

Codependentie wordt ervaren als een toestand (trance), waarin je automatisch je eigen gevoelens en behoeftes aan de kant zet, ten behoeve van de gevoelens en behoeftes van een ander of ten behoeve van de relatie. Je maakt jezelf al dan niet bewust afhankelijk van het gedrag of reactie van de ander of van de relatie

Lees asjeblieft onderstaande lijst van co-dependentie karakteristieken door, en geef jezelf een cijfer tussen 0 en 5 (0 = dit beschrijft mij helemaal niet, 5 = dit beschrijft mij helemaal).

De test is puur om jou inzicht te geven, waar je nog groeimogelijkheden hebt om meer in je kracht, op eigen benen en verbonden in het leven te staan.

Misschien:

1. Geef je continu teveel (zorg) aan anderen. Zelfs zoveel dat je je geregeld uitgeput, leeg (gezogen), wrokkig en boos voelt.
2. Voel je je over verantwoordelijk voor andermans problemen, en geef je geregeld ongevraagd advies, probeer je hun gevoelens op te lossen, door een soort van plan van aanpak aan te reiken, zonder dat ze er om vragen.
3. Vraag je nauwelijks iets voor jezelf, en vind je het moeilijk om te ontvangen (als iets aan jou wordt aangeboden).
4. Speel je geregeld de martelaar, voel je je slachtoffer, terwijl je steeds je eigen behoefte opoffert – omdat je al (denkt) te weten wat de ander nodig heeft.
5. Ben je 'over' afhankelijk van andere mensen (hun goedkeuring, bevestiging, verbinding) (als iemand niet antwoord, en er is geen verbinding word je heel onrustig b.v.)
6. Kan je lang het slechte gedrag van andere mensen verdragen.
7. Ben je veel bezig met je zorgen maken om anderen, en probeer je uit te vogelen hoe ze gaan doen wat jij graag wilt.
8. Anticipeer je op andermans behoeften (ben je bijna helderziend 😊) en verlies je daarbij je eigen behoefte uit het oog.
9. Vraag je je af waarom anderen niet hetzelfde voor jou doen.
10. Zeg je JA terwijl je Nee bedoelt.
11. Doe je meer dan jouw eerlijke deel (op je werk of in het huishouden).
12. Doe je dingen voor mensen, die ze prima zelf kunnen.
13. Trek je 'behoefte' mensen aan. Mensen die zich slachtoffer voelen en/of dat gedrag hebben.
14. Voel je je het veiligst & zekerst als jij kan geven.

15. Weet je helemaal niet wat je wil of nodig hebt, heb je weinig contact met je verlangens en behoeftes. Of als je het wel weet, vind je ze niet zo belangrijk als de behoeften/verlangens van anderen.
16. Voel je schuldig en onzeker als iemand iets aan jou geeft (zorg, liefde enzovoort).
17. Voel je je verdrietig, boos, wrokkig omdat je meer geeft dan ontvangt. Hoor je je zelf wel eens zeggen: 'en wie zorgt er nou voor mij'?
18. Ben je een crisis/drama junkie, voel je je verveeld en leeg als er geen crisis aan de gang is, een probleem om te lossen of iemand om te helpen.
19. Laat je programma/routine/ zelf-zorg/sport schema makkelijk gaan omdat er iemand anders iets van jou vraagt of wilt.
20. Over committeer je jezelf continu: je hebt steeds een te volle agenda, te veel wat je moet doen.
21. Voel je je steeds gestrest, onder druk staan, gehaast of overspoeld.
22. Voel je je gebruikt, niet gewaardeerd, niet-gezien, niet begrepen door anderen. Slachtoffer van.
23. Vertel je anderen niet wat je echt voelt, denkt en nodig hebt.
24. Eet je teveel of heb je andere verslavingen die je gevoelens verzachten (liefdesverslaving, workaholic, roken, drank, netflix, internet).
25. Heb je een enorme verlatingsangst als je alleen al denkt aan NEE zeggen.
26. Ben je vaak erg kritisch naar jezelf (hoe je denkt, voelt, er uit ziet, doet).
27. Wijs je jezelf meteen als schuldige aan, als er een conflict is. Geef jezelf vaak de schuld.
28. Word je boos, verdedigend, zelf-rechtvaardigend, als anderen je feedback proberen te geven.
29. Voel je onrustig, angstig als anderen niet blij met jou zijn.
30. Voel je je schuldig als je geld uitgeeft voor jezelf (aan iets anders dan behoeftes).
31. Neem je dingen persoonlijk.
32. Ben je bang om fouten te maken.
33. Vind je het moeilijk om beslissingen te nemen.

34. Verwacht je perfectie van jezelf.
35. Heb je veel: 'ik zou moeten....' Of 'Anderen zouden moeten.....' in je vocabulaire.
36. Probeer je vaak te bewijzen dat je goed genoeg bent om geliefd/gewaardeerd te worden.
37. Ben je bang dat anderen je zullen afwijzen, bekritisieren, beoordelen, belachelijk zullen maken, of van je weg zullen gaan – als je niet doet wat zij graag willen.
38. Communiceer je in bedekte, indirecte manieren (bv: zuchten of met je ogen draaien).

Tip: Raak niet ontmoedigd. Wij vrouwen zijn opgevoed in een dergelijk cultuur, jaren, eeuwenlang, en het is iets wat we nu, in deze tijd, langzaam aan het loslaten zijn. Het is een ontwikkeling van alle vrouwen, neem het niet te persoonlijk. Maar neem de komende maand 1 ding van de lijst waar je bewust aan gaat werken. Welke ga jij doen?

In mijn boek B.E.V.R.I.J.D. je leven van Emotie eten. In 7 stappen een gezonde relatie met jezelf, eten en je lichaam staat uitgebreid hoe je uit het patroon van co dependentie kan komen, in je Vrouwelijk Kracht.

Deze lijst is geïnspireerd door het boek: Co-dependent No More van Melody Beattie.

PRAKTIJK
JOAN BIEGER