

Susanne Hühn

wat
van | **jou is**
laat ik
bij | **jou**

Co-afhankelijkheid
herkennen en oplossen

 Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 9

De twaalf stappen 35

Stap 1 37

Erken dat je een te zware last op je hebt genomen en niet weet hoe je die weer kunt loslaten.

Stap 2 47

Besef dat er helpende krachten in je leven aanwezig zijn.

Stap 3 65

Heb vertrouwen in deze behulpzame krachten.

Stap 4 83

Erken op welke manier je er zelf voor zorgt dat je je waardeloos voelt.

Stap 5 109

Geef aan jezelf toe op welke manier je te veel geeft.

Stap 6 121

Wees bereid om afstand te doen van je oude denk- en gedragspatronen.

Stap 7 133

Vraag in alle nederigheid om heling.

Stap 8 141

Wees bereid om alles weer goed te maken, bij anderen, maar vooral bij jezelf.

Stap 9 153

Sta jezelf toe om vrede te hebben met wat geweest is en wat er nu is.

Stap 10 173

Herken wanneer je terugvalt in oude gedragspatronen en leg ze naast je neer.

Stap 11 189

Leer contact te maken met je innerlijke stem en ernaar te luisteren.

Stap 12 205

Geef je inzichten bewust en vol liefde door aan wie ze wil ontvangen.

Bijlage 219

Over de auteur 221

Inleiding

Ik weet dat niets mij toebehoort,
behalve de gedachte, die ongestoord
uit mijn ziel wil stromen,
en elk gunstig ogenblik
waarover ik verblijd beschik,
en dat een lieflijk lot mij toe doet komen.

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Beste lezer,

Is dit boek het juiste boek voor jou? Heb je het nodig, komt het goed van pas? In de onnavolgbare bestseller van Robin Norwood, *Als hij maar gelukkig is** staat de volgende zin: ‘Als je bij elk handboek dat over relaties gaat gelooft dat je partner het moet lezen zodat hij eindelijk van je kan houden, is dit boek het juiste boek voor jou. Want dan ben je co-afhankelijk en moet je leren om voor jezelf te zorgen in plaats van

* Robin Norwood, *Als hij maar gelukkig is. Vrouwen die te veel in de liefde investeren.* Ambo/Anthos uitgevers, 2014.

anderen te redden of ze zover zien te krijgen dat ze je graag mogen.’

Dat geldt ook voor dit boek, althans als de manier waarop het onderwerp wordt beschreven je aanspreekt. Als je je liever met de problemen van anderen bezighoudt in plaats van naar je eigen gevoelens te luisteren, als je meer dingen van anderen goedpraat dan zelfs je beste vrienden acceptabel vinden en als je vaststelt dat je voor de gehele wereld zorgt, maar dat er niemand voor jou is als je zelf eens iemand nodig hebt, mag ik je hier begroeten.

Ik vraag bij het schrijven van dit boek uitdrukkelijk onze lichtvolle boodschappers om hulp, omdat ik zelf heel lang co-afhankelijk ben geweest en er ook nog niet helemaal vanaf ben. Juist daarom heb ik de liefde, de lichtheid en de helderheid van de engelen nodig, zodat we allemaal in liefde en respect voor anderen, maar ook voor onszelf, nieuwe wegen kunnen inslaan.

Wat is co-afhankelijkheid eigenlijk? Oorspronkelijk werd de term gebruikt voor familieleden van alcoholisten en betekende het ‘medeafhankelijkheid’. Medeafhankelijk zijn wil zeggen dat je jezelf verloochent, je eigen wensen en behoeften en je eigen levensdoelen onder aan je lijstje zet, zodat je er voor de verslaafde kunt zijn. Dit gedragspatroon omvat alle leugens waarmee de verslaving van de partner naar buiten toe wordt verdoezeld. Een co-afhankelijke persoon staat helemaal in dienst van de behoeften van zijn partner, ouders, burens, de samenleving, alles buiten hem

waarvan het welzijn en de erkenning belangrijker lijken te zijn dan zijn eigen weg. Het omvat echter ook alle leugens die de co-afhankelijke persoon over zijn eigen behoeften verspreidt, het verloochenen van zijn eigen verlangens en dromen en het nadrukkelijke, voor buitenstaanders vaak bovenmenselijk lijkende 'er-voor-anderen-zijn'. Er zijn verschillende oorzaken van co-afhankelijkheid bekend. Natuurlijk is het in de eerste plaats het innerlijke kind dat geliefd wil worden. Het moet de controle behouden en doet alles om niet te worden verlaten, ook al betekent dit dat het zich volledig opoffert voor de ander, verdoezelt, liegt, bedriegt en alles voor zichzelf goedpraat. De angst om te worden verlaten is zo groot dat co-afhankelijke mensen liever zichzelf in de steek laten dan dat ze deze pijn nog eens moeten meemaken. Ze houden de ander afhankelijk door alles voor hem te doen. Ze houden de ander onder controle door te laten zien dat ze bereid zijn om zijn behoeften te vervullen en ze creëren samen met de ander een schijnwereld die ze voor de buitenwereld ophouden. Dit voeren ze soms zover door dat ze in een sociaal isolement terechtkomen. Ze keren zich af van vrienden die hun leugens niet geloven, ze verstoppen zich in hun huis en ze verdedigen de schijnbaar functionerende wereld die ze samen met de van hen afhankelijke persoon hebben opgebouwd tot het uiterste. Co-afhankelijke mensen nemen zichzelf bijna alleen maar waar via hun relaties met anderen. Of die nu goed of slecht zijn, is van minder belang. Het belangrijkste is dat er überhaupt van een soort relatie sprake is.

Geldt dit ook voor jou? In plaats van dat je aandacht schenkt aan je eigen gevoelens, je eigen behoeften waarneemt en vervult, zorg je voor de ander, zoals je dat ongetwijfeld als klein kind al hebt geleerd. Je hebt waarschijnlijk nooit de gelegenheid gehad om in alle rust een hechte relatie met jezelf op te bouwen, een relatie die, zoals elke andere gezonde relatie, is gebaseerd op zorgzaamheid, vertrouwen, vriendschap en liefde. Je doet alles om de ander gelukkig te maken of hem in elk geval rustig te houden, je wringt jezelf in allerlei bochten om de ander te geven wat het leven hem zogenaamd ontzegt ('zogenaamd' omdat je zijn scheppingsplan niet kent en gewoon niet kunt weten wat voor hem voorbestemd is en wat niet). Je probeert zijn behoefte aan veiligheid, vrijheid, liefde en geborgenheid, begrip en afscherming te vervullen en schenkt daarbij geen aandacht aan wat je zelf wilt. Waarschijnlijk voel je dat niet eens.

Ik wil je in dit boek laten zien hoe je je anders kunt gedragen – in elke relatie. Ik wil je aanmoedigen om je eigen weg te gaan en eindelijk een relatie met jezelf op te bouwen en er alleen nog voor de ander te zijn als jij dat wilt. Je mag liefhebben zo veel als je wilt, maar je handelingsvrijheid moet behouden blijven, en je hebt niet alleen het recht, maar ook de goddelijke taak om 'ja' en 'nee' te zeggen. Met dit boek wil ik je je autonomie teruggeven, je laten zien hoe je voor jezelf kunt zorgen zonder de ander te verwaarlozen. Natuurlijk wil je geen egoïstisch monster worden. Maar je wilt ook niet langer in dienst staan van andermans ego en angst, maar leven in dienst van het licht en de liefde,

het licht en het leven in jezelf voelen in plaats van via je verbinding met anderen.

Hoe kom je erachter of je co-afhankelijk bent? CoDA (Co-Dependents Anonymous) Nederland*, de overkoepelende organisatie van zelfhulpgroepen die met het twaalfstappen-programma werken, zegt hier het volgende over:

‘Patronen van co-afhankelijkheid

Codependents...

- hebben moeite met het herkennen van hun eigen gevoelens.
- beschouwen zichzelf als volstrekt onzelfzuchtig, toegewijd aan het welzijn van anderen.
- voelen zich ongemakkelijk wanneer ze complimenten of geschenken ontvangen.
- komen niet op voor hun waarden en integriteit om zo te voorkomen dat anderen boos worden of hen afwijzen.
- zijn extreem loyaal en blijven daardoor te lang hangen in slechte relaties en omstandigheden.
- stellen de meningen en gevoelens van anderen boven die van zichzelf en zijn bang om een afwijkend standpunt of gevoel te uiten.
- kunnen alleen een relatie hebben als ze het gevoel hebben dat de ander hen nodig heeft.’

* www.codependents-anonymous.nl.

En hoe worden we co-afhankelijk? Vroeger (daarmee bedoel ik je persoonlijke geschiedenis, maar ook de geschiedenis van de mensheid) hing ons leven letterlijk af van het feit of we het de mensen die boven ons stonden naar de zin konden maken. De willekeur waarmee vroeger over ons werd geheerst en de achteloze manier waarop zorgzaamheid, liefde en zorg werden verdeeld, hebben ons geleerd om al onze antennes uit te zetten en ons in de ander in te leven, zijn wensen te vervullen en hem rustig te houden. Nog niet zo lang geleden werden mensen in onze contreien vanwege hun afwijkende mening en hun zelfstandige gedrag vermoord, en in veel delen van de wereld is dat nog steeds zo. Telkens wanneer iemand zijn macht misbruikt, en die macht dus niet in dienst stelt van de goddelijke orde en zijn eigen hart, maar van zijn ego, machtsaspiraties en angst, wordt co-afhankelijk gedrag noodzakelijk om te overleven.

Het tegenovergestelde van co-afhankelijkheid is autonomie, je eigen weg gaan. Deze eigen weg kent natuurlijk talloze tussenstations in de vorm van compromissen en concessies omdat we in een sociale gemeenschap leven. We zijn nu eenmaal sociale wezens, en het ligt in onze natuur om samen oplossingen te vinden.

Bij co-afhankelijkheid daarentegen zoeken we niet samen naar oplossingen, maar maken we het de ander naar de zin. Dat is zeer onsociaal tegenover onszelf! Maar als we onszelf alleen via onze relatie met anderen ervaren, hebben we geen keus, toch? Waarom dat niet werkt, is duidelijk: we verliezen steeds meer het contact met onszelf als we het anderen naar

de zin maken, we nemen onszelf steeds minder bewust waar en hebben steeds meer van ons verslavende middel nodig, ook als dat ons helemaal niet meer smaakt.

Elke keer dat je een onaangenaam, beklemmend gevoel ervaart in het contact met anderen en denkt dat je niet meer vrijuit kunt zeggen wat je wilt en voelt, bevind je je in een toestand van co-afhankelijkheid. Natuurlijk, er zijn situaties waarin het misschien verstandiger is om je stil te houden, maar ik wil dat je je keuzevrijheid terugkrijgt. Weet je, je moet zelf kunnen beslissen of je iets zegt of niet, je hebt je autonomie nodig zodat je je scheppingskracht kunt gebruiken. Als je ervoor kiest om niets te zeggen, moet dat een echte beslissing zijn, geen innerlijk gevoel van verlamming uit angst voor de reactie van de ander. Ik wil je graag leren hoe je op elk moment je innerlijke impulsen kunt volgen. Echte impulsen voelen als een krachtig, levendig gevoel en innerlijke rust. Verlamming daarentegen, co-afhankelijk gedrag, gaat altijd gepaard met schuldgevoelens, hopeloosheid en wrok.

We worden tegenwoordig niet meer gedood als we onze eigen weg gaan; we zijn volwassen en kunnen voor onszelf zorgen. Dat is in de geschiedenis van de mensheid een totaal nieuwe situatie. Vrouwen zijn niet meer afhankelijk van de welwillendheid van mannen, tenzij ze zich onder de invloed van een psychopaat bevinden. Dan zit er niets anders op dan uit die relatie te stappen. Ook mannen zijn niet meer afhankelijk van vrouwen die hen verzorgen. Iedereen kan er tegenwoordig heel goed voor zichzelf zijn. Als we relaties

aangaan, doen we dat om de liefde op deze planeet uit te breiden, niet om te worden verzorgd. Dat is nieuw, en we mogen ermee oefenen.



.....

De spirituele wereld zegt het volgende over het thema co-afhankelijkheid:

Toen jullie op Aarde kwamen, hebben jullie ervoor gekozen om elkaar te dienen, zodat jullie je ervaringen kunnen beleven. Daar hoorde ook bij dat je je eigen autonomie moest opgeven om als dader en als slachtoffer de effecten van de machtsstructuren te leren kennen. Maar de tijden veranderen, en het is zover: stap in je eigen straal en word een schepper. Jullie weten nu alles over de effecten van machtsmisbruik en mogen deze ervaringen in liefde loslaten. Jullie voelen wanneer de oude contracten met betrekking tot wederzijdse dienstbaarheid aflopen, jullie voelen wanneer het tijd wordt om je eigen leven te gaan leiden. Alles wat er tot nu toe is gebeurd, hoort bij jullie weg, maar nu wordt het tijd om deze weg niet meer met betrekking tot anderen te leven, maar met betrekking tot je eigen hart. Wij staan tot je beschikking en bevrijden je op zachte wijze van de effecten van de contracten die jullie in alle liefde hebben

Stap 1

Erken dat je een te zware last op je hebt genomen en niet weet hoe je die weer kunt loslaten.

Geef aan jezelf toe dat je niet op eigen kracht met je co-afhankelijke gedrag kunt stoppen. Als je dat wel kon, zou je het wel doen. Besef dat je een taak op jezelf hebt genomen die je niet kunt vervullen, omdat hij niet jouw taak is, maar de taak van de beschermengel en het Hogere Zelf van de ander.

.....

Nee, dat is niet het negatieve denken waar je zo bang voor bent. Als je kon stoppen met er te veel voor anderen zijn, zou je het immers wel doen. Vind je jezelf nog steeds een engel en liefdevol als je jezelf uitbuit en tegen je eigen innerlijke stem in handelt? Waarom heeft God je die innerlijke stem gegeven, denk je? En wie denk je ermee te helpen? God, je partner, je moeder, je baas? 'Nou, geen van allen,' wil je misschien zeggen, 'ik wil alleen maar mensen helpen.' Maar met wat? En denk je echt dat je ze helpt als ze afhankelijk van je worden en blijven? Weet je, we hebben allemaal een beschermengel, een hogere taak en een heleboel hulpmiddelen waarmee we deze taak kunnen uitvoeren. Ieder van ons heeft zijn eigen weg, en iedereen heeft bepaalde ervaringen uitgekozen. Het is natuurlijk veel te gemakkelijk en ook heel harteloos om iemand hulp te weigeren omdat hij er op een hoger niveau toevallig voor heeft gekozen om

bepaalde problemen te ervaren. Zo hebben we het ook niet met elkaar afgesproken.

Nogmaals: het is onze gemeenschappelijke taak om de scheppingskracht die we allemaal bezitten in de schijnbare dichtheid van het energieveld van de Aarde te laten ontvouwen. We zijn naar de dichtste dichtheid afgedaald, maar tegelijkertijd ook naar de krachtigste, helderste vorm van zelfexpressie en levendigheid, en daar willen we creëren, scheppen. We willen het licht naar de Aarde brengen opdat het zich daar kan manifesteren. Niet omdat de Aarde zo belangrijk is, maar omdat we allemaal willen weten en voelen hoe het is als licht en liefde zich verdichten en een vorm krijgen. We brengen het licht op Aarde door gebruik te maken van onze scheppingskracht, door ons niet te laten imponeren door leed, pijn en de dood, maar door te blijven scheppen en zelf ons ijzer en dus ook ons geluk te smeden. Het vuur waarmee we het ijzer steeds opnieuw laten gloeien bestaat uit onze liefde en ons vertrouwen in het leven zelf. En de hulpmiddelen waarmee we ons geluk smeden zijn onze innerlijke houding, onze basisintenties en vooral onze daden.

Maar wat gebeurt er? We smeden het ijzer van anderen en laten ons eigen ijzer liggen, omdat we geloven dat anderen onze hulp nodig hebben. Misschien hebben ze die ook wel nodig, maar ze hebben vooral steun nodig bij het op eigen benen leren staan, ook al zien ze dat zelf anders. Dit betekent ook dat ze op zichzelf teruggeworpen moeten worden als het niet anders kan.