

De Duikelaar

*omgaan met codependentie, narcisme, relatieverslaving en
complex trauma in de praktijk*

Denise Hagmeijer

Eerste druk: augustus 2020
© 2020 Denise Hagmeijer
Coverfoto: Hans Westerink

ISBN 9789464055894

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevens bestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

De columns en illustraties in dit boek zijn een waarheidsgetrouwe weergave van hoe de auteur de beschreven gebeurtenissen heeft ervaren. Anderen kunnen diezelfde gebeurtenissen op een andere manier hebben beleefd. Een aantal van de columns en illustraties in dit boek zijn eerder verschenen op de website van Lef Magazine, in het tijdschrift GZ Psychologie of op sociale media van GGZ inGeest.

INHOUD

Voorwoord

1. Complex trauma (C-PTSS)
2. Codependentie
3. Narcistisch ouderschap
4. Relatieverslaving

5. *Ziek*
6. *Moment van inzicht #1094*
7. *Gevoelig - uitermate gevoelig*
8. *Rollercoaster-ride*
9. *Ervaringsdeskundigheid*
10. *Worstelen*
11. *Blootgeven*
12. *Regenbui*
13. *Verlangen*
14. *Zelfliefde*
15. *Monster*
16. *Reddingsboei*
17. *K*tkerst*
18. *Hereniging*
19. *Wiebeldag*
20. *Berenvel*
21. *Jasje*
22. *UWV*
23. *Pretender*
24. *Verlaten*
25. *Denkfouten*
26. *Power*
27. *Afscheid*
28. *Vervloeiën*
29. *DSM-bingo*
30. *Achterblijver*

31. *Loslaten*
32. *Schaatsen*
33. *Acceptatie*
34. *Duikelen*
35. *Deurtje*
36. *Rode schoentjes*
37. *Fantasy*
38. *Grenzen*
39. *Modderpoel*
40. *Einde*
41. *Schuitje varen*
42. *Kopje*
43. *Kwartje*
44. *Tripje*

Bronnen

Voorwoord

Mijn naam is Denise. Ik ben 39 jaar oud, moeder van 2 puberdochteren en ik heb te kampen met een complex posttraumatische stressstoornis als gevolg van een zeer traumatische jeugd en traumatische relaties. Soms in alle hevigheid aanwezig. Soms wat sluimerend op de achtergrond. Maar steeds een stap verder richting herstel.

Nadat ik al diverse GGZ-diagnoses op mijn konto had staan, maar ik mij nergens echt goed in kon vinden, ging ik in juni 2016 op onderzoek uit. Ik wilde de waarheid weten over mijzelf en mijn leven. Ik heb daarvoor diverse bronnen gelezen en bestudeerd en daaruit voortvloeiend zijn er een heleboel artikelen ontstaan over codependentie, narcisme, relatieverslaving en complex trauma, die te vinden zijn op <https://denisehagmeijer.jouwweb.nl/> en gepubliceerd staan op <https://denisehagmeijer.infoteur.nl/>. Zaken waar ik voor mijn onderzoekjes niets vanaf wist, maar die mij al schrijvende een goed inzicht gaven in wat er in mijn leven speelde en heeft gespeeld. Met dit boek wil ik aan de hand van mijn geïllustreerde columns een beeld schetsen van een jaar in mijn leven waarin ik mijn weg probeer te vinden in een leven met complex trauma, codependentie, relatieverslaving en hoe ik leer omgaan met narcisme. De eerste vier hoofdstukken zullen kort wat informatie verschaffen over codependentie, narcisme, relatieverslaving en complex trauma, omdat hierdoor het boek tegen de juiste achtergrond geplaatst kan worden.

Ik wens je veel leesplezier, inzicht en ook hoop ik dat er meer begrip ontstaat voor de getraumatiseerden onder ons die zich een weg knokken naar een zo normaal mogelijk bestaan. Van overleven naar leven.

Liefs,
Denise

1. Narcistisch ouderschap

Narcisme is een persoonlijkheidsstoornis die wordt gekenmerkt door een gebrek aan empathisch vermogen en een onvervulbare behoefte aan aandacht en bevestiging. Een narcistische ouder functioneert op aandacht en bevestiging en kan hier in feiten niet zonder. Hierdoor zal een narcistische ouder alles ten dienste stellen om in zijn behoefte aan aandacht en bevestiging te voorzien, ook wanneer dit ten kosten gaat van zijn naasten. Opgroeien bij een narcistische ouder betekent voor een kind dat er geen ruimte is voor de eigen kind behoeftes, de eigen grenzen en de eigen wensen van het kind. Alles draait om het in de behoeftes voorzien van de narcistische ouder, wat ernstige psychische schade veroorzaakt bij het kind.

Wanneer een kind opgroeit in een gezin waarin een narcistische ouder de scepter zwaait, leert een kind dat het er alleen toe doet wanneer het voldoet aan de verwachtingen van anderen, met name aan de verwachtingen van de narcistische ouder. Het kind leert zich continu af te stemmen op de wensen en behoeften van de narcistische ouder in de wetenschap dat wanneer hij daar niet aan voldoet, er gevaar dreigt. Dit gevaar komt tot uiting komen in de vorm van onthouding van liefde, straf, psychische of lichamelijke mishandeling. Het kind leert steeds op zijn hoede te zijn. Daardoor is er geen ruimte om een eigen identiteit te ontwikkelen, los van de narcistische ouder. Alles draait om het tevreden houden van de narcistische ouder: een ouder bij wie het ontbreekt aan oprechte liefde, empathie en zelfreflectie. En die puur en alleen gericht is op het voorzien in de eigen behoefte aan narcistische voeding (aandacht en bevestiging).

2. Complex trauma na een onveilige jeugd

Complex trauma, ook wel complex posttraumatische stress stoornis (C-PTSS) genoemd, is een ernstige psychische en fysieke aandoening die ontstaat wanneer iemand langdurig aan lichamelijke of psychische mishandeling wordt blootgesteld, zonder dat er een mogelijkheid is om aan de situatie te ontsnappen. Complex trauma ontstaat vaak als reactie op een jeugd bij narcistische ouders en heeft verstrekkende gevolgen voor het volwassen leven.

Het ontstaan van complex trauma

Om tot een emotioneel gezonde volwassene op te groeien heeft een opgroeiend kind volgens complex trauma-expert Pete Walker de volgende zaken nodig:

- Lichamelijke affectie en bescherming;
- Verzorging van de emotionele behoeftes;
- Bevestiging en erkenning;
- Positieve en opbouwende kritiek.

Wanneer de ouders niet in deze behoeftes van hun kind kunnen voorzien en daarnaast ook de grenzen van een opgroeiend kind langdurig overschrijden, groeit een kind op met chronische gevoelens van angst, leegte en schaamte, zonder dat er veiligheid en geborgenheid is om het kind te troosten. Een kind dat opgroeit in een onveilige omgeving waarin mishandeling aan de orde van de dag is, kan zich niet wenden tot de ouders voor zorg, liefde, geborgenheid, veiligheid, steun en bevestiging. Wanneer het mishandelde kind zich daarnaast niet kan wenden tot andere zorgfiguren en geen uitvlucht mogelijkheid heeft uit de schadelijke situatie, is er een grote kans dat het kind complex trauma ontwikkelt.

Symptomen van complex trauma

Wanneer je lijdt aan complex trauma heb je last van verschillende, hardnekkige symptomen, zoals:

- Diepgaande angst om mensen te vertrouwen;
- Moeite met het reguleren van emoties;

- Gevoelens van toxische eenzaamheid;
- Een gebroken innerlijk kind;
- Emotionele en fysieke herbelevingen;
- Extreme waakzaamheid;
- Weinig hoop en vertrouwen ervaren;
- Gevoelens van hulpeloosheid;
- Continu op zoek naar een redder;
- Dissociëren;
- Chronische gevoelens van intens verdriet en depressie;
- Chronische spierspanning
- Gevoelens van toxische schaamte.

3. Codependentie

Codependentie is een overlevingsmechanisme uit een onveilige jeugd waarbij iemand zijn eigenwaarde volledig afhankelijk maakt van de bevestiging en goedkeuring van andere mensen. Een codependent heeft in zijn jeugd nooit geleerd hoe hij zijn eigenwaarde uit zichzelf kan halen en is van andere mensen afhankelijk hiervoor. Codependentie werkt als een verslaving: iemand die eraan lijdt, zal steeds meer bevestiging van zijn omgeving nodig hebben om zich goed over zichzelf te voelen. Codependentie is een heftige aandoening. Het vergt enorm veel kracht en doorzettingsvermogen en therapie om het te overwinnen.

Codependentie treedt op wanneer iemands grenzen en behoeften in conflict komen met de belangen en behoeften van anderen. Een codependent zet zijn eigen belangen en behoeften compleet aan de kant om zo aan de verwachtingen, behoeften en belangen van anderen te voldoen in de hoop hiervoor positieve bekrachtiging of bestaansrecht te ontvangen.

Een codependent voelt feilloos aan wat anderen voelen, wat anderen nodig hebben en hoe hij goed voor anderen kan zorgen. Maar wanneer het om de eigen gevoelens, behoeftes en grenzen gaat, zijn deze voor de codependent enorm moeilijk te omschrijven en te herkennen. In feite maakt een codependent zijn behoeftes, grenzen en eigenwaarde afhankelijk van zijn omgeving.

Symptomen

Er zijn een aantal specifieke kenmerken waar een codependent aan voldoet. De belangrijkste symptomen van codependentie zijn:

- Moeite hebben met het ervaren van een gepast niveau van eigenwaarde. De ene keer voelt een codependent zich heel klein, minderwaardig en niet de moeite waard om van te houden. De andere keer voelt een codependent zich beter en sterker dan anderen en kan hij gevoelsmatig de hele wereld aan.
- Moeite met het stellen van functionele grenzen. Een codependent heeft moeite met het stellen van grenzen, doordat hij zijn eigen grenzen niet (goed)

kent en niet goed weet hoe hij deze toe moet passen om goed voor zichzelf te zorgen.

- Moeite hebben met inzicht in wat er zich werkelijk binnen in zichzelf afspeelt. Wat gebeurt er? Wat voel ik? Waar komt het vandaan? Wat kan ik hiermee doen?
- Moeite met inzicht in de eigen volwassen behoeften en grenzen. Wat heb ik nu nodig? Voelt dit fijn? Gaat iemand over mijn grens? Ook hier heeft een codependent vaak weinig inzicht in.
- Moeite met het uiten van de eigen emoties en werkelijkheid op een beheersbare manier. Voordat een codependent zal uiten wat er in hem afspeelt, moet de spanning vanbinnen al ondraaglijk zijn. Waardoor de emotie in extremere mate van woede, verdriet of angst naar buiten komen.

4. Relatieverslaving

Een relatieverslaving is in feite het onvermogen van een persoon om een relatie te beëindigen die de persoon op lichamelijke of psychische wijze schade toebrengt.

Iemand die relatieverslaafd is, maakt haar eigenwaarde afhankelijk van de bevestiging en het gedrag van haar partner. De relatieverslaafde plaatst de partner boven zichzelf. Een relatieverslaafde besteedt een groot deel van haar tijd aan het waarderen van, en aandacht geven aan de persoon waar zij verslaafd aan is. Vaak op een obsessieve manier. Een relatieverslaafde verwacht in ruil voor het grenzeloos pleasen van haar partner, onvoorwaardelijke aandacht, zorg, liefde en bevestiging van haar partner, ook op momenten dat dit niet kan. Daarnaast verwaarloost een relatieverslaafde de zorg voor zichzelf en haar eigenwaarde op het moment dat zij een relatie heeft. Haar grenzen en behoeftes verdwijnen als het ware uit haar bewustzijn. In zijn algemeenheid kun je zeggen dat iemand die codependent is, ook relatieverslaafd is. Maar iemand die relatieverslaafd is, is niet altijd codependent.

Onderliggende angsten bij relatieverslaving

Onder relatieverslaving liggen twee fundamentele angsten ten grondslag, waarvan er één bewust is en één op onbewust niveau.

Een relatieverslaafde heeft extreem veel last van verlatingsangst door jeugdtrauma's en zal bijna alles doen en verdragen om verlaten te vermijden. De verlatingsangst vindt op een bewust niveau plaats. En is praktisch elke dag aanwezig. Het is de drijfveer voor het gedrag van de relatieverslaafde.

Daarnaast speelt op onbewust niveau de angst voor echte intimiteit, wat tevens te maken heeft met jeugdtrauma's. Vaak heeft een relatieverslaafde in haar jeugd niet geleerd hoe je op een gezonde manier intiem kunt zijn. Zij is zich hier niet van bewust. Omdat er in haar jeugd niet in haar behoeftes konden worden voorzien en zij hierin verlaten is door haar ouders, kon een deel van haar persoonlijkheid niet tot ontwikkeling komen. Het kind voelt zich hierdoor al heel jong verlaten en krijgt onbewust de boodschap dat zij het niet waard is om van te houden. Ze leert niet voor zichzelf te zorgen en zichzelf bevestiging te geven, omdat zij niet heeft geleerd wat 'gezonde zorg' is. Een relatieverslaafde gaat een relatie aan met een intern gevoel

van tekortschieten, waardeloos zijn en het gevoel niet zelf in staat te zijn de zorg voor haar eigen behoeftes en grenzen te kunnen dragen.

Vaak heeft een relatieverslaafde wel een ervaring opgedaan met een ander persoon (eerste vriendje, vriend en of vriendin, opa of oma) in haar jeugd waardoor zij tijdelijk verlichting ervoer van haar pijn, verdriet en eenzaamheid. Hierdoor is zij gaan geloven dat zij voor verlichting van haar emotionele bagage afhankelijk is van een ander, in de vorm van een partner. Het meest schrijnende is dat een relatieverslaafde in werkelijkheid doodsbang is voor gezonde intimiteit, omdat zij niet weet hoe zij met intimiteit om moet gaan. Vaak raakt een relatieverslaafde in paniek wanneer er echte intimiteit dreigt en doet zij iets waarmee er afstand wordt gecreëerd tussen haar en de partner. Op bewust niveau verlangt een relatieverslaafde naar intimiteit, terwijl zij dit op onbewust niveau niet kan verdragen. Hierdoor kiest de relatieverslaafde vaak onbewust een partner die niet intiem kan zijn op een gezonde manier, vaak is dit een vermijdingsverslaafde (man).

Zowel codependentie als relatieverslaving zijn complexe problemen met veel overeenkomsten en gelijkenissen. Het belangrijkste verschil is dat een relatieverslaafde de eigenwaarde afhankelijk maakt van één persoon, namelijk de partner, terwijl de codependent de eigenwaarde afhankelijk maakt van meerdere mensen. Beiden maken hun eigen grenzen, behoeftes en belangen ondergeschikt aan die van een ander.

