditioneringen, zodat je die kunt ombuigen en de beste versie van jezelf gaat leven.) In de rest van deel 1 identificeren we problematische gedragspatronen en creëren we bewustwording over de manier waarop je met jezelf en anderen omgaat. Om je gedrag in lijn te brengen met je ware verlangens zullen we tijd doorbrengen in wat ik de ‘kelder’ noem, oftewel je onbewuste. We kijken naar de blauwdruk van je relaties, want die weerspiegelt de boodschappen die je vroeg in je leven hebt ontvangen in gezin, gemeenschap en samenleving over hoe je met anderen om dient te gaan.

We duiken dus diep in je geheugen om te onderzoeken welke impact deze vroege invloeden op je huidige leven hebben. Dat doen we om deze blauwdruk om te vormen, zodat hij je eigen wensen en waarden gaat weerspiegelen. Dit proces is niet bedoeld om wie dan ook iets te verwijten, bijvoorbeeld ouders of opvoeders, maar om je te helpen zelf aan het roer te staan van het autonome, vreugdevolle leven dat je verdient. Je wordt in dit proces met zorg gecoacht. Las de pauzes in die je nodig hebt. Beweeg in je eigen tempo en afgestemd op waar jij bent.

Deel 2 zoomt in op verandering van je houding naar de wereld en jezelf. Je wordt geholpen om in je eigen beleving te blijven zodat je op een gezondere wijze met anderen kunt omgaan. We bespreken relationele ervaringen in je volwassen leven die nog steeds gevoed worden door niet genezen wonden of issues uit het verleden (disconnectie maakt je namelijk heel kwetsbaar om in disfunctioneel gedrag te schieten) en je leert bij jezelf te blijven als er tijdens interacties een onprettige emotionele lading ontstaat. We leren ook omgaan met terugval, wat vooral in tijden van crisis kan gebeuren, en we onderzoeken mogelijke reacties van degenen die eraan gewend zijn geraakt dat je jezelf wegcijfert en ze op hun wenken bedient.

Je krijgt strategieën om vol te houden in die lastige periode waarin je positieve veranderingen doorvoert, maar het nog geen tweede natuur is je eigen pad te gaan. Kennis is macht en via dit boek krijg je belangrijke input voor het realiseren van blijvende gedragsveranderingen waar iedereen beter van wordt, vooral jijzelf.

Handvatten bij het gebruik van dit boek

Ik ken jouw leesaanpak niet, maar dit boek is bedoeld om in chronologische volgorde door te nemen. In elk hoofdstuk wordt namelijk voortgeborduurd op het vorige. Om je te helpen het geleerde toe te passen bied ik in elk hoofdstuk tips, zelfonderzoekjes en oefeningen aan. Die gebruik ik ook met mijn cliënten en studenten, en ze zijn essentieel om de gewenste resultaten te bereiken.

De hoofdstukken bevatten de volgende elementen:

Zeg het hardop: krachtige, positieve uitspraken die je helpen je manier van denken te veranderen en je zelfvertrouwen te vergroten. Laat deze affirmaties een gids voor je gedachten en daden zijn.

Liefdevolle reminder: tedere boodschappen en inzichten die werken als warme aansporingen, je herinneren hoe belangrijk deze reis is en wat de kracht van zelfliefde vermag.

Bezinningsmoment: ogenblikken van bezinning over je reis, die een ruimte bieden om de verkregen inzichten te personaliseren en toe te passen op je leven.

Toepassing: snelle zelfonderzoekjes om de bemoedigende informatie die je over jezelf ontdekt te internaliseren en meteen toe te passen op je persoonlijke ervaringen.

Daad bij het woord: aan het eind van elk hoofdstuk vind je een actieparagraaf met praktische oefeningen en concrete stappen. Die bevat drie elementen:

- *Op de voorgrond:* opbouwende manieren om je zelfbewustzijn te verruimen en je persoonlijke groei prominent op de voorgrond te houden.
- *Zorg voor jezelf:* benadrukt het belang van zelfzorg en helpt om verzorgende gewoonten in je dagelijkse routine op te nemen.
- *Verdieping:* verwijst naar verdiepende bewustzijnsoefeningen en instructies achter in dit boek, die je kunt gebruiken in je helingsproces.

Dit boek is een zelfontdekkingsreis die je sterker zal maken. Ik moedig je aan diep in elk onderdeel te duiken om eruit te halen wat erin zit. Als je graag aantekeningen maakt, hou dan een schriftje bij de hand.

Mijn advies is om deze reis in je eigen tempo te doen, te omarmen wat werkt en de rest te laten voor wat het is.

Ik heb een aantal kernpunten die ik altijd gebruik in mijn werk

als therapeut, mijn podcast en mijn andere boek *Boudary Boss* in dit boek speciaal toegesneden op codependentie en relatiepatronen. Het zijn de drie verduidelijkingsvragen, herhalende relatiepatronen, de zen den en het begrip blauwdruk. Het zijn mijn beproefde tools en methoden om je herstelproces te versnellen.

Omdat je aan deze reis begint, voel je misschien iets van spijt of schaamte over vroeger gedrag. Dat is normaal. Beschouw dit boek als oordeelvrij terrein. Je inventariseert en verzamelt gegevens die je helpen om vandaag betere keuzes te maken en in de juiste richting te bewegen. Dat je codependent bent wil niet zeggen dat er iets mis met je is of dat je bewust wilt controleren. Het betekent dat je aangeleerd gedrag vertoont dat je wilt afleren. Meer niet. Het is belangrijk mild voor jezelf te zijn als je met diep verankerde dynamieken worstelt. Dit boek focust op bewustwording en behandelt hoe je gezonde relaties kunt opbouwen. Zoals ik al zei heb je op heel jonge leeftijd bepaalde contraproductieve gedragspatronen aangeleerd en dat is niet jouw schuld. Zelfinzicht is de effectiefste manier om gezond gedrag te onderscheiden van disfunctioneel gedrag. Als je bewustwording toeneemt wordt het mogelijk om de gewenste veranderingen in jouw kostbare, unieke leven te realiseren.

Je leert stap voor stap om kleine maar krachtige veranderingen door te voeren die tot grote doorbraken in je relaties leiden, zoals nee zeggen als je nee wilt zeggen, even tijd nemen voor je beloften doet en je huisgenoot vrijwaren van hachelijke situaties door een volslagen onbekende bed, bad en brood aan te bieden. En nog veel meer. *Alles*.

Wat je voelt doet ertoe. Wat je denkt doet ertoe. Wat je wilt doet ertoe. In de eerste plaats voor jou. Dit maakt misschien dat je je keuzes heel anders bekijkt en dat kan in het begin ongemakkelijk aanvoelen. Dat is niet erg. Substantiële verandering komt niet vanzelf, maar ik weet dat je in huis hebt wat daarvoor nodig is.

Door het pad van heling en herstel te kiezen kom je thuis bij jezelf – misschien wel voor het eerst. Dit is een prachtig, rijk en vervullend proces. Als het je even te veel wordt, blijf dan gefocust op je doelen. Als je jezelf op diepere lagen kent, schep je ook voor anderen de voorwaarden om je dieper te kennen. En daar gaat het leven over.

Met mijn bewezen transformatiemethoden heb ik wereldwijd duizenden mensen mogen leren een vervullend en fascinerend leven voor zichzelf op te bouwen. Deze benadering is gebaseerd op zelfbewustheid, zelfkennis, zelfcompassie en zelfliefde.

Dat gun ik jou ook, en dat betekent veel voor me. Jij bent de reden waarom ik doe wat ik doe. Ik wil je leven meerwaarde geven, ik wil je helpen je dromen en verlangens waar te maken. Ik schreef dit boek voor jou. Ik ben ervan overtuigd dat, als jij op koers blijft, het de sleutel aanreikt voor je transformatie van codependent naar interdependent.

Ik begeleid je met liefde op deze levensveranderende en helende reis. We gaan ervoor!