

# Hoofdstuk 2:

## Codependentie

### De dans van zorg en zelfverlies

*Al scrollend over internet kwam ik de afgelopen jaren de term 'codependentie' tegen. Zelfs zo vaak en geëtaled door ogenschijnlijk succesvolle coaches die mij ervan af konden helpen. Ik kreeg weerstand tegen deze term en sloeg de informatie al snel over. Echter kwam de term in deze vindtocht toch weer voorbij. Dus ik besloot me erin te verdiepen. Want wat is codependentie en wat heeft het te maken met mijn patronen?*



*In dit hoofdstuk lees je wat ik gevonden heb. Met wederom een casus (met goedkeuring en rekening houdend met de privacy van mijn coachee) en een reflectiemoment voor jezelf.*

### De wals van codependentie

Codependentie is als een wals, een dans die velen van ons al op jonge leeftijd leren. Het is een patroon van overmatige zorg voor en afstemming op anderen, vaak ten koste van jezelf. Je eigen behoeften raken op de achtergrond, terwijl je energie vooral gericht is op het welzijn en de goedkeuring van anderen. Dit patroon ontstaat vaak in gezinnen waar harmonie belangrijker wordt geacht dan authenticiteit, waar conflicten worden vermeden en waar rollen duidelijk zijn gedefinieerd, soms zelfs rigide.

## **Ik vroeg me ook af: waar komt codependentie vandaan?**

En dit is wat ik vond:

Codependentie lijkt vaak zijn wortels te hebben in een disfunctionele omgeving, zoals:

Gezinnen met verslavingen: Wanneer een ouder worstelt met alcoholisme of een andere verslaving, nemen kinderen vaak een overmatige verantwoordelijkheid op zich om het gezin 'te redden'.

Emotioneel onbereikbare ouders: Als je als kind niet het gevoel hebt gehad dat jouw emoties of behoeften werden erkend, leer je al vroeg dat het veiliger is om jezelf aan te passen aan de verwachtingen van anderen.

Maar ik zie het ook terug in streng (christelijke) hiërarchie: In sommige traditionele of religieuze families, zoals bijvoorbeeld conservatief-christelijke gezinnen, werd en wordt ook vandaag de dag het idee van zelfopoffering verheven tot een deugd, vooral voor vrouwen. Dit creëerde vaak de verwachting dat je dienstbaar moest zijn aan anderen om waardering of liefde te verdienen.

## **Enkele Kenmerken van Codependentie**

Codependentie uit zich in diverse patronen en overtuigingen, zoals:

- Moeite met het herkennen en uiten van je eigen behoeften.
- Een sterke focus op het welzijn van anderen, vaak ten koste van jezelf.
- Het gevoel dat jij verantwoordelijk bent voor het geluk van anderen.
- Schuldgevoel bij het stellen van grenzen, alsof je daarmee egoïstisch bent.
- Angst voor afwijzing, waardoor je jezelf voortdurend probeert te bewijzen.
- Perfectionisme als overlevingsstrategie: alles moet goed zijn om kritiek of afwijzing te vermijden.

## **De historische en culturele context**

In veel samenlevingen, en vooral in religieuze contexten, zijn rollen en verwachtingen rond opoffering en dienstbaarheid sterk verankerd:

Christelijke waarden en de rol van de vrouw:

Binnen traditionele christelijke gezinnen werden vrouwen vaak opgevoed met de verwachting om onderdanig te zijn aan hun man, zichzelf weg te cijferen voor het

gezin en altijd klaar te staan voor anderen. Dit werd gezien als deugdzaam en godvruchtig, maar liet weinig ruimte voor persoonlijke groei of zelfzorg.

#### Generatie op generatie doorgegeven patronen:

Vrouwen leerden van hun moeders dat hun waarde lag in zorgzaamheid en opoffering, en mannen leerden dat zij de verantwoordelijkheid droegen voor het gezag en de materiële voorziening. Deze dynamieken werden vaak onbewust doorgegeven aan volgende generaties.

#### Culturele idealen van harmonie en familie-eer:

In sommige culturen is het belangrijker om de schijn van harmonie te bewaren dan om authentieke gevoelens te uiten. Dit kan leiden tot het onderdrukken van persoonlijke behoeften en het versterken van codependente patronen.

### **Een Praktijkvoorbeeld: Maria's Verhaal**

*Maria kwam in mijn praktijk omdat ze zich compleet uitgeput voelde. Opgegroeid in een traditioneel christelijk gezin, waar haar vader in de kerkenraad zat en haar moeder ook actief was in de gemeente, had ze van jongs af aan geleerd wat er van haar als vrouw verwacht werd. Het patroon ging generaties terug. Bij haar opa's en oma's stonden kerk en geloof centraal, en die toewijding was als vanzelfsprekend doorgegeven. Net als haar moeder en oma's stond Maria klaar voor anderen, zelfs als ze eigenlijk geen tijd of ruimte had. Ze was actief in het kinderwerk bij de kerk, bezocht zieke gemeenteleden, ging oppassen op andermans kinderen, luisterde naar mensen met problemen. "Dat hoort toch bij een goed christelijk leven?" zei ze, terwijl de tranen over haar wangen liepen.*

*In onze gesprekken ontdekten we hoe diep dit patroon ging. Generaties van vrouwen in haar familie hadden geleerd dat 'goed christen zijn' betekende dat je er altijd voor anderen moest zijn. Het zorgen voor anderen zat in haar DNA, versterkt door de verwachtingen van de gemeenschap en haar eigen interpretatie van wat het betekende om een 'goede vrouw' te zijn, net zoals haar moeder, tantes en oma's dat waren geweest.*



## De systemische dimensie

Ook in de familieopstellingen die ik mocht begeleiden werd voor mij steeds zichtbaarder hoe codependentie zich als een rode draad door generaties beweegt.

- Grootmoeders die zichzelf wegcijferden
- Moeders die leerden dat 'goed' zijn betekende er altijd voor anderen zijn
- Dochters die deze last voortzetten
- Kleindochters die lastig kunnen kiezen voor zichzelf



Opvallend vond ik ook dat het veelal vrouwen betrof, maar dat ik dit ook zeker bij mannen heb gezien. Daarin vond ik vooral 'hard werken voor het gezin' als voelbare dynamiek.

In de opstellingen zag ik ook hoe deze patronen ontstonden als strategie om te overleven in tijden waarin mensen weinig andere keuzes hadden.

Het was een manier om:

- Veiligheid te creëren
- Verbinding te behouden
- Een plek in de gemeenschap te waarborgen

## Het helen van codependentie

Wanneer jij jezelf herkent in de patronen van codependentie dan draait in het helen daarvan allereerst om jezelf te leren kennen en jouw IK te leren voelen.

### Luister naar je lichaam

In het vorige hoofdstuk over patronen is dit ook al voorbij gekomen. De wijsheid van jouw lichaam. Ook wanneer jij codependentie herkent bij jezelf is dit helpend. Vraag jezelf: Waar voel ik spanning? Hoe voelt mijn ademhaling? Voel ik ergens ongemak of juist rust? Door te luisteren naar je lichaam, krijg je meer inzicht in wat je nodig hebt en wanneer je grenzen bereikt zijn.

*Meer over lichaamssignalen bij codependentie vind je ook nog verderop in dit hoofdstuk.*

### Ontdek jouw behoeften

Vraag jezelf gedurende de dag af:

- Waar heb ik *nu* behoefte aan?
- Wat zou mij op dit moment goed doen

Oefen met deze vraag, ook als het in het begin lastig voelt.

### Schrijf het van je af

Dagelijks schrijven is een krachtige manier om jezelf te leren kennen.

- Wat voel ik vandaag?
- Wat heeft mij geraakt of beïnvloed?
- Waarin voelde ik me vandaag mezelf, en waarin niet?

Door je gedachten en gevoelens op papier te zetten, kun je patronen ontdekken en meer helderheid krijgen over wie je bent.

### Oefen met 'nee' zeggen

Grenzen stellen is essentieel om je IK te leren voelen. Begin klein door bewust te oefenen met 'nee' zeggen tegen iets waar je geen energie voor hebt. Bijvoorbeeld:

- 'Nee, ik kan vandaag niet helpen.'
- 'Nee, ik heb even tijd voor mezelf nodig.'

Door vaker 'nee' te zeggen, geef je jezelf ruimte en erken je jouw eigen behoefte.

### Verbind met je emoties

Je IK leren voelen betekent ook dat je je emoties durft te ervaren. Neem de tijd om stil te staan bij hoe je je voelt, zonder meteen te oordelen of weg te duwen. Probeer:

- Diep adem te halen en te vragen: "Wat voel ik nu?"
- Je emoties te benoemen: "Ik voel boosheid," of "Ik voel verdriet."

Door je emoties te erkennen, geef je jezelf toestemming om volledig aanwezig te zijn.

### Zoek momenten van stilte

In de drukte van het leven kan stilte je helpen om bij jezelf te komen. Dit kan bijvoorbeeld door:

- Een korte meditatie of ademhalingsoefening.
- Een wandeling in de natuur zonder afleiding.
- Gewoon even stilzitten en je aandacht naar binnen richten.

In die stilte kun je jezelf beter horen en voelen.

### Herken jouw kernwaarden

Wat vind je écht belangrijk in het leven? Jouw kernwaarden geven richting aan wie je bent en wat je nodig hebt. Maak een lijst van dingen die je waardeert, zoals:

- Vrijheid
- Eerlijkheid
- Verbinding

Als je weet wat je waarden zijn, kun je nieuwe keuzes maken die bij jou horen!

### **Neem sowieso tijd!**

Het leren kennen van jezelf en jouw IK voelen is een proces dat tijd en aandacht vraagt. Wees geduldig en mild voor jezelf. Elke kleine stap brengt je dichterbij een leven waarin jij centraal mag staan.

### **Het mijn en het dijn**

De belangrijke weg naar heling omvat voor een groot deel ook het leren onderscheiden wat van jou is en wat van de ander. Dit is een belangrijke stap om een gezonde relatie met jezelf en anderen op te bouwen. Misschien herken je het wel: het gevoel dat je verantwoordelijk bent voor de emoties, acties of zelfs het geluk van anderen. Dat kan je uitputten en ervoor zorgen dat je jezelf kwijtraakt. Door te ontdekken wat echt van jou is en wat bij de ander hoort, leer je grenzen te stellen, ruimte te creëren en gezonde relaties aan te gaan zonder jezelf op te offeren.



Ik heb een paar vragen opgezocht die je kunnen helpen om dat onderscheid te maken:

#### Wat is jouw verantwoordelijkheid en wat niet?

Sta eens stil bij deze vraag: Waar voel jij je verantwoordelijk voor? Misschien heb je de neiging om de gevoelens, keuzes of zelfs problemen van anderen op je te nemen. Dat kan vooral lastig zijn als je gewend bent altijd voor anderen te zorgen. Maar het is belangrijk om te beseffen dat niet alles jouw verantwoordelijkheid is.

Jouw verantwoordelijkheid ligt bij hoe *jij* reageert, welke keuzes *jij* maakt, en hoe je voor jezelf zorgt. Het is niet jouw taak om de emoties van anderen te beheersen of hun problemen op te lossen. Laat hen hun eigen verantwoordelijkheid dragen – dat maakt ruimte vrij voor jou om goed voor jezelf te zorgen.



#### Welke gevoelens zijn van jou en welke van de ander?

Voel je soms de emoties van anderen alsof ze van jou zijn? Misschien voel je je schuldig als iemand anders pijn heeft, of verantwoordelijk voor hun geluk. Dat is iets wat veel mensen met codependente neigingen herkennen.

Probeer te oefenen met het onderscheiden van jouw gevoelens en die van de ander. Vraag jezelf: 'Wat voel ik *eigenlijk* op dit moment? Is dit mijn emotie, of neem ik die van de ander over?' Het is niet egoïstisch om dat onderscheid te maken, het helpt je juist om op een gezonde manier met anderen mee te leven, zonder dat je jezelf verliest.

#### Waar eindigt jouw ruimte en begint die van de ander?

Grenzen kunnen vaag worden als je gewend bent jezelf op de tweede plaats te zetten. Misschien merk je dat je het lastig vindt om jouw ruimte af te bakenen, of om te zeggen: "Dit is genoeg voor mij."

Probeer te onderzoeken: Waar ligt jouw persoonlijke grens? Waar stopt jouw verantwoordelijkheid en begint die van de ander? Het is oké om je ruimte te beschermen, zowel fysiek als emotioneel. Dat betekent niet dat je anderen wegduwt, het betekent dat je jezelf de ruimte geeft om te zijn wie je bent, zonder op te gaan in de ander.

### Wat is gezonde zorg en wat is over jouw grenzen gaan?

Je geeft waarschijnlijk veel om anderen, en dat is een prachtige kwaliteit. Maar het kan gebeuren dat die zorg doorslaat naar zelfopoffering. Misschien merk je dat je soms zoveel geeft, dat het ten koste gaat van je eigen energie of welzijn.

Gezonde zorg betekent dat je voor anderen zorgt, terwijl je ook voor jezelf blijft zorgen. Vraag jezelf af: "Geef ik meer dan ik aankan? Laat ik mijn eigen behoeften liggen om de ander tevreden te stellen?" Het is belangrijk om te leren zeggen: "Ik wil voor je zorgen, maar niet ten koste van mezelf."

## **Lichaamssignalen bij codependentie**

Zoals je al eerder hebt gelezen: ons lichaam heeft de neiging om ons op subtiele, maar duidelijke manieren te waarschuwen wanneer we in codependente patronen zitten. Dit gebeurt vaak voordat we ons bewust worden van de onderliggende emoties en gedragingen. Het herkennen van deze signalen kan ons helpen om patronen van codependentie te doorbreken en ons welzijn te herstellen.

### Een gespannen kaak bij het inslikken van eigen behoeften

Bij codependentie hebben we de neiging onze eigen wensen en grenzen te onderdrukken om anderen te plezieren of te helpen. Het is alsof we onze behoeften niet mogen uiten, en dat kan zich fysiek manifesteren in een gespannen kaak of gebalde kaken. Dit signaal geeft aan dat we moeite hebben met het uitspreken van onze verlangens en soms zelfs angst voelen om voor onszelf op te komen.

### Verkrampde schouders van het dragen van andermans lasten

Codependentie gaat vaak hand in hand met het gevoel verantwoordelijk te zijn voor het welzijn van anderen, soms zelfs ten koste van ons eigen welzijn. Dit kan zich uiten in gespannen schouders of nek, alsof we voortdurend 'iets dragen'. Deze spanning kan een teken zijn dat we te veel verantwoordelijkheid voor anderen nemen en niet goed voor onszelf zorgen.

### Vermoeidheid door het constant afstemmen op anderen

Wanneer we ons constant afstemmen op de behoeften en gevoelens van



anderen, zonder rekening te houden met onze eigen grenzen, kan dit leiden tot chronische vermoeidheid. Het lichaam heeft moeite om constant op alert te blijven voor wat anderen nodig hebben, en dit uit zich vaak in een gevoel van uitputting, zelfs zonder fysieke inspanning.

#### Hoofdpijn van het 'perfect' willen doen

Mensen met codependente kenmerken kunnen ook vaak de drang hebben om alles 'perfect' te doen, vooral als het gaat om het voldoen aan de verwachtingen van anderen. Dit streven naar perfectie kan tot symptomen leiden, zoals hoofdpijn. Omdat we onszelf te veel druk opleggen om te voldoen aan onrealistische normen uit dit zich in een gespannen hoofdhuid of voorhoofd.

#### Maagklachten door onopgeloste conflicten of spanningen

Wanneer we de emoties van anderen altijd voor onze eigen emoties stellen, kunnen we innerlijke conflicten en spanningen ervaren die zich fysiek manifesteren in de maag. Dit kan zich uiten in een knoop in de maag, buikpijn of zelfs misselijkheid, vooral als we moeite hebben met het uiten van onze gevoelens of het oplossen van conflicten.

#### Slaapstoornissen door overmatige bezorgdheid of malen/ denken

Codependentie wordt vaak gekarakteriseerd door overmatige bezorgdheid over anderen of aankomende situaties, wat het moeilijk kan maken om rustig te slapen. Als we ons constant zorgen maken over aankomende situaties of mensen om ons heen, kunnen we 's nachts niet loslaten en blijft ons brein actief, wat resulteert in slapeloosheid of onrustige slaap.



## De Weg naar Balans

Het doorbreken van codependente patronen is voor mij persoonlijk een proces van zelfontdekking en groei. Ik had al veel ontdekt, maar deze inzichten brachten me op veel diepere lagen in mezelf.

Het vraagt geduld, zelfcompassie (echt lief zijn voor mezelf) en de bereidheid om oude gewoonten los te laten. Systemisch kom je dan ook op de laag van 'ontrouw' terecht. Ontrouw worden aan dat wat jou ooit is aangeleerd. Wat je misschien zelfs hebt overgenomen van jouw ouders of voorouders.

Maar het betekent ook ontrouw zijn aan de persoon die jij bent geworden in de dynamiek van de codependentie. Ontrouw aan het kleine kind in jou wat op deze manier de wereld heeft leren kennen. Dit proces kan daarom naast bevrijdend enorm confronterend zijn, maar het is essentieel om de balans tussen zelfzorg en zorg voor anderen te herstellen.

Hieronder volgen vijf belangrijke stappen in de reis naar balans:

### Bewustwording van de historische context

Codependentie ontstaat vaak vanuit waarden in onze opvoeding en/of onze vroege levenservaringen, waarin we als kinderen moesten leren omgaan met onvoorspelbare, onveilige of emotioneel onbeschikbare omgevingen.

Bewustwording van de historische context betekent het onderzoeken van onze familiegeschiedenis, de invloed van onze opvoeding en de dynamieken die ons hebben gevormd. Het begrijpen van deze patronen helpt ons te zien hoe we in de loop der tijd gedrag hebben ontwikkeld om te overleven, vaak ten koste van onze eigen (emotionele) behoeften. Deze inzichten kunnen ons bevrijden van schuldgevoelens en ons helpen begrijpen dat onze reacties logisch waren in die context, maar dat we nu in staat zijn om andere keuzes te maken.

### Erkenning van de overlevingswaarde

Codependentie is een overlevingsmechanisme. Als kind leerden we misschien om onze behoeften opzij te zetten en ons aan te passen aan anderen om veiligheid en goedkeuring te krijgen. Het erkennen van deze overlevingswaarde is een belangrijke stap in het proces. Het stelt ons in staat om met compassie te kijken naar onze vroegere zelf, die met de middelen die toen beschikbaar waren,

probeerde om te gaan met een onveilige omgeving. Dit helpt ons om niet met schaamte naar ons gedrag te kijken, maar met begrip voor de functie die het ooit had. Alleen wanneer we deze patronen zonder oordeel kunnen herkennen, kunnen we beginnen ze te veranderen.

### Het leren voelen van eigen grenzen

Een fundamenteel aspect van het herstellen van codependentie is het leren voelen en respecteren van onze eigen grenzen. Codependente patronen ontstaan vaak doordat we niet weten waar onze grenzen liggen of deze niet durven te stellen. We voelen de behoeften en gevoelens van anderen sterker dan die van



onzelf, wat leidt tot zelfverwaarlozing. Het is cruciaal om opnieuw in contact te komen met ons lichaam en onze emoties, zodat we kunnen voelen wanneer iets niet goed voor ons is. Dit vraagt oefening en tijd, omdat we vaak niet geleerd hebben om naar onszelf te luisteren. Door kleine stapjes te zetten in het stellen van grenzen en deze te respecteren, beginnen we onszelf terug te claimen.

### Oefenen met het uitspreken van behoeften

Het uitspreken van onze behoeften is een vaardigheid die hoort bij het doorbreken van codependentie. Vaak zijn we zo gewend om de behoeften van anderen voorop te stellen dat het moeilijk is om te verwoorden wat we zelf nodig hebben. Dit kan leiden tot gevoelens van frustratie, verdriet of boosheid, die we vaak intern houden. Het oefenen met het uitspreken van onze behoeften is een krachtige stap naar zelfzorg en het herstellen van gezonde relaties. Dit hoeft niet in grote gebaren te gebeuren; kleine momenten waarin we onze verlangens of grenzen uitspreken, kunnen ons helpen om zelfbewustzijn en zelfvertrouwen op te bouwen.

## Het ontwikkelen van een nieuwe relatie met 'zorgen'

Codependente mensen hebben vaak een ongezonde relatie met zorgdragen, waarbij ze zich verantwoordelijk voelen voor het welzijn van anderen op een manier die hen zelf uitput.

In een relatie betekent dit: leren het verschil te zien tussen gezonde bezorgdheid en overmatige verantwoordelijkheid. Het is belangrijk om te begrijpen dat we niet alles kunnen oplossen voor anderen, en dat onze zorg voor anderen ons niet hoeft te kosten. Door te erkennen dat we geen "redders" hoeven te zijn, kunnen we onze energie terugvinden en onze zorg omvormen naar een plek van gezonde empathie en grenzen. Dit betekent ook leren loslaten en vertrouwen hebben dat anderen in staat zijn om hun eigen problemen op te lossen.



## **Wetenschappelijk perspectief**

Hoewel codependentie geen officiële diagnose is in handboeken zoals de DSM-5, is er wel onderzoek naar gedaan. Een studie uit 1992 suggereerde dat codependentie onafhankelijk kan bestaan van de aanwezigheid van een verslaafde partner en dat codependente individuen vaker last hebben van depressie. (Bron: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov))

Andere onderzoeken benadrukken de noodzaak van duidelijke definities en diagnostische criteria voor codependentie om het fenomeen beter te begrijpen en te behandelen. (bron: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov))

Dit hoofdstuk heb ik geschreven om meer informatie te krijgen over codependentie. De wetenschap vertelt me niet veel meer dan hierboven omschreven. Maar diverse artikelen op internet hebben me wel verder kunnen helpen. Wil jij er zelf meer over weten dan nodig ik je van harte uit om zelf op onderzoek uit te gaan binnen in jezelf en met informatie die al beschikbaar is via boeken of artikelen.

# Dan was ik nog benieuwd naar het biologische perspectief.

## Dit is wat ik vond over de biologische aspecten van codependency

Hoewel codependency vaak wordt bekeken vanuit een psychologisch en sociaal perspectief, zijn er ook biologische processen die van invloed kunnen zijn op hoe we relaties ervaren en aangaan. Hierbij een aantal belangrijke spelers:

### 1. Oxytocine

- Vaak het 'knuffelhormoon' genoemd, speelt oxytocine een cruciale rol in sociale binding en vertrouwen.
- Wanneer we betrokken raken bij en zorg dragen voor anderen, kan de afgifte van oxytocine ons een gevoel van veiligheid en verbondenheid geven.
- In een codependent patroon kan een sterke behoefte aan goedkeuring en verbinding samenhangen met dit systeem.

### 2. Dopamine

- Deze neurotransmitter is essentieel voor ons beloningssysteem.
- Het ervaren van positieve gevoelens bij het helpen of verzorgen van iemand (het "redden" van een ander) kan leiden tot een dopamine-afgifte, wat het gedrag versterkt.
- Dit kan verklaren waarom sommige codependent gedragspatronen steeds opnieuw worden herhaald: de belonende sensatie motiveert ons om dit gedrag te blijven vertonen.

### 3. Cortisol

- Cortisol is het bekende stresshormoon en wordt vrijgegeven als reactie op stressvolle situaties.
- Chronische stress, zoals die kan ontstaan in langdurige disfunctionele relatiepatronen, kan leiden tot een aanhoudend verhoogde cortisolproductie.
- Dit kan op zijn beurt invloed hebben op hoe gevoelig we zijn voor stress en op onze algehele emotionele balans, wat bijdraagt aan de kwetsbaarheid voor codependent gedrag.

#### 4. Serotonine

- Hoewel de rol van serotonine minder direct is, speelt deze neurotransmitter wel een belangrijke rol bij stemming en impulsbeheersing.
- Een verstoorde serotoninehuishouding kan bijdragen aan gevoelens van onzekerheid, lage zelfwaarde en emotionele instabiliteit – factoren die vaak voorkomen bij mensen die codependent gedrag vertonen.

#### 5. De HPA-as (Hypothalamus-Hypofyse-Bijnier-as)

- Dit systeem reguleert onze reactie op stress.
- Bij langdurige stress of herhaaldelijke emotionele belasting, zoals in codependent relaties, kan de HPA-as overactief raken of juist disfunctioneren.
- Een disbalans in deze as kan leiden tot veranderingen in de afgifte van hormonen als cortisol, wat weer invloed heeft op andere neurotransmitters en op hoe we met stress en emoties omgaan.

### **Samenvattend**

Codependency kan deels worden verklaard door de interactie tussen deze biologische systemen. Het helpt ons te begrijpen dat onze gedragspatronen en emotionele reacties niet alleen worden beïnvloed door onze ervaringen en omgeving, maar ook door de chemie in ons brein. Deze inzichten benadrukken hoe diepgeworteld en complex onze manieren van verbinden met anderen zijn.

*Let wel: het onderzoek naar de specifieke neurobiologische mechanismen achter codependency is nog volop in ontwikkeling. Wat we wel weten, is dat onze hersenen en hormonale systemen een belangrijke rol spelen in hoe we relaties vormen en hoe we reageren op de mensen om ons heen.*

## Reflectie op mezelf: Zo werkt de codependency in mij

Als oudste in mijn gezin van herkomst voelde ik al snel de verantwoordelijkheid voor de ander. Mijn hoge intelligentie en sociale sensitiviteit – waarschijnlijk ontwikkeld door voortdurend observeren – gaven mij een scherp inzicht in wat er om mij heen gebeurde. Al op de kleuterschool voelde ik me anders: ik observeerde nauwkeurig, merkte al vroeg op wanneer iets niet klopte en begreep de complexe wereld van volwassenen niet altijd.

Op de basisschool was ik een vlotte, snel lerende leerling. Mijn nieuwsgierigheid en diepere behoeftes om begrepen te worden, bleven echter onopgemerkt. Ik paste me aan in plaats van gezien te worden, en op de middelbare school voelde ik me vaak niet thuis. Ondanks mijn talenten en het besef dat ik meer door had dan mijn omgeving, resulteerde dit uiteindelijk in een moeizame middelbare schooltijd. Begonnen op het gymnasium om uiteindelijk zonder diploma de school te verlaten. Ik wist oprecht niet hoe ik moest leren. Of beter gezegd, mijn leerstijl had ik nooit kunnen ontdekken.

In mijn eerste huwelijk werd mijn vermogen om alles te overzien nog duidelijker. Ik voelde feilloos aan wanneer mijn partner niet goed in zijn vel zat en wist precies hoe ik kon handelen om onze kinderen te beschermen tegen de vaak vervelende buien. Deze rol, waarin ik altijd de ander probeerde te redden en te ondersteunen, vormt een belangrijk onderdeel van mijn codependent gedrag.

Al deze ervaringen – het vroegtijdig op me nemen van verantwoordelijkheid, het voortdurend observeren en aanpassen, en het verlangen om begrepen te worden – hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van een patroon waarin ik anderen graag wil helpen, soms ten koste van mezelf. Dit patroon, waarin overlevingsstrategieën als pleasen, vluchten en bevroren samenkomen, is de kern van hoe codependency in mij werkt.





## **Je bent aan het eind van dit hoofdstuk gekomen.**

Misschien heb je onderweg waardevolle inzichten over jezelf opgedaan, of kun je verder met de tips en vragen die hier gesteld zijn.

Maar misschien merk je ook dat iets je blijft bezighouden, of dat je behoefte hebt aan iemand die met je meekijkt en je ondersteunt in jouw proces.

Weet dat je er niet alleen voor staat. Soms is het fijn om samen met iemand die de weg kent en de juiste kennis in huis heeft te onderzoeken wat er speelt.

Ik ben er voor jou. Jij bepaalt je pad, maar je hoeft het niet helemaal alleen te bewandelen.

Voel je vrij om uit te reiken – ik dans graag een stukje met je mee.

Meer informatie vind je op mijn website: [www.jeannettevankuik.nl](http://www.jeannettevankuik.nl)

