

De 4 archetypen van codependency

Lars Faber

Lars Faber (1969) is al een heel leven gefascineerd in de menselijke psyche, emoties en de werking van het menselijk lichaam. Lars heeft zijn ervaring niet alleen uit een boekje en opleidingen opgedaan. Als ervaringsdeskundige heeft hij diepe dalen gezien. Geboren en opgegroeid in een dysfunctioneel gezin kreeg hij te maken met met depressie, verslaving en hechtingsproblematiek. Pas toen hij ontdekte dat codependency ten grondslag ligt aan al deze patronen kon hij de weg naar heling inzetten, een proces dat nog altijd verder gaat en verdiept. Hij staat dan ook niet als een expert die theoretische kennis verkondigt ergens ver boven je, maar loopt naast je, als een gelijkwaardige medereiziger. 'Samen weten we meer dan een en kunnen we elkaar steunen en aanmoedigen om te helen en te groeien', is zijn motto.

TheBreathworkCoach.com

Als Ademcoach mocht Lars de afgelopen 20 jaar duizenden mensen helpen op het gebied van traumaverwerking en zelfontwikkeling. Ook schreef hij vier boeken over gerelateerde onderwerpen, waarvan het boek Leef Groots.NU een award won. Hij staat ook bekend als "The Breathwork Coach" en is online te bereiken via www.thebreathworkcoach.com, waar hij zijn kennis, ervaring, boeken & programma's beschikbaar stelt voor mensen die zich op het pad bevinden van zelfontwikkeling, traumaverwerking en holistische gezondheid.

Codependency archetypen

In dit document vind je de basisinformatie over de archetypen van codependency. In de basis van deze theorie stellen we dat er 4 dominante archetypen zijn in een ieder van ons. Per archetype is een persoonlijke omschrijving gemaakt. Deze archetypen hebben zowel positieve als negatieve eigenschappen.

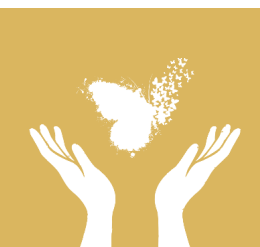


De 4 archetypes van codependency

- Helperholic (Pleaser / Redder)
- Controlfreak (Presteerder / Drammer / Perfectionist / Criticus)
- LoveAddict (Liefdesverslaafde)
- Victim (Martyr / Slachtoffer)

In welke van de 4 archetypes herken jij jezelf?

Het is mogelijk dat je jezelf in alle archetypes herkent! Inzicht in codependency archetypen vergroot jouw zelfinzicht en helpt je bij het maken van gezonde relationele beslissingen. Zowel in relatie tot jezelf als met anderen.





Helperholic: pleaser / redder

De Lichtkant

Het mooie aan dit archetype, dat verwant is aan de Pleaser, Empaat en Redder, is dat mensen met deze imprint écht veel om anderen geven. De wereld wordt letterlijk een stukje mooier met deze groep mensen die veel voor anderen over hebben.

Helperholics staan altijd klaar om iemand te helpen of te steunen, niets is te veel. Ze zijn sociaal, zorgen voor warme verbindingen met de mensen om zich heen en zijn vaak de reden dat anderen zich goed voelen over zichzelf. Tien tegen een dat als je in een functiebeschrijving 'Spin in het web, of duizendpoot die de afdeling ondersteunt' ziet staan, dat daar een Helperholic het beste past. Je bent helemaal afgestemd op wat anderen nodig hebben en ziet waar dingen misgaan. Je hebt een groot moreel besef en handelt daarnaar. Mensen met deze imprint zijn ook vaak hulpverleners, werken in de zorg of in de ondersteuning. Bij mannen is het archetype vaak gevormd in de vorm van de Redder. De politieagent, de dokter of brandweerman bijvoorbeeld, die zijn waardering krijgt door er voor anderen te zijn.

De schaduwzijde

De schaduwzijde van de Helperholic is voor henzelf meestal lastig te zien, omdat ze volledig geïdentificeerd zijn met het lichtdeel: het helpen van anderen. De schaduw is echter: Helperholics cijferen zichzelf weg ten gunste van anderen en ten koste van zichzelf. Daarbij komt dat het weggeven van zichzelf niet vrij is. Er wordt iets terugverwacht, wat de Helperholic meestal niet communiceert. De ander moet maar voelen wat jouw behoefte is, en waardering voor geven voor wat jij doet. Ook verwacht de Helperholic vaak onuitgesproken van anderen dat ze eenzelfde arbeidsethos, hart voor de zaak of vriendschap of romantische verbinding hebben.

De diepste oorzaak van de schaduw: de Helperholic is niet in verbinding met haar eigen behoeften en grenzen. Ze weet niet wat ze zelf wil of nodig heeft, en geeft niet duidelijk aan anderen aan waar haar grenzen liggen. Ze geeft veel meer aan anderen dan aan zichzelf. Dat krachtenveld maakt dat er wrok van binnen vast komt te zitten. Wrok is ongeuite boosheid, een onvermogen om te eigen grenzen aan te geven. Helperholics hebben dan ook vaak last van hun armen, schouders en nek, waar wrokkige pijn (die zich rond het hart vormt) vast komt te zitten.





Herken je je hierin?

Het voelt goed om voor anderen klaar te staan, want er zijn voor een ander staat bij jou heel hoog in het vaandel. Dat doe je gewoon voor elkaar! Het straalt van je af. En wat je uitstraalt dat trek je aan. Daarom komen er ook mensen op je pad komen die jouw hulp nodig hebben. En precies daar voel jij jezelf als Helperholic helemaal thuis. Win-win zou je denken? Niet helemaal...

Je bent enorm dienstbaar aan anderen en staat (bijna) altijd voor de ander klaar. Je zegt zelden nee als iemand jou om hulp vraagt, want je ziet meestal het mooiste in mensen, een hele nobele karaktereigenschap, maar je hebt helaas wat minder oog voor de minder fraaie kanten van de ander. Die praat je goed, of je hebt zelf de fantasie dat die kanten kunnen transformeren als jij maar genoeg liefde geeft.

Hierdoor blijf je vaak veel te lang in ongezonde relaties hangen, ook al weet je dat het niet goed voor je is. Daarnaast vermijd je conflict en confrontatie en probeer je altijd de harmonie te bewaren, ook al gaat dit ten koste van jezelf. Je bent zo geobsedeerd door wat anderen willen, dat je vaak niet goed weet wat je zelf wilt

**Je blijft vaak
veel te lang in
ongezonde
relaties hangen**

**Je vind het
lastig om je
eigen grenzen
aan te geven**

Je maakt voor iedereen tijd, behalve voor jezelf. Je loopt vaak op je tenen. Uitgeput? Dat is niet zo gek ...

Binnen relaties vind je het lastig om je eigen grenzen aan te geven en je daaraan te houden. Sterker nog, je kan en durft geen duidelijke grenzen te stellen of jezelf uit te spreken over wat je werkelijk voelt... want dan voel je je slecht over jezelf of schuldig naar de ander. Daarnaast weet je ook eigenlijk niet precies wat je eigen behoeften zijn. Dat maakt het lastig om helder aan te geven wat je eigen grenzen en wensen zijn.

Over je eigen grenzen gaan en op je tenen lopen zijn voor jou onbewuste brandstof voor irritatie. Irritatie die tot wrok en ingehouden boosheid leidt. Die boosheid uit je vaak niet direct, maar door middel van steken onder water en passieve agressie.





Helperholic: pleaser / redder

‘Nee’ zeggen vind je lastig. Komt het dan toch eens voor dat je (misschien noodgedwongen) nee moet zeggen, dan voel je je schuldig. Je doet dan voor je gevoel jezelf én de ander te kort.

Hoe je een helperholic werd

In je jeugd moest je vaak empathisch zijn en voor de gevoelens van je ouders zorgen. Misschien is het voor jou herkenbaar dat je je pas goed voelt als mensen je nodig hebben. Voor jou is helpen en pleasen dermate belangrijk geworden dat je (onbewust) makkelijk je eigen tijd en behoeften opoffert om voor de ander klaar te staan.

Je bent een ster in het inschatten en regelen wat anderen nodig hebben

Zo is ‘er voor anderen zijn’ jouw drijfveer geworden... Je voelt je pas goed als de ander jou nodig heeft. Je zou kunnen zeggen dat je meer aandacht en liefde voor anderen hebt dan voor jezelf. Des te meer je een ander helpt des te beter jij jezelf voelt. Je haalt extra voldoening uit de waardering en erkenning van anderen. In de loop der tijd is jouw eigenwaarde gekoppeld geraakt aan het klaarstaan voor anderen. Daarom neem je ook gemakkelijk iemand anders problemen op je schouders.

Je voelt je verantwoordelijk voor wat er mis is in anderen hun leven en verantwoordelijk voor het oplossen van deze problemen. Inmiddels ben je een ster geworden in het inschatten en regelen wat anderen nodig hebben. Je adviseert daarom vaak anderen en wilt dat mensen je advies opvolgen.

Als iemand niet door je geholpen wilt worden voel je je afgewezen. Je geeft vaak meer dan je er voor terugkrijgt. Je voelt je daardoor vaak gebruikt en ondergewaardeerd. Overkomt jou dit of kies je er zelf voor?

MERK JE OVEREENKOMSTEN TUSSEN JEZELF EN DE HELPERHOLIC?

TheCodependencyCoach.com/codependencytest

En ontdek jouw primaire codependency archetype en hoeveel % de andere codependency archetypes bij jou aanwezig zijn!

Je zet makkelijk je eigen tijd en behoeften aan de kant voor anderen



Love Addict

De Lichtkant

Love Addicts zijn verwant aan het archetype van de Lover/Minnaar, met de kanttekening dat er bij mensen met deze imprint echt wel sprake is van een verslavend element.

Mensen met deze imprinting zijn vaak leuk om te zien, verzorgd, hebben een jeugdige uitstraling en stralen sensualiteit en levenslust uit. Het zijn de artiesten die het leven kleur geven, de kunstenaars die het ongeziene uitdrukken, de verfijnde danseressen die kunnen betoveren met iedere beweging, en de muzikanten die verborgen werelden tot leven brengen.

Passie is het sleutelwoord; mensen met een liefdesverslaving zijn eigenlijk verslaafd aan passie, aan de intensiteit van het leven willen voelen en ervaren. Dat maakt dat ze zo veelzijdig zijn, gevoelig en sensueel. Ze zijn vaak een lust voor het oog door hun kwetsbare uitstraling, en daardoor woest aantrekkelijk voor de mannelijke tegenpool.

Een ding heeft iedere Lover Addict gemeen: ze willen zich geliefd en bemind voelen en die hoge intensiteit blijven voelen en ervaren. Zodra die wegvalt, gaan ze twifelen en op zoek naar nieuwe intense gevoelens. Daardoor zouden ze het liefst altijd verliefd zijn, ook al is dat vaak doodvermoeiend.

De schaduwzijde

De keerzijde van het najagen van de liefde, is dat de Love Addict enorm vaak teleurgesteld raakt. De echte liefde gaat vaak aan haar voorbij, want die voelt niet intens genoeg en voelt zelfs saai. Ze wil uitgedaagd en bemind worden, fantastisch stomende seks en diepgaande emotionele verbinding voelen en ervaren. Ze wil aanbeden worden. Geliefd zijn. Als die intense verbinding wegvalt, roept dat woede bij haar op, aangedreven door de angst om verlaten te worden. Ze beweegt zich steeds tussen dit spannende veld van Bindingsangst, waarbij ze aan haar partners twijfelt (Is dit hem wel?) en Verlatingsangst (Ben ik wel leuk genoeg, vindt hij anderen niet leuker, hij gaat vast bij mij weg). De Love Addict raakt zichzelf keer op keer weer kwijt in dit verliefdheidsspel.





Love Addict

Als Love Addict zweef je graag op het roze wolkje der liefde. Je hebt al flink wat relaties achter de rug. Keer op keer hetzelfde riedeltje, maar... deze keer is het anders. Het verhaal van een Love Addict:

De eerste maanden zijn voorbij en alles is liefde! Je gaat er helemaal in op. Nooit eerder heeft een partner je zo laten voelen. Jouw nieuwe vlam is als een drug voor je; je bent verslaafd! Wat verlangde je naar dit gevoel... Wat is het intens samen in zo'n korte tijd, en de seks... wauw, daar springen de vonken gewoon vanaf. Dit wil je nooit meer kwijtraken.

Dit moet haast wel voorbestemd zijn. Je hebt de liefde volledig in je hart toegelaten. Je hebt je nieuwe (ware) liefde op een hoog voetstuk gezet. Je begin jezelf kwetsbaar en onzeker te voelen als hij na jullie geweldige weekend op maandag nog steeds niets van zichzelf heeft laten horen. Ja één berichtje in de ochtend. Ik heb toch niets verkeers gezegd of gedaan?

**In het begin
springen de
vonken er
vanaf...**

**Hoor je even
niets van de
ander dan
maak je jezelf
al snel zorgen**

Nog maar een berichtje in de middag dan... Weer een kortaf berichtje terug.... Je wilt gewoon even die bevestiging dat het goed is. Even een complimentje of verlangen naar jou horen. Even de stem horen van jouw liefje, dan is het al goed!

Je twijfelt aan jezelf en je maakt je zorgen. Nu heb je eindelijk iemand waarmee je zo'n intense liefde voelt, dat wil je koesteren, dichtbij je houden en je kunt niet wachten om weer bij elkaar te zijn.

16u, nog geen antwoord ontvangen. Normaal ontvang je veel vaker berichtjes.

Je zit telkens op je mobieltje te checken. Je bekijkt de whatsapp foto en checkt of jouw berichtje al gelezen is. Ja! Hij heeft het gelezen! Je voelt een vleugje vreugde door je lichaam heen schieten. Maar je krijgt nog geen reactie, waardoor je je weer rot en onzeker voelt.





Love Addict

Er gaan allerlei nare gevoelens door je lijf. Je belt op om te vragen of alles wel goed is. De telefoon wordt opgenomen en je voelt dat er iets aan de hand is. Er is een soort afstandelijkheid, dit heb je niet eerder ervaren.

Je vraagt bevestiging of alles wel goed is omdat je geen antwoord kreeg terwijl de berichtjes wel gelezen waren. 'Het was een drukke dag' krijg je als reactie, en daar bovenop hoor je dat je liefje vanavond even alleen wilt zijn, even een momentje 'me time'. Je vraagt of je wat verkeerd hebt gedaan omdat je een afstand voelt. Je krijgt als antwoord dat alles goed is en dat je je geen zorgen hoeft te maken. Zeker weten? Anders kom ik je vanavond een heleboel kusjes geven hoor... en je dringt jezelf op. Laten we morgen weer afspreken is de reactie, en je voelt je afgewezen.

Je dringt jezelf op als de ander aangeeft wat ruimte nodig te hebben.

De afgelopen 24 uur waren een hel. Je hebt je ellendig alleen gevoeld en ongelooflijk veel verschillende gevoelens ervaren. Je hebt wel 10 berichtjes met hartjes en kusjes gestuurd. Je kon je aandacht er niet goed bijhouden en je hebt je houvast gevonden aan een fles wijn en je favoriete love songs, om maar bij dat fijne gevoel te blijven. Maar de twijfel heeft zijn verwoestende werk al gedaan. Je vriend neemt nog meer afstand omdat hij zich gevangen voelt. De neerwaartse spiraal is ingezet en gaat op een ramkoers.

Als love addict leef je een roller coaster ride. Je gaat vol gas in je relatie(s). Je gaat er helemaal in op en je smult van het verliefde gevoel. Je offert jezelf vaak helemaal op voor de ander. Je focust op zijn leuke kanten, maar minder leuke kanten merk je niet op of veeg je gewoon een beetje onder het kleedje.

Voor je het weet ben je volledig in het leven van de ander geïntegreerd, en waar is jouw oude leven dan? Niets meer van te zien! Je neemt veel vaker dan jouw partner het initiatief voor contact. Je mist vaak rode vlaggen in de liefde met alle gevolgen van dien. Je bent gek op verliefdheid en als die minder wordt is het maar saai.

Je gaat 'vol gas' in relaties en je geniet vollop van de verliefdheid





Love Addict

Drama, emoties, jaloezie en manipulatie vanuit angst en onzekerheid om alleen te zijn en verlaten te worden zijn vaak aan de orde. Je controleert je partner, bent snel jaloers en hebt wantrouwen. Om zo belangrijk mogelijk te zijn voor de ander doe je ontzettend je best. Je geeft veel meer dan je ervoor terugkrijgt.

**Je geeft veel
meer aan de
ander dan dat
je terug krijgt**

**Je verlangt
enorm naar
aandacht van je
(toekomstige)
partner**

Je verlangt enorm naar de aandacht van je huidige of een toekomstige partner. Je gaat heel ver om je (nieuwe) partner in zijn behoefte te voorzien. Dit kan misschien wel verstikkend zijn voor je partner. Grote kans dat dit resulteert in een partner die eerst juist veel liefde en aandacht gaf en daarna niet meer. Ook heb je de gewoonte om mannen aan te trekken die (emotioneel) niet beschikbaar zijn; jong geleerd is oud gedaan?

Hoe je een Love Addict werd

Waar is dit gedrag ontstaan? In de kindertijd natuurlijk. Love Addicts hadden als kind een emotioneel afwezige vader, die in zijn eigen wereld verstrikt was. Er was in je jeugd weinig consistente aandacht voor je en interesse in jou. Je voelde je niet echt onvoorwaardelijk geliefd als kind en moest je leukste kant laten zien om een beetje aandacht en liefde te krijgen. Daar komt dat 'op je tenen lopen om leuk en speciaal gevonden te worden' vandaan.

Als Love Addict vind je het lastig om voor jouw waarheid op te komen en je bent bang voor afwijzing. Ook ben je vaak in ontkenning. Je bent bereid om je waarden aan te passen om een partner te krijgen en te houden en je verwacht intense seksuele ervaringen en nieuwe romantische opwindning met liefde. Daardoor ben je een gemakkelijke prooi voor mannen met een narcistische persoonlijkheid, voor mannen met een vermijdende hechtingsstijl (ofwel avoiders; mannen die bindingsangst hebben en vrij gesloten zijn qua emoties) en mannen die zelf Love Addicted zijn. Doordat je het gevoel van verliefdheid projecteert op de ander, kom je vaak van een koude kermis thuis en loopt je vertrouwen in de ware liefde iedere keer een extra deuk op.

MERK JE OVEREENKOMSTEN TUSSEN JEZELF EN DE LOVE ADDICT?

TheCodependencyCoach.com/codependencytest

En ontdek jouw primaire codependency archetype en hoeveel % de andere codependency archetypes bij jou aanwezig zijn!



Control Freak

De Lichtkant

Een Control Freak in je team of gezin zorgt ervoor dat álles op rolletjes loopt. Ze zijn razend goed en snel in organiseren, plannen, feilloos uitvoeren en kunnen complexe taken tot een goed einde brengen. Gevaar en problemen zien ze van verre aankomen en kunnen daar op tijd op anticiperen. Ze nemen initiatief en maken ver van te voren plannen.

De schaduwzijde

De keerzijde van de medaille is dat de Control Freak maar moeilijk los kan laten. Alles en iedereen moet mee in haar plannen en uitvoering. Daar zit vaak irritatie en verontwaardiging onder; “Hallo, ben ik nou de enige die de verantwoordelijkheid voor dit huishouden/bedrijf/gezin/deze relatie neemt?” De Control Freak trekt álle verantwoordelijkheid naar zich toe en gaat ervan uit dan anderen minstens zoveel verantwoordelijkheid en hooi op hun vork nemen. En dat het op haar manier gebeurt. Ze zal dan ook gemakkelijk anderen bekritisieren. Sommigen doen dat openlijk in confrontatie, maar anderen die zich minder krachtig voelen, roddelen achter mensen hun rug om. Ook passieve agressie is haar niet vreemd. Het is het beroemde: “Is er wat? Nee hoor, er is niets aan de hand.” Maar ondertussen...

Door deze bedrading, die vaak op snelheid, zorgvuldigheid en netheid gericht is, kan ze maar moeilijk ontspannen. Echt vrouwelijk zijn, in overgave meebewegen en spontaan zijn worden moeilijk als je het archetype Control Freak actief hebt. Vaak ontstaat er rigiditeit, ook in het lichaam. Het hart wordt star en verstijft de schouders, nek en armen waardoor er een veelheid aan spanningsklachten ontstaat.





Herken jij jezelf hierin?

Mensen die zich herkennen in de Control Freak hebben vaak een combinatie van een Presteerder, Drammer, Perfectionist en Innerlijke Criticus. De Presteerder legt de lat hoog, de Drammer wil dat het zo snel en efficiënt mogelijk gebeurt, de Perfectionist dat het vlekkeloos uitgevoerd wordt en de Criticus verzorgt het geheel van venijnig commentaar. Dit vrolijke viertal zorgt er in elk geval voor dat je controle hebt over jezelf, jouw leven en de mensen om je heen. Of je leven er leuker op wordt is nog maar de vraag. Het wordt in elk geval voorspelbaar, waardoor het veilig lijkt.

Het klinkt niet zo heel aardig eigenlijk 'Control Freak', en toch is jouw intentie meestal positief. Je wilt het gewoon zo graag tot in de puntjes verzorgd hebben en daarvoor wil je de touwtjes in handen hebben en houden. Je kunt erg kritisch zijn en het gaat je vaak niet snel genoeg. Niet alleen leg je de lat hoog voor jezelf, ook naar anderen kun je kritisch, ongeduldig en drammerig zijn om het zo te krijgen zoals jij dat wilt.

Je bent vaak gehaast en gespannen, snel geïrriteerd of boos. "Kan het niet sneller, moet ik nu alles zelf doen, kunnen jullie helemaal niets alleen?" Je staat continu op scherp en hebt een enorm verantwoordelijkheidsgevoel; om controle te houden (over alles en iedereen) vergt veel aandacht, tijd en energie.

**Kunnen jullie
helemaal niets
alleen?**

**Als het niet
gaat zoals jij
voor ogen hebt
kun je snel boos
worden**

Je hebt een hoge standaard voor jezelf om alles perfect te doen. Je hebt een stem van binnen die je vertelt en laat voelen dat je niet goed genoeg bent.

Als situaties niet gaan zoals jij voor ogen hebt of anderen bemoeien zich met jouw regie, kun je snel boos worden. Je hebt het liefst dat alles op jouw manier en voorwaarden gaat.





Control Freak:

(Presteerder/Drammer/Perfectionist/Criticus)

Je weet vaak beter dan anderen hoe de dingen gedaan moeten worden, want jouw visie is die van perfectie. En jouw manier van doen is zo dat het resultaat perfect is... tja, weinig mensen kunnen daaraan tippen. Dit zijn de mensen die de afwas liever zelf maar doen, want manlief of de kinderen doen het toch niet zo zorgvuldig.

Je doet er alles aan om het naar jouw hand te zetten, ook al moet je daarvoor soms manipuleren.

Er was thuis
een hoge
verwachting
waar je aan
moest voldoen

Hoe je een Control Freak werd

Er waren vroeger thuis hoge verwachtingen waar je aan moest voldoen. Je werd vaak bekritiseerd, of je kreeg de boodschap dat je nooit goed genoeg was, tenzij je precies deed wat je ouders, familie of leraren vonden dat je moest doen.

Spontaniteit en
speelsheid zijn
lastig voor je

Je weet niet beter dan dat je pas goedkeuring en waardering krijgt als je iets goed hebt gedaan naar de maatstaf van anderen. Dit ingebakken principe is jouw drijfveer geworden om te presteren; het houdt je veilig in de wereld en geeft je waardering. Dat deze vorm van liefde voorwaardelijk is merk je niet eens op, of neem je vaak maar voor lief. Beter iets dan niets...

Spontaniteit en speelsheid zijn dan ook lastig voor je. Je bent bijvoorbeeld veel bezig met wat je gaat zeggen of wat je beter gezegd zou kunnen hebben en ondanks dat jouw intentie doorgaans positief is, maak je je toch veelal zorgen over wat anderen van je denken en vinden. Je bent snel reactief en verdedigend. Onder het archetype Control Freak zit een kindje verscholen dat bang is om het fout te doen en afgewezen te worden en dat het lastig vindt om haar ware gevoelens te tonen. Gevoelens en behoeften laten zien of uitspreken staat gelijk aan kwetsbaar worden, en dat is wat iemand met deze imprint tegen elke prijs wil voorkomen. Kwetsbaar worden levert gevaar op afwijzing, vernedering en nieuwe pijn bovenop de oude verwondingen. Deze mensen hebben dan ook vaak een pijnlijk gespannen lichaam dat maar moeilijk kan ontspannen.

MERK JE OVEREENKOMSTEN TUSSEN JEZELF EN DE CONTROL FREAK?

TheCodeDependencyCoach.com/codedependencytest

En ontdek jouw primaire codedependency archetype en hoeveel % de andere codedependency archetypes bij jou aanwezig zijn!



Victim

De Lichtkant

Het mooie aan mensen met een Victim-imprint is dat ze vaak zelf Healers worden, als ze hun eigen verwondingen geheeld hebben. Ze kunnen zich perfect inleven in anderen, waardoor ze vaak fantastische hulpverleners worden. Dit is het oer-archetype genaamd Chiron, The Wounded Healer. Deze mensen hebben over het algemeen ook veel zelfkennis. Doordat ze veel eenzaamheid in hun jeugd hebben gekend, hebben ze zichzelf heel goed leren kennen. Ook kennen ze de wonderlijke werking van de psyche als geen ander, waardoor ze vaak leraren en coaches op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit worden.

De schaduwzijde

De keerzijde van de medaille is het ongeïntegreerde leed van de Victim. De pijn van binnen is vaak moeilijk te dragen, waardoor deze op anderen wordt geprojecteerd. De Victim is een meester om anderen deelgenoot te maken van haar onzekerheden en pijn. Ze houdt zichzelf klein en maakt anderen groter, waardoor ze geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen voor de patronen in haar leven die haar in het slachtofferschap gevangen houden. Ook in relaties houdt ze zich klein en spreekt ze zich niet uit. Ex-partners worden stevast als de oorzaak van relatie-ellende bestempeld. De Victim zoekt medestanders voor haar verhaal. Vaak is zij ook slachtoffer van dominante mensen. Ze mag zich gaan realiseren dat zij zelf een aandeel heeft in die dynamiek, waardoor ze echt kan gaan helen.





Herken jij jezelf hierin?

Je vergelijkt jezelf met anderen en voelt je vaak slecht over jezelf. Anderen zijn altijd beter, mooier, spontaner, vrouwelijker of aantrekkelijker en daarmee een gevaar.

Op feestjes en in groepen mensen voel je jezelf onzeker, zelfs als iemand je een compliment geeft. Je bent het niet gewend dus je wuift het compliment lacherig weg.

Je voelt je vaak depressief. Het onderliggende gevoel van leegte en eenzaamheid zit diep en draag je overal met je mee. Soms straf je jezelf en vind jezelf ondankbaar.

Als kind hield jij jezelf stil en klein, op de achtergrond om zo ruzie en conflicten te vermijden. Je was (en bent) altijd wel met iets buiten je bezig, vooral om geen aandacht aan jezelf te geven.

Je hebt al jong geleerd dat je de mensen waar je het meest van hield niet kon vertrouwen; ook tijdens je relaties mis je dit vertrouwen. Je piekert veel, maakt je zorgen, bent snel jaloers en argwanend.

Echt intiem zijn met je partner vind je moeilijk, maar je past jezelf aan en doet wat hij van je verwacht, bang om hem kwijt te raken.

**Als kind hield
jij jezelf stil en
klein op de
achtergrond.**

**Je hebt weinig
zelfvertrouwen
en je schaamt
jezelf snel**

Ondanks dat je diep van binnen weet dat je in de verkeerde relatie zit zwak je zijn minder leuke en donkere kanten af... want eenzaamheid is je grootste angst. Je houdt je maar klein en stil en hoopt dat het voorbij gaat, dat het vanzelf weer beter zal gaan. Die hoopvolle fantasie, en het beste in de ander blijven zien (hij heeft het immers heel zwaar gehad in zijn jeugd, jij voelt daar oneindig veel compassie voor, veel meer dan voor jezelf) houden je overeind maar ook verstrikt met de verkeerde mensen.





Hoe je een victim werd

Wat heeft het kindje in jou allemaal meegemaakt? Stond jouw wiegje in een disfunctioneel, onveilig en onvoorspelbaar gezin? Hoe was het met jouw ouders? Misschien had je de pech wel en was een (of waren beide) van jouw ouders verslaafd aan alcohol, drugs, werk, seks, etc. Of net zo schadelijk... had het kind in jou te maken met ouders die maar weinig oog en waardering voor je hadden, of had je ouders met narcistische neigingen?

Als kind hield jij jezelf stil en klein, op de achtergrond...

Werd je emotioneel verwaarloosd, zag en ervaarde je veel agressie, of ben je misschien zelfs misbruikt?

Als kind hield jij jezelf stil en klein, op de achtergrond om zo ruzie en conflicten te vermijden. Je was (en bent) altijd wel met iets buiten je bezig, vooral om geen aandacht aan jezelf te geven omdat dat jou met jouw pijnlijke gevoelens en eenzaamheid confronteert.

Als je jezelf bang en alleen voelde, verlangend naar veiligheid en een stukje goedkeuring, mocht je dit vooral niet laten zien. Kwetsbaarheid was uit den boze! Er waren al genoeg ruzies en conflicten en er kwamen zelden oplossingen; conflicten werden gewoon genegeerd en vergeten. De spanning daaronder bleef broeien en was voelbaar, waardoor je je enorm onveilig voelde. Niemand zag jouw behoefte aan troost in al die uren, dagen en jaren dat jij bang of verdrietig was.

Diep van binnen voelde je jezelf waardeloos, niet gewenst. Dit was ook niet zo gek; je werd beschaamd en beschuldigd door de mensen waar jij het meest van hield. Je zelfvertrouwen en eigenwaarde is laag; daardoor hou je je klein en schaam je je heel snel.

De mensen die jou eigenlijk hadden moeten liefhebben, beschermen en ondersteunen waren in beslag genomen door hun eigen problemen en hadden weinig of geen oog voor jou...

Nee, het was niet fijn thuis, dus je ging op zoek naar een leuke man of vrouw, om de thuissituatie te ontvluchten. Je trekt echter steeds weer de verkeerde mensen aan: dominant, verslaafd of narcistisch. Partners die vooral veel over zichzelf praten en zichzelf heel belangrijk vinden. Zo herkenbaar en veilig; je weet immers niet beter! Het is ook zo verdomd moeilijk om uit deze disfunctionele relaties te stappen en jezelf lief te gaan hebben, waardoor je gezondere en fijnere partners en vrienden aantrekt.

MERK JE OVEREENKOMSTEN TUSSEN JEZELF EN DE VICTIM?

TheCodependencyCoach.com/codependencytest

En ontdek jouw primaire codependency archetype en hoeveel % de andere codependency archetypes bij jou aanwezig zijn!