



GRATIS E-BOOK

Codependentie

ALICE VAN VUUREN

“JE BENT NIET GEK, JE BENT CODEPENDENT”



Als codependentie expert heb ik alle informatie die jij nodig hebt samen gebundeld. Wanneer je je herkent in dit E-book, weet dan dat je niet de enige bent. En mocht je iemand hierin herkennen? Stuur het dan door naar diegene.

Jezelf herkennen in deze patronen kan confronterend zijn, maar het is wel de eerste stap naar codependentie helen & doorbreken.

Liefs Alice



LET ME INTRODUCE MYSELF

“Ik was 18 toen ik naar de afkickkliniek ging in Zuid-afrika om af te kicken van alcohol. Dit bleek niet mijn grootste probleem te zijn, want om de leegte te vullen ontwikkelde ik een liefdesverslaving.

Steeds opnieuw werd ik verliefd op een emotioneel onbeschikbare man. Ik raakte verslaafd aan de high highs en de low lows. Zelfs als het pijn deed bleef ik en wanneer er afstand ontstond ging ik alleen maar harder mijn best doen.

Na elke keer afgewezen en verlaten te worden verloor ik de controle over mezelf en wilde ik zelfs niet meer leven. Ik besloot alles om te gooien en mijn volledige focus op heling te storten.

Elke keer dat ik iets in de buitenwereld wilde halen ging ik naar binnen om voor mezelf te zorgen. Ik leerde mijn emoties toelaten en te dragen. Kortom leerde ik de ouder voor mezelf te zijn die ik zelf zo had gemist.

Nu weet ik wat zelfliefde is, wat autonomie betekent en voor jezelf kiezen. Ik kies voor mensen (vooral mannen) die lief kunnen hebben en verantwoordelijkheid kunnen nemen. En ik help andere vrouwen hetzelfde te bereiken.”



DIT E-BOOK IS VOOR JOU, WANNEER...

- Je meer autonomie wil in je leven en je minder aan wil trekken van anderen
- Je uit een emotioneel arm of disfunctioneel gezin komt
- Je niet los kan komen uit dynamieken waarin jij achter een onbereikbare partner aanloopt
- Je partners aantrekt waarbij het onmogelijk voelt om los van te komen
- Je blind lijkt te zijn voor de rode vlaggen en steeds in pijnlijke relaties terecht komt
- Je een people pleaser bent die zichzelf op de laatste plek zet
- Je je al een hele lange tijd uitgeput en leeg voelt van binnen
- Je over het algemeen je shit op orde hebt, totdat het op de liefde aankomt
- Je je vaak eenzaam voelt en bang bent voor verlating





WAT IS CODEPENDENTIE?

Codependentie is een hardnekkig patroon waarbij je op consequente wijze de behoeftes, gevoelens en gedachten van anderen boven die van jezelf stelt. (Om je vervolgens leeg en uitgeput te voelen.) Het is een beschermingsmechanisme als gevolg van hechtingstrauma. Wat ooit voor je heeft gewerkt, werkt nu tegen je.



KENMERKEN CODEPENDENTIE

- Ik voel me schuldig als ik een grens stel en/of 'nee' zeg
- Ik wil dat de ander zich goed voelt, ook als dat ten koste gaat van mezelf
- Ik ben heel erg bang voor confrontatie
- Ik doe er alles aan om te vermijden dat mensen boos op me zijn of teleurgesteld in me raken
- Ik heb een diepe angst voor afwijzing en verlaten
- Ik voel me verantwoordelijk voor de problemen van anderen
- Ik heb bevestiging van buitenaf nodig om me goed genoeg te voelen
- Ik voel me het fijnst als ik mensen om me heen heb die veel (emotionele) zorg nodig hebben
- Ik heb een lage eigenwaarde en een negatief zelfbeeld
- Ik ben bang om alleen te zijn en voel me vaak leeg
- Ik vind het moeilijk om mijn eigen keuzes te maken en hierop te vertrouwen
- Ik voel me ontzettend ongemakkelijk als ik mag ontvangen, bijvoorbeeld een cadeau of compliment krijg

Herken jij je in 5 of meer van de onderstaande patronen?

Dan ben je waarschijnlijk codependent. (Let op: dit is geen officiële diagnose, maar wel een duidelijke indicatie voor jezelf.)



WAT IS EEN LIEFDESVERSLAVING?

De roots van een liefdesverslaving, of beter gezegd een relatieverslaving, liggen vaak bij een onveilige hechting en trauma uit de jeugd. Mensen proberen de gemiste liefde later in hun leven in te halen. Elke verslaving is gericht op het vermijden van gevoelens en het ontkennen van de realiteit. Het is een manier om controle te houden. Een liefdesverslaving kan eruit zien als voelen dat je niet zonder de ander kan, in relaties blijven die niet goed voor je zijn of juist van relatie naar relatie hoppen.



KENMERKEN LIEFDESVERSLAVING

- Ik weet niet wie ik ben als ik geen partner heb
- Ik ben constant bezig met een partners zoeken of behouden
- Mijn grootste angst is om voor altijd alleen te blijven/zijn
- Ik verlies mezelf in romantische relaties
- Ik ben constant bezig met scannen of ik aandacht krijg
- Ik verwar seks met liefde en waardering
- Ik kan gelijk “verliefd” worden als iemand me aandacht geeft
- Ik neem genoeg met minder dan ik verdien/wil en blijf te lang in ongezonde dynamieken
- Ik heb altijd iemand in mijn hoofd waar ik over fantaseer
- In liefdesrelaties voelt het alsof ik niet met en niet zonder kan
- Ik ga tot het uiterste om te voorkomen dat ik verlaten word
- Ik heb constant het gevoel iemand nodig te hebben

Herken jij je in 5 of meer van de onderstaande patronen?

Dan ben je waarschijnlijk liefdesverslaafd. (Let op: dit is geen officiële diagnose, maar wel een duidelijke indicatie voor jezelf.)



“HET VOELT ONMOGELIJK OM TE DOORBREKEN”

Geloof me, ik weet hier alles van.
En dit hoor ik ook zo vaak!

Codependentie is een verslaving.
Je weet dat het niet goed voor je
is, maar je kan niet stoppen. Met
een verslaving aan een middel is
het heel zwart-wit. Je kan er
volledig mee kappen.

Je kan helaas niet stoppen met
relaties aangaan of afhankelijk te
zijn van liefde. Want we zijn nu
eenmaal mensen en hebben
andere mensen nodig om te
overleven.

Toch zijn er echt manieren om
veel meer autonomie te krijgen in
je leven, om gezondere relaties
aan te gaan en te stoppen met
bullshit te tolereren.

Als ik het kan, dan kan jij het ook!



CODEPENDENTIE GAAT OVER HECHTING



De manier waarop jij je als kind hecht aan je ouders, of beter gezegd hoe jouw ouders zich hechten aan jou, dat is hoe jij je later aan anderen gaat hechten. Werd er consequent in jouw behoeftes voorzien? Grote kans dat je veilig leert hechten. Was dit niet het geval? Dan is de kans groter dat je een onveilige hechtingsstijl ontwikkelt.

DE VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN

Hechting is erg complex en nooit zwart-wit. Hechting is iets wat fluctueert. We hebben het daarnaast ook nooit over hokjes, maar meer over een schaal. Wanneer je codependent bent kan ik de klok erop gelijk zetten dat je ook een basis van onveilige hechting hebt.

Je zal je voornamelijk kunnen herkennen in de angstige hechtingsstijl en/of de gedesorganiseerde hechtingsstijl. In deze gevallen van onveilige hechting kreeg je de ene keer wel wat je nodig had. Denk aan warmte, genegenheid en nabijheid. En de andere keer niet. Of er was zelfs sprake van misbruik en ernstige disfunctie.

Wanneer je het soms wel kreeg, ga je geloven dat het er soms is. En als kind ga je dan extreem hard werken om het weer te krijgen. Je wil namelijk niks liever dan je geliefd voelen door je primaire verzorgers.

Later in je relaties herhaal je de patronen die je als kind hebben geholpen om te overleven. Je gaat hard werken in de liefde, pleasen, jezelf aanpassen, je best doen om leuk gevonden te worden, fixen, redden en er alles aan doen om de ander bij je te kunnen houden.

Ook wanneer je er zelf aan onderdoor gaat.



De veilige hechtingsstijl

Er werd consequent in jouw behoeftes voldaan. Je primaire verzorgers waren voorspelbaar. Later in je leven kan je goed met anderen zijn en goed alleen. Je hebt de overtuiging dat je het waard bent. Je hebt vertrouwen in jezelf en anderen



De angstige hechtingsstijl

De ene keer kreeg je warmte en nabijheid, de andere keer niet. Je primaire verzorgers waren onvoorspelbaar. Later in je leven kan je niet goed alleen zijn, en verlang je erg naar nabijheid. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt anderen wel, alleen jezelf niet.



De vermijdende hechtingsstijl

Er was amper nabijheid. Het was voorspelbaar, maar erg eenzaam. Later in je leven kan je heel goed alleen zijn, maar niet goed met anderen. Je sluit je af voor je emoties en voor nabijheid. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt alleen op jezelf, niet op anderen.



De gedesorganiseerde hechtingsstijl

De ene keer was er nabijheid, de andere keer was je in gevaar. Je primaire verzorgers waren zeer onvoorspelbaar en/of er was sprake van misbruik. Later in je leven wil je heel graag bij de ander zijn, maar kan dit niet goed verdragen. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt niet op jezelf en niet op de ander.



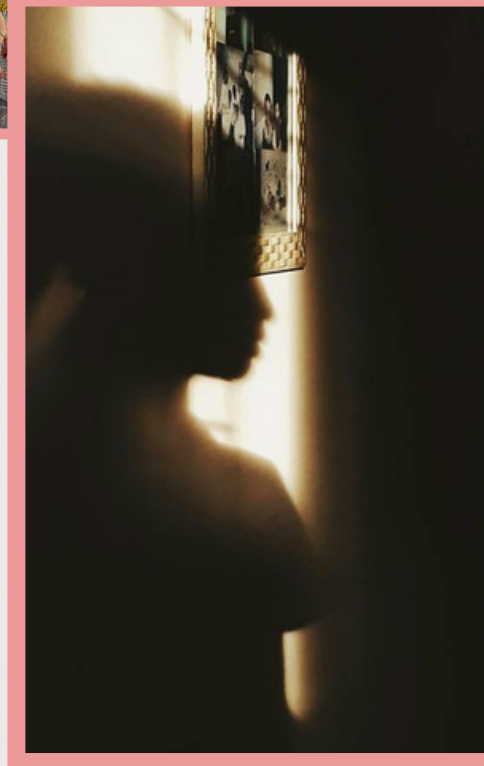
“JE OUDERS LEGGEN DE BLAUWDRUK VOOR DE RELATIES LATER IN JE LEVEN”

Ik zie het ouders nooit expres doen. Ze willen het beste voor hun kind en doen het beste wat ze kunnen.

En toch is het in sommige gevallen niet genoeg. Misschien had je moeder niet genoeg oog voor je, door haar eigen trauma. Of heeft je vader zijn overtuigingen op jouw geprojecteerd.

Misschien kom je uit een gezin waarin er niet over emoties werd gepraat, waar je primaire verzorgers geen contact hadden met hun eigen emoties. Of kom je uit een disfunctioneel gezin met veel chaos.

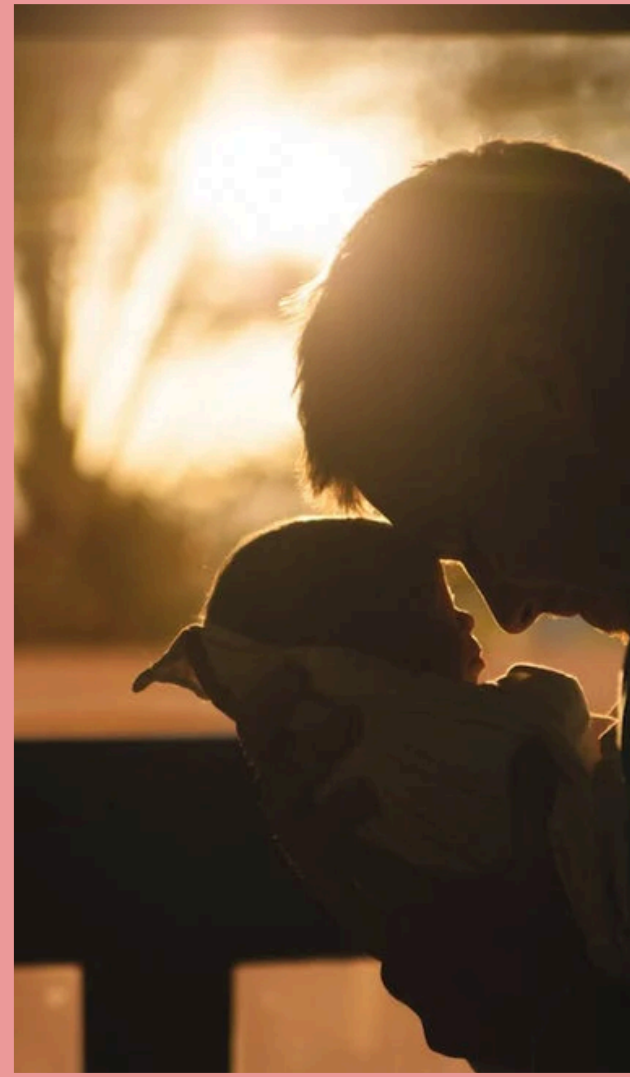
Hoe dan ook, wat je daar hebt geleerd. In de eerste relaties van je leven. **Dat ga je herhalen.**



De vaderwond

De vaderwond kan ontstaan wanneer je een vader had die (emotioneel) afwezig was en/of actieve schade aanrichtte. Bijvoorbeeld door agressie, verslaving etc. Je leert hier dat je het nooit goed genoeg kan doen en het laat een enorme leegte in je achter.

[LUISTER HIER DE
PODCASTAFLEVERING OVER DE
VADERWOND](#)



De moederwond

De moederwond kan ontstaan wanneer je moeder niet goed op jou kon afstemmen of je zelfs slecht behandelde. Je leert dat je niet goed genoeg bent, en ontwikkelt een gevoel van leegte. Later in je leven verlies je jezelf in relaties en verbindingen.

[LUISTER HIER DE
PODCASTAFLEVERING OVER DE
MOEDERWOND](#)



EN NU DAN...?

Oké Alice, allemaal heel leuk en aardig. Maar hoe moet ik nu verder? Hoe kom ik hiervan af? Ben ik nu gedoemd in de liefde?
Is dit voor altijd?

Ik zou willen dat ik je een snelle, simpele oplossing kon geven. Maar codependentie is een patroon wat diepgeworteld zit. Er is geen quick fix voor.

Betekent dat dat je fucked bent? Nee, absoluut niet! Patronen zijn er om te doorbreken. Relaties zijn om van te leren. Helen is een proces wat de moeite waard is.

Uiteindelijk zijn de relaties om je heen een reflectie van jouw binnenwereld. Het laat zien wat jij tolereert, waar jouw wonden liggen en wat in jou nog heling nodig heeft.

Je mag leren je hechtingsstijl te accepteren en hiermee om te gaan op een gezonde manier, je mag de regie gaan pakken over je eigen leven en een liefdevolle ouder worden voor het gekwetste kind in jou.

En als ik je advies mag geven, doe dit alsjeblieft niet alleen.
Want je hebt iemand nodig die je spiegelt.

Helen is echt mogelijk, je moet jezelf alleen wel een eerlijke kans geven!





DE ENIGE ECHTE VRAAG

Wil je het écht anders?

Wil je écht je patronen loslaten?

En ik heb het niet over wel of niet bang zijn. Ik was fucking bang, maar ik deed het toch. Ik kon een shitload aan tijd, geld en energie steken in mijn codependentie. Guess what er gebeurde toen ik exact hetzelfde ben gaan doen voor mijn helingsproces?

Ben je bereid om zo eerlijk naar jezelf te kijken dat het pijn doet?

Voel je diep van binnen dat er zoveel meer voor je is?

Dat je zo niet verder kan?

Wil je gezonde en liefdevolle relaties?

Dan ben je er klaar voor!





PLAN EEN GRATIS MATCH CALL
MET ME IN
& laat me met je meekijken ❤️

WWW.ALICEVANVUUREN.NL

