

NEDRA GLOVER TAWWAB

DE JUISTE BALANS

Hoe je sterke relaties bouwt
zonder jezelf te verliezen

Vertaling Joost Swart

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2026 Nedra Glover Tawwab
Oorspronkelijke titel: *The Balancing Act*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland
Vertaling: Joost Swart
Omslagontwerp: Jess Morphew
Omslagbewerking: bij Barbara
Omslagbeeld: © MsMoloko / iStock / Getty Images Plus
Foto auteur: © Ariel Perry
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 2008 2
ISBN 978 94 027 7704 8 (e-book)
NUR 770
Eerste druk april 2026

Originele uitgave verschenen bij TarcherPerigree, een imprint van Penguin Random House LLC.

Deze vertaling is tot stand gekomen in overeenkomst met de eigenaar.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoudsopgave

Inleiding • 9

Deel een Ongezonde afhankelijkheid begrijpen

Hoofdstuk 1

Het spectrum van ongezonde afhankelijkheid • 17

Hoofdstuk 2

De oorzaken en gevolgen van ongezonde afhankelijkheid • 29

Hoofdstuk 3

De angstfactor: verbinden of verbreken • 47

Hoofdstuk 4

Hoe het verleden in onze huidige relaties kan opduiken • 61

Hoofdstuk 5

De hyperafhankelijke persoon en relaties • 75

Hoofdstuk 6

De uitdagingen van verstrengelde relaties • 85

Hoofdstuk 7

De hyperonafhankelijke persoon en relaties • 103

Deel twee
Een gezondere balans vinden
.....

Hoofdstuk 8

Kwetsbaarheid en steun omarmen • 121

Hoofdstuk 9

Oppervlakkige verbinding versus diepe verbinding • 137

Hoofdstuk 10

Onafhankelijkheid en verbinding in evenwicht brengen • 149

Hoofdstuk 11

Het belang van zorg bij liefde • 165

Hoofdstuk 12

Relaties onderhouden • 175

Hoofdstuk 13

Onze vele delen begrijpen • 191

Slotwoord • 201

Dankwoord • 205

*Appendix A: Afhankelijkheid van sociale media en
technologie • 207*

Appendix B: Afhankelijkheid van middelen • 223

Meer lezen • 237

Register • 243

Hoofdstuk 1

Het spectrum van ongezonde afhankelijkheid

Laura was de jongste van vier kinderen. In haar familie noemden ze haar het nakomertje. De andere kinderen waren respectievelijk tien, vijftien en zeventien jaar ouder. Doordat zij dichter bij elkaar in leeftijd zaten, hadden ze elkaar. Voor Laura voelden ze meer als tantes en ooms dan als zusjes en broers, en daarom was ze vaak alleen. Haar ouders gaven haar financieel alles wat ze wilde, maar deden weinig aan emotionele zorg. Ze waren vaak weg.

Op de basisschool verleidde Laura de andere kinderen tot vriendschap door gul met haar bezittingen te zijn. Aanvankelijk deelde ze de dingen die ze had gewoon omdat ze aardig was, maar het werd ook een strategie om mensen bij zich te houden. Haar vriendinnetjes waren minder rijk en wilden maar al te graag hebben wat ze hun gaf. Op de middelbare school had ze veel maar oppervlakkige vriendschappen. Ze gaf cadeautjes, luisterde, was altijd beschikbaar en overdreef in haar hulp aan anderen.

Maar nodig zijn was niet genoeg; ze wilde onmisbaar zijn.

Op haar drieëndertigste had Laura twee kinderen. Ze was ge-

scheiden van haar echtgenoot en begon aan therapie. Toen zij en haar man uit elkaar gingen, begon ze zich af te vragen hoe ze toch aan een partner was gekomen die niet hielp met de kinderen en zo weinig lof en steun bood. Zij deed alles in huis, en dat was een probleem voor zowel haar huwelijk als haar emotionele ontwikkeling.

Laura voelde zich gebruikt. Ze zag niet dat ze in haar interacties aan de behoeften van de anderen voldeed, terwijl ze voorwendde dat ze zelf niets nodig had. Ze was de martelaar in vriendschappen, familierelaties, op het werk en in haar huwelijk. Altijd een stapje extra zetten en haar onmisbaarheid aan anderen tonen was haar manier om zich te laten zien. Haar innerlijke stem zei: ‘ik ben pas goed als anderen me bijzonder waarderen. Door dat ze er voor iedereen wilde zijn had ze weinig ruimte om iets voor zichzelf te doen. Door de behoeften van anderen boven die van haarzelf te stellen begon ze wrok te koesteren tegen hen om wat ze zelf had weggegeven. De mensen om haar heen wisten niet wat er in haar omging. Ze maakten simpelweg gebruik van wat ze bood.

Laura's dilemma: alles doen of helemaal niets doen

Als we dingen zeggen als ‘Ik moet alles doen om deze relatie in stand te houden’ of ‘Ik doe niets om deze relatie in leven te houden’ zitten we in een extreme situatie. Het zijn verkeerde vormen van afhankelijkheid. We hoeven niet in overmaat te geven. Omgekeerd is het ongezond om niets van een relatie te verwachten.

We kunnen flexibel zijn en gericht doen wat bij elke afzonderlijke relatie past, er is geen algemene aanpak voor relaties. Iedere

persoon in ons leven kan een andere vaardigheid of eigenschap van ons nodig hebben. Geven en ontvangen zijn allebei nodig in gezonde relaties.

Afhankelijkheid

Volgens het woordenboek betekent het woord ‘afhankelijk’: steun of hulp behoevend van anderen. Het spectrum van afhankelijkheid gaat van counterdependent tot codependent: weerstand tegen elke afhankelijkheid versus volledige afhankelijkheid. De gezonde situatie ligt in het midden.

In de uitersten staat het welzijn in de relatie onder druk. Laura zat vooral in de rode zone van codependentie. Ze kwam overal tegemoet aan haar wens om nodig te zijn, maar verwaarloosde haar eigen behoeften. Je moet daar echter wel aandacht aan besteden om relaties houdbaar te maken. Als de ander afhankelijk van ons is, zullen we eenzaamheid of zelfs wrok voelen wanneer we zelf iets nodig hebben. De relatie is niet ingericht op het bevredigen van onze eigen behoeften.

Ongezonde afhankelijkheid ontstaat onbewust. We zijn er niet op uit om zulke relaties te smeden. Maar mensen zijn gewoontedieren. We ontwikkelen schadelijke of scheve verbindingen door patronen uit het verleden te herhalen in plaats van te creëren wat we willen. We weten dan gewoon niet hoe we relaties moeten vormen waarin ieders behoeften duidelijk zijn, er mededogen is, en er compromissen worden gesloten.

Iedereen heeft behoeften

Zowel jouw behoeften als die van anderen doen ertoe. Toch kunnen we de neiging hebben onze eigen behoeften op de tweede plaats te zetten omdat we denken dat anderen het vervelend vinden als we geen voorrang geven aan hun behoeften. Maar dat is een aanname, niets meer en niets minder.

Zeker, er zijn momenten waarop het slim is om te veronderstellen. Bijvoorbeeld als je vriendin net een kind heeft gekregen. Ze heeft al twee andere kleintjes thuis en jij denkt dat ze geen zin heeft in een meidenavond. Dat ligt voor de hand. Maar heeft ze het ook te druk om een appje te sturen? Je kunt het haar vragen. Misschien heeft ze er behoefte aan om over andere dingen dan kinderen te praten of wil ze weten hoe het met jou gaat.

We weten niet wat iemand prettig vindt als we het niet uitzoeken. Daarom kunnen we beter communiceren dan veronderstellen.

Codependentie geherdefinieerd

Codependentie is als we van anderen proberen te houden op een manier die ons de beste lijkt. Als je vriendin een alleenstaande moeder is, kun je haar aanbieden om te babysitten of haar op een andere manier te helpen. Eigenlijk ontbreekt het je aan tijd, maar je bent onzelfzuchtig en helpt graag. Aan je eigen behoeften wordt niet voldaan. Is dit schadelijk of overdreven onzelfzuchtig?

De term 'codependentie' komt uit de drugswereld. In de jaren negentig werd het een bekend concept door het baanbrekende boek *Voorbij codependentie* van Melody Beattie. Mensen die uit

liefde een verslaafde probeerden te helpen maar dat op een schadelijke manier deden omdat ze de verslaving steunden, werden als 'codependent' bestempeld.

We kunnen codependentie in bredere zin ook zien als een dynamiek waarin de ene persoon het gedrag van de ander faciliteert zonder dat er wederkerigheid of steun van de ander is. Dit concept kan op verslaving worden toegepast, maar ook op andere onevenwichtige relaties, zoals met vrienden die veel emotionele steun vragen maar weinig terugdoen, en met influencers die ons uiteindelijk teleurstellen.

Codependentie is geen klinische term die door psychologen wordt gebruikt, maar een culturele term voor het mechanisme achter ongezonde relaties. Als we iemand helpen te overleven, kan dat slechts een tijdelijke verlichting van diepere kwesties blijken te zijn.

Een voorbeeld van codependentie is een moeder met een vast inkomen die de huur van haar zoon betaalt omdat hij niet werkt maar wel kinderen heeft. Dat kan haar manier zijn om te zorgen dat haar zoon en kleinkinderen een dak boven het hoofd hebben, maar ze belast haar eigen financiën en voorkomt mogelijk dat haar zoon een oplossing voor de lange termijn vindt.

Codependentie is een teken van een onevenwichtige relatie. Er is geen sprake van een vruchtbare relatie waarin groei voor beide betrokkenen plaatsvindt. In een codependente dynamiek staat de relatie in de overlevingsmodus: 'Laten we doen wat we kunnen om de volgende horde te halen.' Mensen zijn niet expres codependent, de onevenwichtigheid ontstaat uit liefde en de wens anderen te helpen.

Codependentie zit op een spectrum, is geen absolute waarde en is niet alleen maar negatief. Het is mogelijk om in het spectrum op te schuiven van ongezonde afhankelijkheid naar een gezon-

dere vorm. Als we beseffen dat er flexibiliteit zit in de vorming van ons gedrag, kunnen we onszelf de kracht geven om positief te veranderen en nieuwe vaardigheden op te doen om onze relaties te transformeren.

Er bestaat een algemeen misverstand dat iemand die in een relatie codependent is, ook als persoon codependent is. Maar je kunt in sommige relaties codependentie ervaren en volkomen gezond zijn in andere. Zo vertoonde Justine, een voormalige cliënt, alleen codependent gedrag bij haar jongere zus, niet bij andere familieleden.

Afhankelijkheid is fluïde, geen vaste toestand.

Er bestaan diverse mythen over	
de reden voor afhankelijkheids-	Afhankelijkheid is fluïde,
problemen in onze relaties met	geen vaste toestand.
anderen.	

Mythes over mensen met afhankelijkheidsproblemen

Mythe 1: je hebt het jezelf aangedaan, dus je moet het alleen oplossen

Dat is een misvatting. Door verantwoordelijkheid te aanvaarden kun je de teugels van je eigen leven krachtig in handen nemen, maar je bent niet altijd voor alles verantwoordelijk. Anderen kunnen je helpen de rommel op te ruimen. We leren van onze fouten. Fouten horen geen straf te zijn waarmee we maar eeuwig moeten blijven zitten. In een gemeenschap erken je jouw deel en vraag je om steun.

Om steun vragen klinkt bijvoorbeeld zo:

Ik heb een fout gemaakt. Kun je me helpen die recht te zetten?

Ik weet dat ik zei dat ik mijn dochter niet meer zou helpen, maar ik kan het niet aanzien dat ze lijdt.

Ik voel me slecht. Kun je me steunen als ik je vertel wat er is gebeurd?

Ga er niet van uit dat mensen je niet zullen helpen. Ze zullen met je meeleven als je eerlijk bent over je eigen bijdrage aan het probleem. Ontzeg jezelf alsjeblieft geen hulp alleen omdat de ontstane situatie je eigen fout is.

Mythe 2: je houdt niet genoeg van jezelf

Dit is iets wat we bij codependent gedrag soms aannemen, maar mensen die wél van zichzelf houden zijn niet immuun voor ongezonde ontmoetingen met anderen. Als zelfliefde een vorm van bescherming was, zouden we al snel een diepe liefde voor onszelf gaan koesteren. We zijn echter menselijk en relaties kunnen gecompliceerd zijn, ook als we van onszelf houden. De manier waarop we ons gedragen bij iemand die misbruik van ons maakt en veel van ons nodig heeft, is anders dan hoe we ons gedragen in relaties die wederkerig zijn. Besef dat je niet altijd doet wat het beste voor je is. Mild zijn voor jezelf is de eerste waarheid van zelfliefde: 'Ik houd van mezelf en ik zal fouten maken. Als ik fouten maak, blijf ik van mezelf houden.'

Zelfliefde is niet...

- jezelf isoleren van anderen;
- alles alleen doen;
- perfect zijn in alles wat je doet;

- nooit dezelfde fouten maken;
- altijd de juiste relaties kiezen;
- relaties verbreken zodra je problemen ziet;
- vol van jezelf zijn.

Zelfliefde is wel...

- jezelf bevestigen;
- authentiek zijn;
- doen wat je weet;
- bewust dingen doen;
- verantwoordelijkheid nemen en handelen naar vermogen;
- jezelf accepteren met mildheid en mededogen;
- geloven dat je het kunt.

Mythe 3: als je je verleden kent, herhaal je het niet

Informatie is nuttig, maar mensen moeten in elke situatie nog steeds doen wat hun het beste lijkt. Slechte keuzes in een relatie lopen vaak over in gedrag in andere relaties. We herhalen wat we geloven, niet wat werkt. De geschiedenis herhaalt zich als we de alternatieven niet kennen en denken dat onze strategie de beste is. Dus ook als je je verleden begrijpt, kun je dezelfde fout nog steeds meerdere keren herhalen.

Het begrijpen van het verleden is niet genoeg. Als je een andere uitkomst wilt, moet je bewust veranderen. Dat is niet gemakkelijk. Fouten die je herkent, kun je vermijden, maar je moet ook veranderingen doorvoeren.

Wijs mededogen, niet onwijs mededogen

Voor wijs mededogen moet je de hele context van een situatie bekijken en met steun komen die hout snijdt. Onwijs mededogen is het bieden van steun zonder grondig inzicht in de situatie; het komt voort uit misplaatste of ongerichte empathie. Deze concepten komen uit het Tibetaanse boeddhisme, dat mensen met een open en wijs hart tegemoet wil treden. Mededogen kan alleen succesvol zijn als we het wijs gebruiken.

We kunnen iemand willen helpen, maar vanwege onze beperkingen zijn we misschien niet in staat om de hulp te bieden die die persoon nodig heeft. We worden beperkt door tijd, financiële middelen, emotioneel inzicht enzovoort. Daardoor bieden we mededogen zonder grenzen en handelen we onverstandig.

We kunnen hulp bieden zonder eerst te bepalen of die nuttig zal zijn. Medeleven uiten klinkt dan als: 'Het lijkt erop dat je het moeilijk hebt.' Het is niet de bedoeling om de situatie voor de ander op te lossen. Je merkt zijn probleem op, maar biedt geen redding of oplossing. Onwijs mededogen creëert ongezonde afhankelijkheid. Anderen helpen is een gezond onderdeel van relaties, maar er bestaat een verschil tussen helpen en een bijdrage leveren die het probleem waarschijnlijk niet zal oplossen.

Een gebalanceerd compromis

Compromissen sluiten is gezond, en relaties werken het beste als we flexibel zijn in wat we wel en niet kunnen bieden. Flexibiliteit klinkt zo: 'Zal ik de kinderen naar het verjaarsfeestje brengen? Jij hebt het de vorige keer gedaan.' Inflexibiliteit klinkt zo: 'Ik breng

de kinderen nooit naar verjaarsfeestjes. Ik houd niet van kinderfeestjes.'

Denk na of je echt kunt leven met wat je aanbiedt. Als je meer geeft dan goed voor jou voelt, zal dat je relaties op een ongezonde manier beïnvloeden. Je ontwikkelt wrok, boosheid en passief-agressief gedrag. Soms is er niemand anders om de kinderen te brengen, maar een flexibel mens onderzoekt ook andere opties. Moet je echt al die dingen doen die je jezelf oplegt?

Zeg niet op alles ja om een relatie in stand te houden. Sommige verzoeken zijn onredelijk. Als iemand iets van je vraagt, denk er dan goed over na en maak een keuze die goed voor jou én voor de relatie is. Vergeet niet dat als je inflexibel bent en altijd nee zegt, je de behoeften van anderen in je relaties verwaarloost. Ook als we niet op een verzoek ingaan, moeten we nadenken over hoe dat onze waarden reflecteert en wat het verzoek voor de relatie betekent, ongeacht onze eigen voorkeuren.

Er zijn twee belangrijke maatschappelijke relatiemodellen: individualisme en collectivisme. In westerse culturen neigen we meer naar individualisme, in de Verenigde Staten leeft 27 procent van de volwassenen van zestig jaar en ouder alleen, tegenover 16 procent in honderddertig andere landen en territoria. Individualistische culturen hechten aan zelfredzaamheid, onafhankelijkheid en autonomie. Deze manier van leven schept een voedingsbodem voor counterdependent gedrag. In individualistische culturen geven mensen minder snel aan dat ze hulp nodig hebben als ze zich kwetsbaar of overvraagd voelen. In collectivistische culturen hechten men aan gemeenschapssteun, relaties en wederzijdse afhankelijkheid. Op anderen leunen wordt gerespecteerd en anderen helpen geeft het gevoel erbij te horen.

In relaties met anderen is ruimte voor zowel onafhankelijkheid als steun. Te ver naar individualisme overhellen is niet goed voor

de geestelijke gezondheid en sociale ontwikkeling. Kinderen opvoeden, geconfronteerd worden met gezondheidskwesties, ouder worden, financiële onzekerheid en ingrijpende veranderingen in het leven, zoals een scheiding of de dood van een geliefde, zijn slechts enkele ervaringen waarin steun van anderen erg behulpzaam kan zijn.

Het tegenovergestelde doen van wat natuurlijk voelt

Vaak willen we wel veranderen, maar hebben we geen zin in wat daar allemaal voor nodig is. Je moet je eigen gedrag onder de loep nemen. Dat is confronterend.

Als we van streek zijn, hebben we de neiging om ons een paar dagen terug te trekken. Maar vaak is het beter om een vriend te bellen en even te praten. Als we niemand kennen met wie we naar een concert kunnen gaan, is onze natuurlijke neiging om dan maar niet te gaan. Het zou echter beter zijn om een kennis te vragen of alleen te gaan. We bouwen relaties op door verbinding met anderen te zoeken, of in ieder geval in hun buurt te zijn. Als je bang bent om om steun te vragen, denk dan hieraan: als iemand nee tegen je zegt, wil dat nog niet zeggen dat iederéén nee tegen je zegt.

Een ander voorbeeld: als iemand een afspraak afzegt, heb je al snel de neiging om diegene nooit meer te vragen. Maar besef wel dat wat een keer gebeurt de volgende keer mogelijk niet gebeurt.

Nog een voorbeeld: stel, je beste vriendin belt om over haar werk te klagen en jij bent geneigd om direct in de hulpmodus te schieten, met oplossingen te komen en haar over vacatures te vertellen. Maar je kunt haar stoom laten afblazen, dan steun je haar ook. Ze kan zelf de oplossing wel bedenken.

Je moet doen wat jou het beste lijkt in elke situatie, ook al vind je het ongemakkelijk. Verderop in dit boek zullen we wat dieper ingaan op buiten je comfortzone handelen in relaties. Wat het beste voelt hoeft niet het beste te zijn voor de belangrijkere doelen die je nastreeft.

Vragen om over na te denken

1. Ken je mensen die een gezonde vorm van eigenliefde tonen?
2. Op wat voor manieren heb jij onwijs mededogen getoond?
Hoe had je in die situaties verstandiger en met meer mededogen kunnen reageren?