

Patronen en Eigenschappen van Codependence

Patronen van ontkenning *Codependents:*

- Hebben moeite met het herkennen van hun eigen gevoelens.
- Zwakken hun gevoelens af, veranderen of ontkennen hun gevoelens.
- Beschouwen zichzelf als volstrekt onzelfzuchtig, toegewijd aan het welzijn van anderen.

Patronen van lage eigenwaarde *Codependents:*

- Hebben moeite met het nemen van beslissingen.
- Beoordelen hun gedachten, woorden en daden zeer kritisch, en vinden ze nooit goed genoeg.
- Voelen zich ongemakkelijk wanneer ze complimenten of geschenken ontvangen.
- Vinden het moeilijk anderen te vragen om aan hun behoeftes of wensen tegemoet te komen.
- Vinden de waardering van anderen van hun gedachten, gevoelens en gedrag belangrijker dan zelfwaardering.

Patronen van meegaandheid *Codependents:*

- Komen niet op voor hun waarden en integriteit, om zo te voorkomen dat anderen boos worden of hun afwijzen.
- Zijn overgevoelig voor de emoties van anderen en nemen die emoties over.
- Zijn extreem loyaal en blijven daardoor te lang 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.
- Zetten eigen interesses en hobby's opzij om te doen wat anderen van hen verlangen.
- Nemen genoegen met seks ter vervanging van liefde.

Patronen van controle *Codependents:*

- Geloven dat de meeste anderen niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen.
- Proberen anderen op te dringen wat zij moeten denken en voelen.
- Worden kwaad als anderen hun aanbod om te helpen niet aannemen.
- Geven ongevraagd advies.
- Overladen degenen om wie zij geven met cadeaus en gunsten.
- Gebruiken seks om goedkeuring te krijgen en geaccepteerd te worden.
- Kunnen alleen een relatie hebben als ze het gevoel hebben dat de ander hen nodig heeft.

Welkom bij Co-Dependents Anonymous.

CoDA is een herstelprogramma voor codependence waar wij onze ervaringen, kracht en hoop delen bij het vinden van vrijheid en rust in onze relaties met anderen en in de relatie met onszelf waar eerder sprake was van afhankelijkheid en verwarring.

De meesten van ons hebben gezocht naar manieren om de gevolgen van de conflicten in onze relaties en onze jeugd te overwinnen. Velen van ons werden grootgebracht in families waar verslavingen bestonden, maar sommigen van ons niet. Hoe dan ook, we hebben allemaal ondervonden dat codependence een zeer diepgeworteld, dwangmatig gedragspatroon is en dat het voortkomt uit ons soms enigszins, soms extreem disfunctionele familiesysteem. We hebben allemaal in ons leven het pijnlijke trauma van de leegte van onze kindertijd en onze relaties ervaren.

We probeerden anderen, onze partners, vrienden en zelfs onze kinderen te gebruiken als onze enige bron van identiteit, waarde en welzijn, en als een manier om de emotionele schade van onze jeugd te herstellen. In ons leven kunnen ook andere ernstige verslavingen een rol gespeeld hebben, die we gebruikt hebben om met onze codependence om te gaan.

We hebben allemaal geleerd om te overleven, maar in CoDA leren we te *léven*. Door de twaalf stappen en principes van CoDA toe te passen in onze relaties en in ons dagelijks leven kunnen we ons losmaken van onze zelfdestructieve levensstijl. Het is een individueel groeiproces. Ieder van ons ontwikkelt zich in zijn of haar eigen tempo en zal dat blijven doen zolang we ons elke dag openstellen voor Gods wil. Door onze ervaringen met elkaar te delen vinden we herkenning. Dit helpt ons om de emotionele banden met het verleden en de dwangmatige controle van het heden los te laten.

Hoe traumatisch je verleden of hopeloos je heden ook mag lijken, er is hoop op een nieuw begin in het programma van Co-Dependents Anonymous. Je hoeft niet langer te steunen op anderen als een macht groter dan jezelf. In plaats daarvan kun je hier een nieuwe innerlijke kracht vinden om te zijn zoals God het gewild heeft: waardevol en vrij.

**God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,
de moed om te veranderen wat ik kan veranderen
en de wijsheid om tussen deze twee onderscheid te maken.**

De Twaalf Stappen van Anonieme Codependents

1. Wij erkennen dat wij machteloos stonden tegenover anderen, dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij besloten onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, zoals ieder van ons God persoonlijk aanvaardt.
4. Wij maakten een diepgaande en onbevreesde morele balans op van ons leven.
5. Wij bekenden tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander de juiste aard van onze misstappen.
6. Wij waren volkomen bereid om God al onze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij vroegen God nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst met de namen van allen die wij schade hadden berokkend en werden bereid dit bij hen allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar het mogelijk was dit rechtstreeks weer bij deze mensen goedgemaakt, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij maakten er een gewoonte van onszelf te onderzoeken en wanneer we een fout maakten gaven we dat onmiddellijk toe.
11. Wij trachtten door gebed en overdenking ons contact met God, hoe ook ieder van ons God persoonlijk aanvaardt, te verdiepen, en baden enkel om kennis van Gods wil voor ons en om de kracht die ten uitvoer te brengen.
12. Door deze stappen tot geestelijke bewustwording gekomen, hebben wij geprobeerd deze boodschap aan andere codependents door te geven en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

De Twaalf Tradities van Anonieme Codependents

1. Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te staan: persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in CoDA.
2. Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit: een liefhebbende God, zoals Hij zich openbaart in het geweten van onze groep (Group conscience). Onze leiders zijn toegewijde dienaren, zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor CoDA-lidmaatschap is het verlangen naar gezonde relaties met onszelf en met anderen.
4. Elke groep moet autonoom zijn behalve in zaken die andere groepen of CoDA als geheel betreffen.
5. Elke groep heeft slechts één hoofddoel - haar boodschap uitdragen aan de codependent die nog lijdt.
6. Een CoDA-groep mag nooit enige relatie of initiatief van buiten ondersteunen, financieren of de naam van CoDA daarmee verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke CoDA-groep moet zichzelf volledig kunnen bedruipen en bijdragen van buitenaf afwijzen.
8. CoDA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstencentra mogen bijzondere medewerkers in dienst nemen.
9. CoDA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel service boards of comités in het leven roepen, die rechtstreeks verantwoording verplicht zijn aan degenen die zij dienen.
10. Co-Dependents Anonymous heeft geen mening over aanlegenheden buiten CoDA: daarom mag de naam CoDA nooit betrokken raken in enig publiek meningsverschil.
11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame: tegenover de pers, radio en televisie moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit bewaren.
12. Anonimiteit vormt de geestelijke grondslag van al onze Tradities: dit herinnert ons eraan dat principes voorrang hebben boven persoonlijke belangen.

De Twaalf Beloftes van Anonieme Codependents

Door te werken aan het programma van Co-Dependents Anonymous kan ik een wonderbaarlijke verandering in mijn leven verwachten. Als ik eerlijk probeer aan de Twaalf Stappen te werken en ik de Twaalf Tradities volg, dan zijn dit de beloftes:

1. Ik ervaar een nieuw gevoel van verbondenheid. Het gevoel van leegte en eenzaamheid verdwijnt.
2. Ik word niet langer in beslag genomen door mijn angsten. Ik overwin mijn angsten en handel met moed, integriteit en waardigheid.
3. Ik ken een nieuwe vrijheid.
4. Ik maak me los van zorgen, schuld en spijt over het heden en verleden. Ik ben bewust genoeg om niet in herhaling te vervallen.
5. Ik ervaar een nieuwe liefde voor, en acceptatie van mijzelf en anderen. Ik voel me werkelijk beminnelijk, liefhebbend en geliefd.
6. Ik leer mezelf te zien als gelijkwaardig aan anderen. Mijn nieuwe en hernieuwde relaties zijn allemaal met gelijkwaardige partners.
7. Ik ben in staat om gezonde en liefdevolle relaties op te bouwen en te onderhouden. De behoefte om anderen te overheersen en manipuleren zal verdwijnen, terwijl ik leer te vertrouwen op diegenen die betrouwbaar zijn.
8. Ik merk dat het mogelijk is te herstellen en liefdevoller, intiemer en ondersteunender te zijn. Ik heb de keuze met mijn familie te communiceren op een manier die veilig voor mij en respectvol naar hen is.
9. Ik erken dat ik een bijzonder en waardevol mens ben.
10. Ik hoef mijn gevoel van eigenwaarde niet langer uitsluitend van anderen af te laten hangen.
 11. Ik vertrouw op de leiding van mijn Hogere Macht en ik begin te geloven in mijn eigen capaciteiten.
 12. Ik ervaar geleidelijk aan meer kalmte, kracht en spirituele groei in mijn dagelijks leven.

Anonieme Codependents

www.codependents-anonymous.nl

CoDA is een gemeenschap van mannen en vrouwen met het gezamenlijke doel gezonde relaties te leren ontwikkelen. De enige voorwaarde voor deelname is een verlangen naar volwaardige en liefdevolle relaties.

Wij zijn op een reis om onszelf te ontdekken en te leren van onszelf te houden, en we komen bijeen om elkaar te steunen en om onze ervaringen te delen. Als wij leven volgens het programma van de Twaalf Stappen kunnen wij eerlijk tegenover onszelf zijn over onze persoonlijke geschiedenis en ons eigen codependent gedrag.

We vertrouwen hierbij op de kennis en wijsheid die is beschreven in de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities zoals overgenomen van de Anonieme Alcoholisten en aangepast voor ons doel. Zij vormen de principes van ons programma en zijn richtlijnen voor het ontwikkelen van eerlijke en bevredigende relaties met anderen en met onszelf.

Bij Anonieme Codependents leren we een relatie op te bouwen met een Hogere Macht zoals wij die ons zelf voorstellen, en we gunnen anderen hetzelfde voorrecht. Het hieruit voortkomende vernieuwingsproces is een geschenk voor ons herstel. Door actief het programma van Anonieme Codependents te volgen kunnen wij een nieuwe kalmte, aanvaarding en geluk in ons leven verwezenlijken.

Velen van ons worstelen met de volgende vragen:

Wat is codependence? Ben ik codependent?

Wij verlangen exacte definities en diagnostische criteria voordat wij hierover een beslissing willen nemen. Maar zoals in onze Achtste Traditie staat is Anonieme Codependents geen professionele organisatie en wij geven geen definitie of diagnostische criteria voor codependence.

Wat wij vanuit onze ervaring wel bieden zijn de karakteristieke houdings- en gedragspatronen die ons leven als codependent beschrijven. Wij geloven dat herstel begint met een eerlijke diagnose van onszelf. Wij zijn gaan accepteren dat wij niet in staat zijn om gezonde en liefdevolle relaties te onderhouden met anderen en onszelf. Wij begonnen in te zien dat de oorzaak lag in al lang bestaande destructieve levenspatronen.

De navolgende lijst met patronen en eigenschappen is vooral bedoeld als hulpmiddel voor zelfonderzoek: >

