

Twaalf Stappen

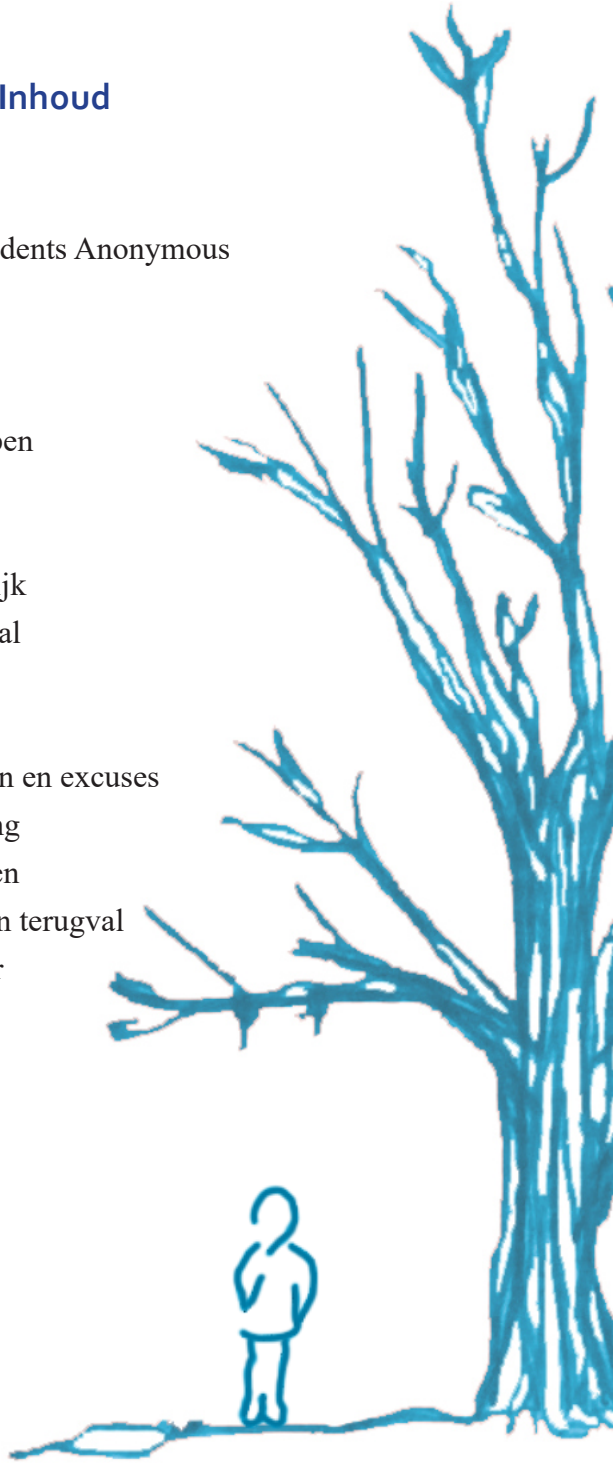
Het 'Dordtse' werkboek

CoDA-versie



Inhoud

- 3 - Kennismaking met Codependents Anonymous
- 4 - Codependence: kenmerken
- 5 - Onze doelen
- 6 - CoDA beginselen
- 7 - Twaalf Dordtse CoDA Stappen
- 8 - De eerste stap: machteloos
- 10 - De tweede stap: hulp
- 12 - De derde stap: open en eerlijk
- 14 - De vierde stap: levensverhaal
- 16 - De vijfde stap: opbiechten
- 18 - De zesde stap: oud gedrag
- 20 - De zevende stap: uitvluchten en excuses
- 22 - De achtste stap: de omgeving
- 24 - De negende stap: goedmaken
- 26 - De tiende stap: voorkom een terugval
- 28 - De elfde stap: rust en inkeer
- 30 - De twaalfde stap: helpen
- 32 - Contact en Colofon



Kennismaking met Anonieme Codependents

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. En 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 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. 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.

Co-dependence: kenmerken

Codependentie is een aandoening waarbij volwassen mannen en vrouwen moeite hebben:

- een gezonde eigenwaarde te ontwikkelen;
- gezonde grenzen te hanteren en aan te houden;
- op een functionele manier om te gaan met leerprocessen, fouten maken, zich te kunnen ontwikkelen;
- voor de eigen volwassen behoeften te zorgen;
- op een functionele en gepaste wijze uiting te geven aan de eigen gevoelens en waarheid.

Iemand met codependentieproblemen kan soms te veel, vaak ongepaste, zorg tonen voor de problemen van anderen, niet noodzakelijk in de context van een verslaving. Een codependent persoon is soms in nood doordat hij geneigd is zichzelf te willen veranderen of schaamte te voelen voor de eigen gedachten of gevoelens wanneer die in conflict komen met de problemen van een ander. Een persoon met codependentieproblemen kan soms uiterst onzeker en labiel overkomen, maar ook zeer gecontroleerd en rigide. Het huis van een codependant kan nauwkeurig schoon en opgeruimd zijn, of overduidelijk een chaotisch beeld geven. Een codependent is een pleaser, een gever ten top. De codependent is veelal opgevoed door een narcistische ouder welke grote eisen stelde aan het kind met betrekking tot gedrag, uitingen en dergelijke. Het kind kreeg niet de mogelijkheid zich vrij te ontwikkelen, alles moest zijn zoals de narcistische ouder wilde dat het was omdat dat deze goed stond. De codependent vindt emoties lastig al heeft hij er vele. Emoties van het kind waren voor de narcistische ouder onbelangrijk en mochten niet getoond worden, het ging om de ouder en daar had het kind op af te stemmen. Hierdoor is het op latere leeftijd voor een codependent lastig anderen in te schatten waardoor de codependent vaak fouten maakt als gevolg van inschatting en reactie... De codependent valt vaak in handen van destructieve mensen in relaties zoals narcisten en psychopaten.

De codependent wil graag een relatie met verbinding. Gaat de codependent het pad op van persoonlijke ontwikkeling dan kunnen er mooie dingen ontstaan die de codependent zelf niet voor mogelijk hield.

Door Co-Dependents Anonymous (CoDA) wordt geen nauw omschreven definitie of diagnose gehanteerd, maar een reeks van mogelijke karakteristieken in de categorieën ontkenning, gering gevoel van eigenwaarde, toegeeflijkheid en controle.

Bron: Wikipedia

Onze doelen

Het programma van Anonieme Codependents is ambitieus. Als we de twaalf stappen uit dit werkboek in een eerlijke, open en respectvolle discussie met elkaar doorlopen, dan mogen we er echter ook veel van verwachten.

- Je kunt in een eerlijke en oprechte verbinding met anderen staan;
- Je krijgt weer vertrouwen in het eigen kunnen en op de eigen talenten;
- En je vertrouwt andere mensen in plaats van overal iets achter te zoeken;
- Je zelfbeeld is positief en zo geef je jezelf positieve energie;
- Je hebt geen behoefte meer om mensen te overheersen of te manipuleren;
- Je voelt je veilig bij de mensen om je heen;
- De communicatie met anderen gaat je zoveel gemakkelijker af;
- Je ziet onzekerheden en angsten recht in het gezicht en bent ze de baas;
- Je kijkt niet op tegen relaties en je kijkt niet op ze neer, maar gaat ze aan in gelijkwaardigheid;
- Je bent sterk en je weet dat je dit kunt vasthouden.

Je kunt het verleden, en alle negatieve emoties die daarbij hoorden, loslaten. Je voelt je vrij.

Meditatie

Geef me

KALMTE om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen

MOED om te veranderen wat ik kan veranderen

WIJSHEID om tussen deze twee onderscheid te maken

De twaalf stappen

Besef:

1. Ik sta machteloos tegenover anderen en daardoor is mijn leven stuurloos.
2. Ik geef toe dat ik hulp nodig heb om vrij en gezond te kunnen leven.
3. Ik wil volledig open en eerlijk zijn en mijn trots laten varen.

Herstel:

4. Maak een uitvoerige en diepgaande balans op van je leven.
5. Maak schoon schip.
6. Kijk kritisch naar oud gedrag en doe er iets mee.
7. Doe het smoezenboek voorgoed dicht.
8. Overzie de mensen om je heen.
9. Maak het goed met de mensen die je dierbaar zijn.

Leven:

10. We weten wat er in ons omgaat en kennen onze zwaktes en valkuilen.
11. We nemen geregeld een moment van rust om daar kracht uit te putten.
12. We delen onze ervaring met andere co-dependents om hen de weg naar herstel te wijzen.

*Zet deze stappen allemaal uit vrije wil
en blijf komen!*

Elke groep heeft slechts één hoofddoel - haar boodschap uitdragen aan de codependent die nog lijdt.

Stap 1: Ik sta machteloos tegenover anderen en daardoor is mijn leven stuurloos.

Ik geef mijn nederlaag toe: dit gevecht kan ik niet winnen.

Geef me KALMTE om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen

De eerste stap is loodzwaar. Ik weet drommels goed dat ik mijn leven fout heb georganiseerd. En dat er een eind moet komen aan die dwangmatigheid en al die obsessies van me. Waarin ik me altijd verscholen heb. Ik heb de bodem bereikt. Dit moet stoppen.

De eerste stap is het besef, dat er nu een einde moet komen aan de uitzichtloze toestand waarin ik me bevind. Ik voel me zo langzamerhand permanent ongelukkig. Hoe stop ik dit?

Hoe vaak had ik niet het gevoel van: 'Dit moet nu afgelopen zijn. Nu!' En binnen een maand, een week, een dag, maar eerlijk gezegd, meestal al na een paar uren was mijn goede voornemen alweer overwonnen.

Eigenlijk een leven van zenuwen, stress en angst. En zolang ik daar aan toegeef, zal ik die eerste stap niet kunnen nemen. Daarvoor is het nodig dat ik mijn valkuilen herken en in mijn macht krijg. Dat er naast de dwangmatigheid en de zenuwen ook ergens iets in me 'Nee' roept. 'Niet meer!'

Soms krijg ik het voor mijn kiezen van mensen om me heen en wordt die angst nog eens extra kracht gegeven. Soms voel ik dat ik op het punt sta de dingen kwijt te raken waar ik uiteindelijk het meest om geef.

Was het maar een kwestie van 'gewoon niet meer doen'. Was het maar een kwestie van 'gewoon je best doen'. En dan komt alles weer goed. Maar zo werkt het niet. Dat besef ik maar al te goed. Er zal hard gewerkt moeten worden aan herstel. Dat is een keiharde voorwaarde.

Ik ben er inmiddels van doordrongen, dat ik voorbij het punt van de doe-het-zelver op dit gebied ben: ik weet maar al te goed dat ik het in m'n eentje niet kan; ik sta machteloos in mijn relaties tot anderen.

Ik ben al zo veel kwijt. En nu sta ik op het punt ook nog mezelf te verliezen.

Maar ik pik dit niet langer. Ik wil dit niet meer!

De eerste stap is de beslissing er voor te gaan. Helemaal en voorgoed.

De eerste stap is het besef dat ik dit niet alleen kan. En niet alleen wil.

Daarmee is de eerste stap tegelijk ook het besef dat ik er niet alleen voor hoeft te staan.

Ik stop, ik zoek hulp. In dit besef ben ik klaar voor de volgende stap.

Je rotste uur duurt maar zestig minuten.

Er is geen dag zo slecht, of er komt wel weer een eind aan.

De enige voorwaarde voor CoDA-lidmaatschap is het verlangen naar gezonde relaties met onszelf en met anderen.

Stap 2: Ik geef toe dat ik hulp nodig heb om vrij en gezond te kunnen leven.

Conclusie in stap één: ik kan het niet alleen!

Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen

Ik weet dat mijn strijd veel van me zal vergen. Het is een gevecht waarvoor ik me met al mijn wilskracht zal moeten inzetten. En dat klinkt misschien een beetje vreemd: in stap één erken ik juist dat ik machteloos ben, dat ik eigenlijk over onvoldoende wilskracht beschik voor een dergelijk zwaar gevecht. En toch ga ik het aan.

Ik kan het echter niet alleen. En daarom wil ik het graag samen doen.

Op het eerste gezicht getuigt mijn hele verleden niet van veel wilskracht. Het is voor mij moeilijk om toe te geven dat ik hulp nodig heb. Toch is het ook wel zo logisch: met meer mensen til je nu eenmaal meer. Wie de bodem heeft bereikt, en weet dat hij zonder hulp niet overeind komt, die zal zijn trots moeten laten varen.

Ik zal mij wat dat betreft nederig op moeten stellen.

Ik sta er gelukkig niet alleen voor. Er zijn mensen die me kunnen en willen helpen.

Zo veel goedbedoelde raad, allemaal aan m'n laars gelapt. Het heeft me nooit geholpen. Ik wilde wel, maar het lukte domweg niet. En elk in de wind geslagen advies vertroebelde mijn relatie met de gevers ervan steeds meer. Ik werd een steeds groter probleem voor hen. Misschien lukte het daarom wel niet.

Ik kan zo'n last niet alleen dragen. En ik zal boven mezelf uit moeten zien te groeien om alle ellende de baas te kunnen.

Ik heb hulp nodig.

Ik hoop deze te vinden bij CoDA, bij deze groep van lotgenoten, mensen die begrijpen wat er in me omgaat, die dezelfde soort ellende hebben doorgemaakt. Ik hoop dat jullie er onvoorwaardelijk voor me zijn en me de helpende hand bieden in mijn gevecht.

Ik pak die hand heel graag aan.

CoDA-leden, die zich ontworsteld hebben aan hun verleden, weten uit eigen ervaring wat de levenshouding, de gewoonten, en natuurlijk als geen ander wat de streken van codependents zijn. Zij weten waar hem de schoen wringt, zij kennen het klappen van de zweep. Dat maakt het zoveel makkelijker om met hen te praten. Ze zijn, waar het codependency betreft, bovendien deskundig.

Bij CoDA spreken ze allemaal mijn taal, die diep tot me door dringt en die door ons allemaal wordt begrepen. Daar doe ik mijn voordeel mee!

De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven.

*Geef me KALMTE om te aanvaarden, wat ik niet kan veranderen
Geef me MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen
Geef me WIJSHEID om tussen deze twee onderscheid te maken*

Stap 3: Ik wil volledig open en eerlijk zijn en mijn trots laten varen.

Ik realiseer me dat het hier gaat om de bereidheid om volledig open en eerlijk te zijn. Om onvoorwaardelijk vertrouwen te hebben in degenen die zich ten doel stellen om me te helpen.

Ik weet dat ik in m'n eentje machteloos sta in deze strijd. Juist daarom heb ik besloten om naar deze groep te komen. Deze groep zal me niets opleggen, me nergens toe dwingen. Maar als ik de kracht van de groep wil ervaren, en deze kracht wil kunnen inzetten in mijn gevecht, dan moet ik dat doen in alle eerlijkheid en openheid. Ik weet maar al te goed dat deze mensen er voor mij zijn. En ik hoop en verwacht dat mijn aanwezigheid een steun is voor hen. Vertrouwen in elkaar is het fundament voor herstel.

Ik maak mezelf klein en leer om te luisteren. Naar anderen. Maar ook naar mijn geweten, want dat kan mijn leven weer richting geven. Waar het om gaat is dat mijn geweten, en uiteindelijk mijn eigen innerlijke kracht de oplossing zullen vormen voor mijn grootste probleem! Met wilskracht alleen ga ik het niet redden.

Ik merk nu al dat ik weer meer aandacht krijg voor mijn omgeving. Als ik kijk naar een pracht van een avondhemel, dan word ik overrompeld door de geheimzinnige krachten die de sterren en planeten in hun baan houden. In al mijn nederigheid kan ik niet anders dan erkennen dat ook ik deel uitmaak van dit alles. En ik kan uit mijn codependency komen; en ik kan dat verleden en die dwanggedachtes loslaten. De sleutel is vertrouwen. Een wonder van hard werken.

Pro's, geestelijken, vrienden, ieder hulpaanbod en elke goede raad van hen sloeg ik in de wind. Mijn meest lieve mensen om mij heen, ze wisten zich geen raad meer. Tja, ieder vertrouwen had ik stukgeslagen. CoDA groepen hebben geen geheugen, stapelen geen verwijten op. Ik ben hier altijd welkom, zelfs als ik weleens terugval.

Hier hebben ze vertrouwen in me, en wij vertrouwen elkaar hier volkomen. Het enige dat van me verwacht wordt, is dat ik dat vertrouwen hier in alle openheid deel. En zo ontstaat dan vanzelf die unieke sfeer waarin ik volledig en in alle eerlijkheid aan de slag kan gaan met mijn verslaving. Dit is de kracht die ik nodig heb.

Deze derde stap houdt vooral in dat ik de strijd met open vizier moet voeren. Geen geheime agenda vol trucjes en verstoppertjes om allerlei wanen in te verbergen. Dit denkpatroon zit mogelijk nog verankerd in mijn systeem en ik verstop gemakshalve soms stukjes waarheid, als me dat beter uitkomt.

Verstoppen, verzwijgen, ontkennen, verdraaien, verschuilen zijn typerend voor het gedrag van de doorsnee codependent. Daar moet ik nu verandering in brengen. En met die gedachte goed voor ogen ga ik daar vanaf nu iets aan doen. Ik kan weer vooruit!

*Ook al ben je alleen maar aanwezig:
er is er altijd wel één die jou helpt,
en er is er altijd wel één die jij helpt.*

*Wij kennen geen leider, niet op groepsniveau,
noch op dat van een overkoepelende organisatie.*

Stap 4: Maak een uitvoerige en diepgaande balans op van je leven.

Het opmaken van de balans van ons verleden, met alle ellende en mislukkingen vandien. Eerlijkheid staat voorop. En dat valt niet mee.

Denk nog eens aan stap drie: onszelf voorliegen, ontkennen, verdraaien. Allemaal typerend voor je oude gedrag. Nu is het tijd om alles eens op een rij te krijgen. Volledig en eerlijk. Zonder weglatingen, zonder trucjes.

Het opmaken van je eigen verhaal is niet eenvoudig. Je eigen obsessies zijn daar zo'n verschrikkelijk groot deel van. En dat deel is bijna allemaal negativiteit: eenzaamheid, koppigheid, gebrek aan grenzen, een laag zelfbeeld. Een oneindige optocht van narigheid. Die laat je het liefst zo snel mogelijk achter je.

Maar zo werkt het niet. De wekelijkse groepsgesprekken leren ons eerlijk en nuchter naar onszelf te kijken. Zonder zelfmedelijden, zonder rechtvaardiging. Dat valt niet mee. Oorzaak en gevolg lopen door elkaar heen. Maar kijk allereerst maar eens heel goed naar je eigen aandeel in je problemen.

Het opmaken van de balans is in alle opzichten een lastige opdracht. Juist ook vanwege de enorme omvang die onze codependency heeft genomen. De gevolgen ervan. Het leed en de pijn.

Het is uitermate belangrijk dat je terugkijkt en zonder enig pardon je verleden goed voor ogen houdt. Vergeet nooit wat er achter je ligt en waar je vandaan komt. Zonder dat besef zal dat afhankelijke brein van je het op een gegeven moment weer onherroepelijk overnemen.

Schrijf je levensverhaal desnoods op en bewaar het, zodat je later aanvullingen erbij kunt zetten en al die details niet kwijtraakt. Want die zijn vaak zo belangrijk.

Troost je: het hoeft niet ineens. Dat kan ook niet. Eén doel van het opmaken van je levensverhaal is het besef dat dit in het verleden ligt. En dat het daar blijft. Dat je eigen hier en nu en uiteraard je toekomst hier los van staan. Met gevolgen zul je moeten omgaan. Daar komen we nog op terug. Maar de feiten zijn verleden tijd.

Het opmaken van deze balans stelt je in staat om eens goed naar jezelf te kijken. Wat zijn je goede en welke je slechte eigenschappen? Wat zijn je zwakke, maar vooral ook je sterke punten? Uiteindelijk zul je aan het werk moeten gaan om je te wapenen tegen verleidingen en neigingen. Maar dan moet je wel weten waar de valkuilen liggen. En je moet wijs en sterk genoeg zijn om die te kunnen vermijden.

Flarden herinnering kunnen je nog jaren overvallen. Dat kan spontaan gebeuren, omdat iemand je eraan herinnert. Omdat iets in je omgeving de herinnering oproept. Het liefst maak je je balans ineens op. Maar je levensverhaal is in de praktijk een proces van jaren.

Het opmaken van je balans heb je nodig om waar mogelijk het verleden af te scheiden van het nu. Je moet dingen op een gegeven moment loslaten.

Het opmaken van je balans heb je nodig zodat je inziet dat er tegenover de passiva evenveel duidelijke activa staan. Alleen al de moed die je nodig hebt voor het opmaken van deze diepgaande en morele balans van je leven, getuigt van de kracht waarmee je nu en voortaan in het leven staat.

Alleen met eerlijkheid zul je het winnen.

*Het CoDA-programma is een manier van leven;
het is geen kwestie van een andere jas aantrekken.*

*Vandaag is het de morgen,
waarover we ons gisteren zorgen hebben gemaakt.*

*De eenheid binnen de groep speelt een wezenlijke rol
in persoonlijk herstel.*

Stap 5: Maak schoon schip.

Of: maak van je hart geen moordkuil en doe je verhaal.

Je zult op een gegeven moment aan de slag moeten met het verhaal dat je in stap vier hebt opgemaakt. Er komt een moment waarop je dat verhaal echt en heel direct kwijt moet aan iemand anders. Dat is de vijfde stap, misschien wel de moeilijkste. Want deze betekent dat je met de billen bloot moet. Je zult hardop en in duidelijke taal je verhaal moeten vertellen.

Neem de tijd en bereid je goed voor. Het gaat namelijk niet om een mooi verhaal, maar om de dingen zoals ze echt gebeurd zijn. Maak de waarheid niet kleiner dan ze was. Doe je verhaal zonder opsmuk, zonder verfraaiingen. Maar ook zonder overdrijvingen en zelfbeklag.

Aan wie doe je dit verhaal? In deze groep, aan iemand die je vertrouwt, een buddy, de keuze maak je zelf. Belangrijk is dat je je verhaal doet. Dat je die beschamende herinneringen en dat verleden waar je je waarschijnlijk verschrikkelijk voor schaamt, uitspreekt aan iemand.

Doe je dat niet, dan wordt alles uiteindelijk alleen maar groter en zwaarder. Door er met een ander over te praten, moet je woorden geven aan gedachten, die vaak moeilijk te kanaliseren zijn. Woorden moet je kiezen, woorden zijn precies. En een ander kan, als je op hol dreigt te slaan, even een time-out inlassen zodat je weer met beide benen op de grond komt te staan. Een ander houdt je bij de les.

Dit is het moment van uiterste nederigheid. Dit verhaal doe je met gebogen hoofd. Alles wat je altijd zo zorgvuldig verstopt hield, moet er nu uit.

Je zult ervaren hoe opmerkelijk bevrijdend zo'n verhaal kan werken. Een volledige bekentenis kan ontzettend opluchten. De drempel is hoog, maar de beloning groot.

Dit is het grote keerpunt. Daarom is dit ook zo'n zware stap. Tot op dit punt kon je mogelijk nog de regie voeren over je eigen woorden en handelen. Je kon de zaken nog naar je eigen hand zetten. Of ontlopen. Maar ja, dat is nu juist zo gevaarlijk bij ons. En onverstandig.

Moeilijk deze stap? Ja. Maar heb je je verhaal eenmaal gedaan, kijk dan je toehoorder even goed in de ogen. En weet wat je nu volbracht hebt.

Dit is het moment waarop je weer echt verder kunt. Het ophoesten van al die ellende in je eigen stuurloze leven en van de fouten die je gemaakt hebt. In alle openheid en eerlijkheid. Tegenover een ander of in de groep, zoals je dat zelf verkiest. Je ruimt er vele obstakels mee op.

Een gedeeld verleden bevrijdt!

Ook al kan een vogel vliegen, hij moet weer landen op aarde.

*Ook ik vind het prettig om dicht bij mezelf te blijven,
maar heb ook geleerd dat een klankbord broodnodig is.*

Geld, eigendom en prestige mogen ons niet van ons hoofddoel afleiden.

Stap 6: Kijk kritisch naar oud gedrag en doe er iets mee.

Wat was je eigen aandeel in je problemen? Werk eraan om jezelf te leren kennen en leer op een positieve wijze om te gaan met je tekortkomingen en zwaktes.

Bij stap vier maakte je de balans op van je verleden. Ben je geschrokken van jezelf?

Je was heel goed in het ontkennen van je eigen levensgrote probleem. Naar jezelf, en naar anderen. En misschien wel het ergste: je was altijd bang.

Herken je dit?

Ben je weleens plots onzeker, of angstig? Voel je je snel aangevallen? Reageer je soms impulsief?

Herken je dit?

Je kunt niet verwachten dat je schadevrij wekomt met zo'n verleden.

Het is zaak om je eigen wijze van reageren kritisch af te zetten tegen je gedrag van vroeger jaren. Bekijk je je omgeving met wantrouwen? Schiet je al snel in de vecht- of vluchtstand?

Ook nu nog?

In de groep vertelt iedereen, week na week, een stukje van het eigen verhaal, van het eigen zoeken, van het eigen vallen en opstaan. Door te luisteren leren we stukje bij beetje hoe we moeten zoeken naar nieuwe normen en waarden. Leren we waar de strikken en valkuilen liggen. Maar leren we bovenal dat we het echt zelf moeten doen.

Probeer 'oud gedrag' te herkennen en te onderscheiden van zuiver, eigen gedrag. Confronteer jezelf en kijk eens heel goed naar jezelf. Dat deed je vroeger nooit, dus dit gaat je waarschijnlijk nog steeds slecht af. Leer ook luisteren naar een ander, die je vertrouwt. Dit deed je vroeger nooit, dus dat gaat je waarschijnlijk ook slecht af.

Vervallen in 'oud gedrag' is eenvoudig. En het gaat vaak gewoon vanzelf. Het zijn vastgeroeste patronen die in al die jaren van afhankelijkheid een stuk van jezelf zijn geworden. Maar in jezelf gekeerd zijn, je afsluiten, onzekerheid, twijfel, angst, zaken verzwijgen, fouten verstoppen, in woede uitbarsten, enzovoorts. Leer het te herkennen. En pas ervoor op.

Het gaat hier om gedrag. En hoe diep geworteld ook, je kunt het afleren.

Door je te ergeren aan anderen, heb je alleen jezelf beet.

Oordeel niet!

Elke groep moet zichzelf kunnen bedruipen.

Stap 7: Doe het smoezenboek voorgoed dicht.

**Mensen zijn goed in het goedpraten van hun acties.
We hebben nu eenmaal vaak het idee dat alles wat we doen
wel een goede reden zal hebben.**

Wie iets heeft uit te leggen, die zal al gauw met smoesjes komen. Wat waren jouw redenen ook al weer? Dat ze niet wilden luisteren? Dat je zo eenzaam was? Dat niemand je begreep? Dat het je eigenlijk toch geen moer meer interesseerde? Dat de zon scheen of dat het regende?

Zodra je begint uit te leggen, werp je je eigen ik volop in de strijd. Logisch, van nature neem je jezelf in bescherming. Maar zo hou je jezelf wel een bord voor de kop. Stop daarmee.

Van 'Ja maar...' naar een klein leugentje om bestwil naar glasharde ontkenning. Dat is het hellende vlak waarop je je begeeft, wanneer je te toeschietelijk bent voor jezelf. Wanneer zelfmedelijden de kop opsteekt, dan ligt de leugen op de loer.

Ja-maren heeft bij het overpeinzen van je verleden totaal geen toegevoegde waarde. Integendeel, je probeert je zo alleen maar vrij te pleiten.

Je zult wel altijd codepent blijven; het gaat niet over. Het is een duveltje in je hoofd dat je op z'n best in slaap kunt sussen. Meer niet. En het heeft een lichte slaap!

Het gaat niet om jou alleen. Er zijn alleen maar uitvluchten. Je bent codependent. En terugvallen is vaak verleidelijk en gemakkelijk. Weet wel dat je dan ook weer terugvalt in machteloosheid. Dat is zo weer gebeurd! Draai daar niet omheen.

Herken de smoes, ook al is deze nog zo sterk. Scheid het kaf van het koren. Doe het smoezenboek voorgoed dicht.

Wees zuiver! Word wie je echt bent!

Je moet de kat niet op het spek binden.

Spring niet in het diepe, als je niet kunt zwemmen.

Elke groep is autonoom, behalve in zaken die andere groepen raken of de overkoepelende organisatie als geheel betreffen.

Stap 8: Overzie de mensen om je heen.

In deze stap kijk je naar de mensen om je heen. Ze hebben allemaal wel iets met je codepent zijn te maken. Wat was en wat is hun rol in je problemen en hun bijdrage in je herstel?

Als er één zaak is waarin je je moet sterken, dan is dat wel assertiviteit. Dit is de kracht om je eigen keuzes te maken. Leer 'nee' te zeggen. Een duidelijk NEE wanneer je iets niet wilt. Zeg nee tegen dwang. Zeg nee tegen groepsdruk. Wat is dat trouwens toch voor iemand die zich zo aan je opdringt? Is dat eigenlijk wel iemand waarmee je wil omgaan?

Het is belangrijk dat je je eigen grenzen aangeeft. Je bent aan niemand uitleg verschuldigd. Zeg gewoon wanneer je iets lastig vindt. Duidelijk en met een uitroepteken!!! En laat het daarbij. Echt waar, je bent je eigen baas.

Zijn er mensen om je heen die niet begrijpen waar je mee worstelt? Die het allemaal niet zo serieus nemen? Die het allemaal kleiner maken dan het voor jou is? Wapen je tegen hen of liever nog: vermijd ze!

Het is voor anderen vaak moeilijk te begrijpen wat er in jouw codependent hoofd omgaat. Dit ter verontschuldiging aan hen. Ze begrijpen het niet.

Uitleg ben je hooguit verschuldigd aan jezelf en mogelijk aan een paar vertrouwde mensen in je naaste omgeving. Zorg dat je hen en jezelf altijd recht in de ogen kunt kijken.

Hierop komen we in stap negen terug.

En de rest van de wereld? Je bent deze mensen niets verschuldigd. Leg niet uit. Verzin geen smoezen. En laat het daarbij. Dat is de assertiviteit die je nodig hebt.

Besef ook dat je echt niet iedereen nodig hebt. En bedenk dat uitvluchten, ontkenning en leugens het voorportaal zijn van een terugval. Handel daar dan ook naar, en koester de mensen in je omgeving die je keuzes wel eerbiedigen en vooral hen die je daarbij willen ondersteunen.

Weet niet alleen wat goed voor je is, maar ook wie.

Overzie de mensen om je heen.

Maak duidelijk onderscheid.

Neem, waar nodig, afscheid.

Maak vooral je eigen, heldere keuzes.

Gedane zaken nemen geen keer.

Alléén jij bent de baas op je eigen vierkante meter.

*CoDA werkt volledig op basis van vrijwilligheid,
maar onze instellingen kunnen medewerkers in dienst nemen.*

Stap 9: Maak het goed met de mensen die je dierbaar zijn.

Je hoort in je omgeving nu geregeld dat je goed bezig bent, dat je zo veranderd bent, dat het zoveel fijner is nu. Maar hoe staat die omgeving er zelf in?

Stap 8 richtte zich op mensen in je omgeving, waarvan je wellicht beter afscheid kunt nemen. In deze stap kijken we naar de mensen, die je ondersteunen, die het beste met je voor hebben en die je dierbaar zijn. Je hebt mogelijk het een en ander bij hen aangericht. En ze zullen allemaal wel verdraaide blij zijn dat het nu wat beter met je gaat. Maar heb je enig idee van wat er in hen omgaat?

Soms is je oude gedrag deel uit gaan maken van de manier waarop je in het leven staat. Of van de manier waarop je met mensen omgaat. Je ontwikkelt discussie, want dat deed je vroeger ook. Je vermijdt een botsing, want vroeger kon je daar ook al niet tegen.

Oud gedrag. Je bent er al voor gewaarschuwd (zie stap zes). Het is niet genoeg dat men in je omgeving weet en aanvaardt dat je met jezelf bezig bent. Het is echt niet genoeg om met hun bewondering, dank of applaus genoeg te nemen.

Ze hebben je in het verleden vaak gesteund. En ook nu je aan je herstel werkt, staan ze voor je klaar. Maar realiseer je goed wat ze allemaal achter de kiezen hebben wat jou aangaat.

Maar: ze zijn er nog steeds voor je.

En eigenlijk willen ze maar één ding van je: ze willen dat jij er voortaan ook bent voor hen. Daar willen, daar moeten ze op kunnen rekenen. Wat er ook gebeurt!

Accepteer dat ze misschien niet zo goed begrijpen hoe het allemaal in jouw brein werkt. Dat is moeilijk voor wie het niet aan den lijve heeft ondervonden. Ga daarvoor maar naar lotgenoten in de CoDA. Bedenk dat als er iemand is die iets moet begrijpen, dan ben jij dat. Niet zij.

Laat zien dat je ook kunt geven. Wees open en eerlijk. Bespreek je probleem. Dek je verleden niet toe met de één of andere mantel der liefde. En leg niet telkens alleen de nadruk op jouw ervaring maar luister, luister, luister.

Het gaat niet alleen om jouw beleving. Ook zij zijn beschadigd. Hun ervaringen en hun gevoelens bij jouw codependency staan nu centraal. Zij hebben recht op hun verdriet en woede. Geef ze die ruimte. Confronterend en daarom misschien wel heel vervelend voor je. Maar ook zij moeten van jouw codependency af zien te komen.

Weet waarom je je zo diep in het stof moest wentelen. Weet dat je pijn hebt veroorzaakt.

Dan weet je ook wat je goed te maken hebt.
Dat hoeft niet ineens; doe het rustig aan.
Maar doe het.

Zonder eerlijkheid heeft herstel geen schijn van kans.

CoDAA als zodanig heeft geen mening over aangelegenheden die geen verband hebben met de CoDA.

Stap 10: We weten wat er in ons omgaat en kennen onze zwaktes en valkuilen.

**Sta soms stil en kijk naar binnen, maak dagelijks de balans op.
We moeten steeds alert zijn en onszelf niet ontlopen.**

Rust in je hoofd is één; rust houden is iets heel anders. We hebben zelfs controle over onze impulsen. En we weten dat die impulsen niets, maar dan ook niets voorstellen. Even een paar keer geconcentreerd diep in- en uitademen. De aandacht gewoon ergens anders op richten. Het is voorbij voor je er erg in hebt.

Ook bij de heftige gebeurtenissen houden we het roer recht. We zijn de fase voorbij van machteloosheid.

Eigenlijk lijkt niets ons nog te kunnen deren. We staan zo stevig in onze schoenen, we hebben een heldere kijk op ons verleden. En zijn er van doordrongen dat we dit nooit meer willen beleven.

Maar ja. We zijn en blijven codependent. Ergens ligt dat altijd op de loer. Wanneer je lotgenoten bezig ziet, dan doet dat iets met je. Je komt telkens weer in situaties waarin het zo eenvoudig is, zo verleidelijk ook om ...

Het blijft een kunst om dit direct te herkennen. We weten wie we in geval van nood kunnen bellen, met CoDA of met een sponsor. Maar als puntje bij paaltje komt, dan staan we er op de echt kritieke ogenblikken helemaal alleen voor. Dan is het zaak om de macht in eigen hand te houden of terug te winnen. Codependents zijn per slot van rekening emotionele mensen.

We moeten de dingen en onszelf eerlijk bekijken. We moeten waken voor onze zwaktes, net als ieder ander. Er niet aan toegeven. En ons hoeden voor zelfbeklag, jaloezie, hebzucht, oneerlijkheid. Daar moeten we alert op zijn.

We letten elk uur van de dag op hoe het er voor staat. We laten ons niet overrompelen door een plotselinge impuls.

Slepende kriebels van onvrede, onrust, allerlei knagende rotgevoelens? Natuurlijk, ieder mens heeft die weleens. Het gevoel geleefd te worden. Nergens nog zin in. Slecht humeur. En dat al een tijdje. Geen zin om dingen uit te leggen. Je terugtrekken. Om de hete brij heen draaien. Symptomen! We houden ze in de gaten en herkennen ze.

Codependency in ons is taai en sluw en je hoort of ziet hem niet. Meestal smeuft er echter al het één en ander onder de oppervlakte alvorens de heidebrand uitbreekt.

Dat zal ons niet meer overkomen. Dat laten we niet meer gebeuren!

We houden permanent een vinger aan de pols van onze emoties.

Wat er ook gebeurt. 'Dat' nooit meer!

*De gelegenheid maakt de dief
maar de dief scheidt ook gelegenheid.*

Onze gedragslijn betreffende publiciteit is vooral gebaseerd op naamsbekendheid en op persoonlijke werfkracht.

Stap 11: We nemen geregeld een moment van rust om daar kracht uit te putten.

Of het nu gewoon even dagdromen of bidden, peinzen of mediteren is, het helpt wanneer je zo af en toe een moment van rust neemt.

We zijn gelukkig niet permanent bezig met onze codependency. Al kunnen we meestal het dagelijkse leven wel weer aan. We pakken de gebruikelijke draad weer op, op eigen kracht en met de steun van CoDA.

Maar pas op. Voor je het weet is alles om je heen weer precies zoals voorheen. Oud gedrag, oude gewoontes, oude zorgen. Het is er allemaal nog. En voor je het weet zit je er weer midden in, loop je weer over van de drukte, stress en gepieker. Die horen nu eenmaal bij het leven van alledag. Alles is weer bijna als toen. En voor je het weet geldt dat ook voor je geestesgesteldheid. Alles weer helemaal bij het oude. Op één ding na: dit keer mag je jezelf niet verliezen. Hoe lang hou je dat vol?

We mogen hier niet in meegaan. Leer zo af en toe ook 'nee' te zeggen tegen de hectiek. Neem een stapje terug en probeer weer even dicht bij jezelf te komen.

Wie in God of een andere hogere macht gelooft, kan uit gebed kracht putten. Anderen richten zich liever op meditatie. Yoga of sport. Aandacht voor dingen om ons heen. Bewust en geconcentreerd ademhalen. Er zijn zoveel mogelijkheden om even terug bij jezelf en tot rust te komen. Die rust moeten we onszelf gunnen, die brengt ons terug bij onszelf en geeft ons kracht.

Leer jezelf wat beter kennen. Aanvaard soms even wat stilte in je leven. We lopen niet meer weg van onszelf.

Luister eens naar je voetstappen. Tel je ademhaling. Zie de wolken langs de hemel schuiven. Voel de wind op je gezicht. Zet zo nu en dan even dat dagelijkse gemaal in je hoofd stil en richt je aandacht eens op zoiets eenvoudigs als de dagelijkse mooie dingen.

En laat los!

Niet alleen de onrust, ook de rust zit in jezelf.

*Het is geen schande ziek te zijn,
doch wel om daar niets aan te doen.*

Goed is vaak beter dan best.

Anonimiteit is de grondslag van onze beginselen.

Stap 12: We delen onze ervaring met andere co-dependents om hen de weg naar herstel te wijzen.

Je hebt je kracht hervonden. Je bent in staat en bereid om anderen de helpende hand te bieden. We laten elkaar niet los.

‘Ik sta machteloos tegenover anderen en daardoor is mijn leven stuurloos.’

Zolang je hiervan niet diep doordrongen bent, zal het niet stoppen. Hoe je het ook wendt of keert, je zal zelf moeten erkennen dat je helemaal was vastgelopen, dat je de bodem had bereikt en dat je niet meer verder kon.

Wat doe jij, nu je weer grip op je leven hebt? En je ziet een ander ploeteren in zijn of haar codependency?

We luisteren en veroordelen zeker niet, we geven geen goede raad, we delen alleen ons eigen verhaal en ervaring.

Blijf daarom de bijeenkomsten van je CoDA-groep bezoeken.

Met het doorlopen van deze stappen in de groep hebben we nieuwe inzichten gekregen en hopelijk weer enige vrede hervonden. Deze ervaring stelt ons in staat om lotgenoten te helpen. Je kunt iets positiefs halen uit dat negatieve verleden. En iets voor anderen betekenen.

We staan weer op eigen benen. We kunnen de wereld weer aan. Maar we blijven ons bewust van onze zwakte. Een compleet destructief mechanisme kan zich in een mum van tijd onherroepelijk weer in werking stellen. En in een mum van tijd zijn we alle macht over geest, lichaam en omgeving weer kwijt. Zijn we weer machteloos en stuurloos.

Vergeet nooit waar je vandaan bent gekomen.

Daarom blijven we ons bewust van onze kwetsbaarheid. Je blijft kwetsbaar in de omgang met anderen!

Blijf ook daarom de bijeenkomsten van je CoDA-groep bezoeken.

We zijn hier allemaal en stuk voor stuk kwetsbare, gevoelige en emotionele mensen. Wij hebben elkaars kracht nodig. Niet alleen voor onszelf maar ook om daar waar nodig ondersteuning te bieden. Want dat hebben we toch mooi bereikt: dat kunnen we weer!

We hebben alle stappen doorlopen en voelen ons beter, rijker, gelukkiger. We kunnen het leven weer aan. En we kunnen een gids zijn voor anderen. Anderen zijn dat ook voor ons.

MAAR BLIJF DE BIJEENKOMSTEN VAN JE CODA-GROEP BEZOEKEN!

Want je gaat naar CoDA
als je zin hebt
als je géén zin hebt
als je twijfelt.

*Je kunt hetgeen je hebt bereikt alleen behouden
door het te delen met een ander.*

Als wie dan ook, waar dan ook, de hulp van CoDA nodig heeft,
dan wil ik dat de helpende hand van CoDA er is.



NL: www.codependents-anonymous.nl

B: antwerpencoda.weebly.com

**Twaalf Stappen het 'Dordtse' werkboek
Uitgave CoDA v1.0**

Het copyright op de teksten in dit boekje berust bij de AA Werkgroep Dordrecht e.o., met uitzondering van de teksten met een andere bronvermelding.

Gebruik van de teksten, geheel of gedeelten ervan, is slechts toegestaan na voorafgaande schriftelijke toestemming van de vertegenwoordigers van de AA werkgroep Dordrecht.

Voor de terbeschikkingstelling van exemplaren buiten de eigen groep of ter vervanging van een eerder uitgereikt exemplaar kan een vergoeding in rekening worden gebracht.

© 2012/2020

AA Werkgroep Dordrecht e.o.

Tel. 06-1386 2879

Email: info@aadordrecht.nl

Internet: www.aadordrecht.nl