

BOEKBESPREKING: LOVE IS A CHOICE

"Love is a Choice", "Liefde is een keuze" is een Amerikaanse nationale bestseller. Het speelt in op een hulpverleningsrage die persoonlijke problemen probeert te verklaren vanuit co-afhankelijkheid. Vanwege het grote succes van dit boek verdient het aandacht in het tijdschrift.

Hemfelt, Minirth en Meier geven hun boek de ondertitel "een baanbrekend boek over herstel voor co-afhankelijke relaties".

R. Hemfelt, F. Minirth en P. Meier. Love is a choice. The ground-breaking book on recovery for codependent relationships.

Thomas Nelson Publishers, 1989, 284 p.

CO-AFHANKELIJKHEID: DEFINITIE EN SYMPTOMEN

Co-afhankelijkheid (co-dependency) in de brede betekenis van het woord, wordt gedefinieerd als een verslaving aan mensen, gedrag of zaken. Co-afhankelijkheid probeert interne gevoelens te controleren door mensen, zaken en gebeurtenissen buiten (p. 11).

Iemand die co-afhankelijk is wordt dwangmatig gedreven door een compulsie (dwangmatige drang naar bijvoorbeeld geld, prestige, macht, alcohol, een relatie, enz.). De oorsprong hiervan wordt gelegd in het gezin waarin de hulpvrager opgroeide.

Kenmerkend zijn vaak een laag zelfwaardegevoel en zich overdreven verantwoordelijk voelen voor anderen. De relatie die de co-afhankelijke heeft met de echtgeno(o)t(e) of een andere significante derde wordt gekenmerkt door een gemis aan stabiliteit in de balans tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid. De co-afhankelijke is een meester in ontkenning en onderdrukking. Hij maakt zich zorgen over dingen die hij niet kan veranderen, maar probeert die wel te veranderen. Hij wordt gekenmerkt door extremen (bv. liefde en haat; opstand tegen gezag en willoze volgzzaamheid). Hij is steeds op zoek naar datgene wat mist in zijn leven.

OORZAKEN

De achtergrond van dit alles moet volgens "Love is a choice" gezocht worden in het verleden. Ons beeld van wat een gezin en volwassenheid is, is gevormd door het gezin waarin wij opgegroeid zijn. De mens zou gebonden zijn aan dit verleden, zodat hij de gezinservaringen die hij zich herinnert uit het verleden herhaalt in het heden. Zo zouden jeugdherinneringen onze keuzen in het heden bepalen, evenals de wijze waarop wij de dingen waarnemen en ervaren. Logisch denken zou niet in staat zijn dit proces te wijzigen (p.24).

De oorzaken van co-afhankelijkheid zijn velerlei:

- Door onvervulde emotionele behoeften zou een kind a.h.w. een "lege liefdestank" hebben. Eventueel misbruik en verwrongen relaties veroorzaken dan later de zichtbare symptomen van co-afhankelijkheid en allerlei verslavingen.

- De co-afhankelijke zou een "verloren" kindertijd kunnen hebben. Misschien is er sprake van actief misbruik (slaan, seksueel misbruik, enz.) of van passief misbruik (beide ouders zo druk dat ze geen tijd geven aan het kind). Ook emotionele (een ouder die de liefde en vriendschap zoekt bij een kind omdat de partner die niet geeft) incest kan aan de basis liggen. Soms geven ouders ook onafgewerkte zaken in hun eigen leven door aan hun kind. Voeg daarbij negatieve existentiële boodschappen (boodschappen van misbruik: verbaal en niet-verbaal, openlijk of bedekt).

- Dwang tot herhaling heeft bij co-afhankelijkheid vele gezichten:

Hemfelt, Minirth en Meier gaan uit van de vooronderstelling dat iedereen de primaire behoefte heeft om het gezin waarin hij is opgegroeid opnieuw in het leven te roepen, zelfs indien dat gezin en de situatie destructief en pijnlijk zijn (p. 65).

Magische denken kan de co-afhankelijke dwang tot herhalen besturen (indien ik dat doe ..., dan zal ...). Schuldgevoelens worden onderhouden en zelf tot stand gebracht.

De dwang tot herhalen kan als volgt omschreven worden: "Indien de oorspronkelijke situatie opnieuw in het leven geroepen kan worden, kan ik haar deze keer misschien herstellen. Ik kan de pijn genezen. Ik weet dat ik het kan. Omdat ik verantwoordelijk was voor dat verziekt gezin waaruit ik kom, moet ik gestraft worden. Ik verdien de pijn. Er is een zucht naar het bekende, het veilige (Het gezin van oorsprong kan in werkelijkheid helemaal niet veilig geweest zijn, maar het was de thuishaven van de kindertijd). Indien ik de absoluut perfecte partner kan zijn, kan ik mijn partner een beetje herstellen. Zodoende kan ik de mislukte kinderfantasie waar maken dat, indien ik een perfect kind geweest was, ik op één of andere wijze mijn gezin van oorsprong had kunnen herstellen." (p. 71)

VICIEUZE CIRKEL

Co-afhankelijkheid wordt in stand gehouden door ontkenning, kwaadheid en een vicieuze cirkel. (1) De pijn, honger naar liefde en een laag zelfwaardegevoel (2) leiden tot een verslaving, (3) die de pijn verzacht. (4) Dit heeft gevolgen voor de relaties, waarin bijkomende pijn tot stand komt, (5) gevolgd door schuld en schaamte, die toegevoegd wordt aan de oorspronkelijke pijn, die de verslaving in stand houdt, enz.

De hoofdreden waarom mensen er niet in slagen deze cirkel te doorbreken, is dat ze slechts ingrijpen op één of twee punten (Bv. Een alcoholist die zijn drank achterwege laat, zou ook moeten werken aan de andere elementen van zijn verslaving.)

HERHALING VAN DE GEZINSPIJN

Co-afhankelijkheid zet iemand in een patroon van herhaling van de gezinspijn. Volwassenen die opgegroeid zijn in disfunctioneel gezinsrelaties, hebben uiteindelijk disfunctioneel volwassen relaties. Een gezond gezin wordt gekenmerkt door evenwichtige ouders, die niet verslaafd zijn en volwassenen, die een positief zelfbeeld hebben, die op gepaste wijze een relatie met God hebben en die toegewijd zijn aan het onderhouden van een gelukkig huwelijk. Co-afhankelijkheid ontstaat wanneer dit alles niet aanwezig is, en varieert in gradatie afhankelijk van wat mist en in welke mate het afwezig is.

CO-AFHANKELIJKHEID VERSUS WEDERZIJDSE AFHANKELIJKHEID

In plaats van co-afhankelijkheid zou wederzijdse afhankelijkheid moeten komen. De kenmerken van beide relatievormen vindt u in het schema onderaan de bladzijde.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
8ste jaargang, 3de kwartaal 1997, nr. 35, p 62-64
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

HERSTEL

Co-afhankelijkheid kan volgens de auteurs hersteld worden via een proces van 10 stappen:

Stap 1: Exploratie en ontdekking.

Het heden en verleden exploreren om de waarheid over jezelf te leren kennen.

Stap 2: Geschiedenis en overzicht van de relaties.

Onderzoeken en misschien verzetten van de persoonlijke grenzen.

Stap 3: Controle over de verslaving.

De verslaving en dwang leren hanteren en de eerste stappen zetten om ze te beheersen.

Stap 4: Thuis verlaten en afscheid nemen.

Leren afscheid nemen, nodig voor de genezing. Misschien denk je dat je dit jaren geleden deed, maar dat is niet zo.

Stap 5: Rouwen om het verlies.

Het rouwproces is het dieptepunt van de emoties, maar ook de start van een opgaande lijn. Het is bijna zoals het moment waarop de tandarts zijn boor op zij legt. Je weet dat het nog niet opgelost is, maar het ergste is voorbij.

Stap 6: Nieuw zelfbeeld.

Je zal een nieuw zelfbeeld ontwikkelen en nieuwe besluiten nemen. Dit wordt een blikopener!

Stap 7: Nieuwe ervaringen.

Je vindt een fundament van nieuwe ervaringen, gebaseerd op de besluiten die je pas nam.

Stap 8: Reparenting.

Terwijl je bezig bent met reparenting, herbouw je in zekere zin je verleden.

Stap 9: Verantwoordelijkheid in relaties.

Je zal verantwoordelijkheid opnemen voor de nieuwe en verfriste relaties.

Stap 10: Onderhoud.

Je zal starten met een onderhoudsprogramma dat je voor de rest van je leven op het goede spoor houdt.

BEPERKTE EVALUATIE

De theorie van co-afhankelijkheid gaat uit van vooronderstellingen betreffende het psychisch functioneren van mensen. Deze vooronderstellingen sluiten aan bij een psychoanalytische benadering van problemen.

De gedachte dat mensen innerlijke gevoelens proberen te controleren door het beheersen van externe omstandigheden en relaties is een theorie die niet op objectieve bewijskracht berust. Dat sommige mensen dit inderdaad proberen, kan via eenvoudige observatie vastgesteld worden. Problematisch aan het boek is de vooronderstelde dwangmatigheid waarmee mensen niet anders zouden kunnen dan hun geschiedenis te herhalen en zo onbewust tegen hun eigen wil in te gaan. Dit is een vooronderstelling die past binnen een psychoanalytisch denkkader. Het is een theoretische *interpretatie* binnen een psychoanalytisch mensbeeld.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
8ste jaargang, 3de kwartaal 1997, nr. 35, p 62-64
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

Het feit dat mensen geneigd zijn hun vroegkinderlijke ervaringen en relaties te herhalen in hun volwassen relaties, moet niet noodzakelijker wijze leiden tot een theorie die stelt dat dit altijd en onoverkoombaar het geval is. Probleem in het boek is dat de auteurs uitgaan van een dwingend determinisme waaraan niemand kan ontsnappen. De co-afhankelijkheidstheorie gaat uit van een dwingende determinatie van het heden door het verleden.

Positief in het boek is dat het de ogen opent voor het feit dat sommige mensen inderdaad hun geschiedenis en de patronen die ze daarin ervaren hebben opnieuw tot stand brengen. Inzicht verwerven in deze herhalingspatronen kan helpen om de analyse van individuele en relatieproblemen scherper te stellen. De vele goede adviezen, zoals bijvoorbeeld in de tien stappen tot herstel, zijn een blikopener om probleemoplossend te denken.

Het is jammer dat deze christelijke auteurs met hun psychologische inzichten er niet in slagen hun observaties en oplossingsstrategieën te koppelen aan principes uit Gods Woord. Boosheid en minderwaardigheidsgevoelens worden niet gehouden tegen het licht van wat de Bijbel zonde noemt, maar tegen een psychoanalytische interpretatie.

Problemen in de persoonlijkheid (gebrek aan de vrucht van de geest?!) worden teruggevoerd naar een gebrekkige vervulling van menselijke basisbehoeften, en niet naar de zonde en haar gevolgen in het leven van de mens. De eenzijdige psychologische verklaring van schuldgevoelens, relatieproblemen, verslaving, enz., staat in de weg van een bijbelse analyse die tot bijbelse oplossingen leidt. Problemen worden gereduceerd tot kindertijdervaringen en het zoeken naar behoeftebevrediging. Herbeleving en analyse van het verleden wordt de weg naar de oplossing van een emotionele nood. Er wordt niet ingegrepen in de geestelijke achtergrond.

Voor de lezer van het boek zal dit zeer herkenbaar zijn. Volgens de omschrijving van co-afhankelijkheid moet de hele bevolking daar wel aan lijden, en kan ieder probleem in dit denkkader begrepen worden (reductionisme). Deze gemakkelijke herkenbaarheid maakt het boek toegankelijk voor velen die op zoek zijn naar oplossingen voor hun problemen. Toch zal de lezer niet bij de bevrijdende kracht van het kruis terecht komen. Alhoewel het boek door christenen geschreven is, zou hij even goed een degelijk seculier werk over de invloed van het verleden op het heden kunnen raadplegen.

Voor een benadering van het verleden die past binnen de theorie van de pastorale counseling verwijzen we naar de volgende artikelen van Jef De Vriese, verschenen in dit tijdschrift:

Het onbewuste in de Bijbel? *TTPC*, 3de kwartaal 1991, nr. 11, p. 23-28.

Incest (4). Omgaan met het verleden. *TTPC*, 2de kwartaal 1994, p. 35-43.