

Door Hubertus Timmers



Het masker van behulpzaamheid

Waarom pleasen geen liefde oplevert – en wat wel

Voorwoord

Het masker van behulpzaamheid: waarom pleasen geen liefde oplevert – en wat wel

"Waarom voelt het alsof ik nooit genoeg doe?"

Als je dit leest, herken je die vraag misschien. Misschien ben je de persoon die altijd klaarstaat voor anderen, maar stilletjes uitgeput, onzichtbaar of onbegrepen voelt. Misschien heb je geleerd dat liefde iets is wat je verdient door offers te brengen – door je eigen behoeften weg te cijferen, door te glimlachen als je eigenlijk moe bent, door 'ja' te zeggen terwijl je lichaam 'nee' schreeuwt.

Dit boek gaat over de leegte achter die goedkeuring. Over waarom al dat pleasen je uiteindelijk geen echte verbinding, intimiteit of vervulling brengt – en, nog pijnlijker, waarom het soms zelfs het tegenovergestelde bereikt: mensen die je voor lief nemen, relaties die oppervlakkig blijven, en een leven dat niet van jou voelt.

Mijn eigen reis

Ik schrijf dit niet als een buitenstaander. Ik heb jarenlang gedacht dat behulpzaamheid mijn grootste kracht was, tot ik ontdekte dat het mijn grootste valstrik was. Ik was de vriend die altijd tijd had, de collega die nooit 'nee' zei, de partner die conflicten vermeed om maar 'aardig' te blijven. Tot de dag dat ik instortte – niet omdat de wereld zo veeleisend was, maar omdat ik mezelf had geleerd dat ik alleen de moeite waard was als ik iets voor anderen betekende.

Het was een masker. Een masker van behulpzaamheid, dat mijn angsten verborgen hield: de angst om niet geliefd te zijn als ik niet perfect was, de angst om afgewezen te worden als ik grenzen stelde. En het ergste? Het werkte niet. Hoe harder ik probeerde om liefde te verdienen, hoe eenzamer ik me voelde.

Waarom dit boek?

Dit boek is geen aanklacht tegen zorgzaamheid of generositeit. Het is een pleidooi voor echte verbinding – de soort die ontstaat wanneer we onszelf durven te laten zien, met al onze imperfecties en grenzen.

Ik wil je helpen om:

- **Het verschil te zien tussen geven en pleasen** (het eerste voedt, het tweede put uit).
- **De wortels van je gedrag te herkennen** (vaak ligt er een diep verlangen naar veiligheid onder).
- **Te ontdekken wat wél werkt** (authenticiteit trekt de juiste mensen aan, ook al zijn het er minder).

Voor wie is dit boek?

- Voor wie moe is van de vraag: "Doe ik het wel goed genoeg?"
- Voor wie merkt dat relaties vaak eenrichtingsverkeer zijn.
- Voor wie vermoedt dat er achter hun 'sterke' imago een uitgeputte pleaser schuilt.
- Voor wie klaar is om te leren houden van zichzelf – niet om wat ze doen, maar om wie ze zijn.

Hoe dit boek te lezen

Je kunt dit boek van voor naar achter lezen, maar spring vooral naar de delen die nu resoneren. Sommige hoofdstukken zullen confronterend zijn; andere voelen als een bevrijding. Neem de tijd. Echte verandering begint niet met nóg een lijstje 'moetens', maar met compassie voor jezelf.

Dit is geen zelfhulpboek dat je vertelt hoe je nóg beter kunt pleasen. Dit is een uitnodiging om het masker af te zetten – en te ontdekken wat eronder ligt.

De waarheid is: je hoeft niet te verdienen wat jou al toekomt. Liefde is geen transactie.

— [Hubertus Timmers]

Hoofdstuk 1

De definitie van een mensen-pleaser: niet gewoon aardig, maar een diepe angst voor afwijzing

1.1 Het misverstand: "Een mensen-pleaser is gewoon heel aardig"

Op het eerste gezicht lijkt een mensen-pleaser simpelweg iemand die altijd klaarstaat voor anderen. Ze zijn behulpzaam, meegaand en vermijden conflicten. Maar er is een cruciaal verschil tussen **gezonde vriendelijkheid** en **pathologisch pleasen**:

- **Gezonde vriendelijkheid** komt uit oprechte zorg, zonder dat je jezelf verliest.
- **Pleasen** is een overlevingsstrategie – een manier om afwijzing, conflict of verlating te voorkomen.

Een mensen-pleaser is niet per se aardig; ze zijn angstig.

1.2 De kern: Een mensen-pleaser handelt uit angst, niet uit vrijgevigheid

Waar een gezond persoon grenzen heeft en af en toe 'nee' zegt, voelt een mensen-pleaser:

- **Een fysieke onrust** bij het idee van teleurstelling ("Als ik nee zeg, vinden ze me egoïstisch").
-  **Een diepgeworteld geloof** dat hun waarde afhangt van wat ze doen (niet van wie ze zijn).
- **Een irrationele angst** dat relaties instorten als ze niet altijd toegeven.

Voorbeeld:

Stel, een vriendin vraagt of je kunt babysitten terwijl je eigenlijk uitgeput bent.

- Een gezonde reactie: "Sorry, ik heb nu even geen energie, misschien een andere keer?"
- Een mensen-pleaser-reactie: "Ja hoor, geen probleem!" (terwijl je vanbinnen moppert: Waarom vraag je me dit altijd?).

Het pleaser-antwoord komt niet uit vrijgevigheid, maar uit:

- Angst voor afwijzing ("Als ik nee zeg, wil ze me misschien niet meer als vriendin").
- Schuldgevoel ("Ik móét helpen, anders ben ik een slecht persoon").

1. Cognitieve schema's en overtuigingen (Cognitieve gedragstherapie - CGT)

Uitleg kader:

Volgens CGT ontwikkelen mensen **kernopvattingen** (core beliefs) over zichzelf en de wereld. Een mensen-pleaser kan overtuigingen hebben als:

- "Ik ben alleen waardevol als ik nuttig ben."
- "Afwijzing betekent dat ik niet goed genoeg ben."

Deze schema's sturen gedrag aan en worden zelden bewust bevraagd, tenzij men ermee geconfronteerd wordt.

1.3 Waar komt dit gedrag vandaan?

Mensen-pleasen is vaak een **aangeleerde overlevingsstrategie**, ontstaan in jeugdsituaties zoals:

- **Conditionering:**
 - "Als ik stil en lief ben, krijg ik aandacht."
 - "Boosheid = gevaar (mijn ouders konden niet met emoties omgaan)."
-  **Onveilige hechting:**
 - Je leerde dat liefde voorwaardelijk was ("Ik was alleen waardevol als ik presteerde").
-  **Trauma of verwaarlozing:**
 - Pleasen als manier om emotionele veiligheid te creëren.

Resultaat: Als volwassene blijf je dit patroon herhalen, ook waar het niet nodig is.

1. Hechtingstheorie (Attachment Theory)

Uitleg kader:

De hechtingstheorie (Bowlby & Ainsworth) stelt dat de manier waarop we ons in onze vroege jeugd aan verzorgers hechten, een blauwdruk vormt voor latere relaties. Mensen-pleasers ontwikkelen vaak een **angstige of onveilige hechtingsstijl**, waarbij ze liefde verwarren met aanpassing. Ze geloven dat ze alleen liefde waard zijn als ze aan verwachtingen voldoen.

2. Traumarespons en fawn-respons (Fight, Flight, Freeze, Fawn)

Uitleg kader:

Naast de bekende vecht-, vlucht- of bevroesreacties op gevaar, bestaat ook de **fawn-respons**: overmatig aanpassen of pleasen om gevaar (conflict, afwijzing) te vermijden. Deze respons is vaak het gevolg van **vroegkindelijk trauma** of emotionele verwaarlozing, waarbij het kind leert: "Als ik lief ben, ben ik veilig."

1.4 Hoe herken je een mensen-pleaser?

Het gaat verder dan "graag helpen". Kenmerken zijn:

- **Je zegt 'ja' terwijl je 'nee' voelt** (en voelt daarna wrok).
- **Je verontschuldigt je constant** ("Sorry dat ik dit zeg...").
- **Je past je mening aan** om maar niet te botsen.
- **Je voelt je verantwoordelijk voor andermans emoties** ("Als zij boos is, moet ik het oplossen").
- **Complimenten maken je ongemakkelijk** (want je gelooft ze niet).

Let op: Mensen-pleasers zijn niet altijd zachtaardig. Sommigen worden agressief pleasen:

- "Kijk eens hoe veel ik voor je doe!" (verborgen wrok).
- Passief-agressieve opmerkingen ("Nee joh, doe maar wat jij wilt... zucht").

1.5 Het grote probleem: Pleasen vernietigt relaties

Ironisch genoeg bereikt een mensen-pleaser vaak het tegenovergestelde van wat ze willen:

- **Mensen voelen zich niet écht verbonden met je** (ze zien je 'masker', niet jou).
- **Je trekt gebruikers aan** (mensen die profiteren van je grenzeloosheid).
- **Je raakt uitgeput** (emotioneel, fysiek, mentaal).
-  **Je leert jezelf niet kennen** (want je leeft naar andermans verwachtingen).

Waar pleasen om draait: "Als ik maar genoeg geef, zal ik eindelijk geliefd worden."

 **De harde waarheid:** Liefde die je moet verdienen, is geen liefde.

1. Voorwaardelijke versus onvoorwaardelijke liefde (Humanistische psychologie - Carl Rogers)

Uitleg kader:

Volgens Carl Rogers hebben mensen behoefte aan **onvoorwaardelijke positieve waardering**. Als kinderen leren dat liefde afhankelijk is van gedrag of prestaties (voorwaardelijke liefde), ontwikkelen ze een 'vals zelf' – een masker dat gericht is op goedkeuring, in plaats van authenticiteit.

2. Zelfvervreemding en verlies van authenticiteit (Existentiële psychologie)

Uitleg kader:

Pleasen leidt tot **zelfvervreemding** – het verlies van contact met je authentieke verlangens, emoties en grenzen. Dit is een thema in de existentiële psychologie: leven volgens externe verwachtingen ontnemt je de kans op echte zingeving en autonomie.

1.6 Oplossing: Van pleasen naar authentieke verbinding

Het doel is niet om minder aardig te zijn, maar om meer jezelf te zijn. Dit vraagt:

1. **Bewustwording:** Herken wanneer je handelt uit angst i.p.v. keuze.
2.  **Grenzen leren stellen:** "Nee" zeggen is een daad van zelfliefde.
3. **Zelfvalidatie:** Leren dat je waardevol bent zonder iets te hoeven presteren.
4. **Angst tolereren:** Het is oké als mensen teleurgesteld zijn – dat overleef je.

1. Grenzen en assertiviteit (Psychologische ontwikkeling & zelfdifferentiatie)

Uitleg kader:

Assertiviteit betekent op een gezonde manier opkomen voor je behoeften, zonder de ander te schaden. Mensen-pleasers verwarren assertiviteit vaak met egoïsme, omdat ze hun grenzen nooit hebben mogen verkennen. Volgens psycholoog David Schnarch is **zelfdifferentiatie** – het vermogen om 'ik' te blijven in contact met 'jij' – essentieel voor gezonde relaties.

“Mythe” en “Waarheid”

 **Mythe 1: “Mensen-pleasers zijn gewoon heel aardig.”**

 **De waarheid:** Mensen-pleasers handelen vaak uit angst, niet uit vrijgevigheid. Hun ‘aardigheid’ is een overlevingsstrategie om afwijzing te voorkomen, niet puur altruïsme.

 **Mythe 2: “Pleasen is hetzelfde als geven.”**

 **De waarheid:** Geven komt vanuit keuze en verbondenheid. Pleasen komt vanuit angst, schuld en de drang om controle of goedkeuring te krijgen.

 **Mythe 3: “Pleasen houdt relaties sterk.”**

 **De waarheid:** Pleasen vernietigt relaties omdat het maskers in stand houdt. De ander kent jouw echte behoeften niet, en jij voelt je leeg en onzichtbaar.

 **Mythe 4: “Als ik niet help, ben ik egoïstisch.”**

 **De waarheid:** Grenzen stellen is geen egoïsme, maar zelfzorg. Echte zorgzaamheid houdt ook rekening met jezelf.

 **Mythe 5: “Als ik nee zeg, verlies ik mensen.”**

 **De waarheid:** Gezonde mensen respecteren grenzen. Alleen degenen die van je afhankelijk zijn voor hun gemak zullen afhaken.

Journalingvragen bij Hoofdstuk 1 – “De definitie van een mensen-pleaser”

1. Wat betekent “aardig zijn” voor jou?

Schrijf op wat jij associeert met “aardig zijn”. Gaat het om geven uit liefde, of zit er ook angst of plicht achter?

2. Wanneer voelde je je voor het laatst ongemakkelijk bij het stellen van een grens?

Wat dacht of voelde je op dat moment? Wat hield je tegen?

3. Welke overtuiging heb jij over je eigen waarde?

Maak de zin af:

“Ik ben waardevol als ik _____.”

Onderzoek of dat echt van jou is, of iets wat je geleerd hebt.

4. Herken jij één of meer van deze gedachten?

- “Als ik nee zeg, vinden ze me egoïstisch.”
- “Ik moet helpen, anders ben ik geen goed mens.”

Kies er één uit en schrijf een situatie waarin je die gedachte had. Wat was het effect?

5. Welke rol speelde “lief zijn” in je kindertijd?

Werd je beloond voor aanpassen? Straften mensen je als je ‘moeilijk’ was?

6. Als je denkt aan het woord “afwijzing”, wat roept dat bij je op?

Schrijf zonder filter wat je lijf, gedachten en gevoel doen bij dat woord.

7. Wie in jouw leven ‘profiteert’ (onbewust) van jouw pleasen?

Wees eerlijk. Waar geef jij structureel meer dan je ontvangt?

8. In welke relaties voel jij je onzichtbaar?

Schrijf over één relatie waarin je veel geeft, maar weinig ruimte ervaart voor jouw echte zelf.

9. Wat zou er gebeuren als jij 1 dag lang 100% jezelf zou zijn, zonder te pleasen?

Fantaseer. Wat zou je zeggen, doen, laten? Wie zou er verbaasd zijn? Wie zou afhaken?

10. Wat heb jij nodig om je veilig te voelen zonder te pleasen?

Denk aan: steun, bevestiging, grenzen, mildheid. Wat helpt jou om het masker af te zetten?

Conclusie: Pleasen is een valse munt

Het is een strategie die werkt op korte termijn (goedkeuring, harmonie), maar op lange termijn **je identiteit, energie en relaties oplost**. Echte verbinding begint niet met perfectie, maar met echtheid – en dat vereist moed om het masker af te zetten.

Hoofdstuk 2

Het verschil tussen gezond geven en ongezond pleasen

(Grenzeloosheid vs. Oprechte zorg)

“Als geven je leegzuigt in plaats van vervult, is het geen geven meer – het is een gevangenis.”

2.1 De Grote Verwarring: "Is pleasen niet gewoon altruïsme?"

Veel mensen-pleasers zien zichzelf als extreem zorgzame mensen. Maar er is een fundamenteel verschil tussen **gezond geven** en **ongezond pleasen**:

Gezond geven	Ongezond pleasen
Komt uit vrije keuze	Komt uit angst of dwang
Voelt energiek (je krijgt ook iets terug)	Voelt uitputtend (eenrichtingsverkeer)
Heeft grenzen ("Ik help, maar binnen mijn mogelijkheden")	Is grenzeloos ("Ik help, ook als het me kapotmaakt")
Richt zich op wat de ander echt nodig heeft	Richt zich op wat de ander van jou verwacht
Laat ruimte voor "nee" zeggen	Voelt alsof "nee" zeggen verboden is

Voorbeeld:

- Gezond: Je brengt een zieke vriend soep omdat je dat graag doet, en zegt daarna: "Ik kom overmorgen weer, nu moet ik even voor mezelf zorgen."
 - Pleasen: Je brengt soep terwijl je eigenlijk overwerkt bent, blijft uren praten omdat ze eenzaam is, en gaat daarna gestrest naar huis.
-

2.2 Waarom Pleasen Een Valse Zorgzaamheid Is

Ongezond pleasen lijkt op zorgzaamheid, maar heeft verborgen motieven:

- **Het draait om jou, niet om de ander**

Pleasers helpen vaak om:

- Zichzelf nodig te voelen ("Zonder mij redden ze het niet").
- Schuldgevoel te vermijden ("Als ik niet help, ben ik slecht").
- Controle te houden ("Als ik alles doe, blijft de harmonie bewaard").

- **Het ontnemt de ander hun eigen kracht**

Door altijd maar te redden, ontnem je anderen de kans om:

- Zelf oplossingen te bedenken.
- Verantwoordelijkheid te nemen.
- Dankbaarheid te voelen (want jouw hulp wordt vanzelfsprekend).

Ironie: Echte zorg houdt rekening met jezelf én de ander. Pleasen negeert beide.

2.3 De Rode Vlaggen van Ongezond Pleasen

Hoe herken je of jouw 'behulpzaamheid' eigenlijk pleasen is?

- ✓ **Je voelt wrok na het helpen** ("Waarom bedankt niemand me?")
- ✓ **Je geeft hulp die niemand vroeg** (uit angst dat ze anders boos worden)
- ✓ **Je vermijdt conflicten ten koste van jezelf** (liever slikken dan voor je mening uitkomen)
- ✓ **Je voelt je schuldig als je tijd voor jezelf neemt**
- ✓ **Je verbergt je echte behoeften** ("Ach, het maakt mij niet uit" – terwijl dat wel zo is)

Test:

"Als ik stop met helpen, ben ik dan bang dat mensen me niet meer mogen?"

Zo ja, dan is het pleasen.

2.4 Gezond Geven: Hoe Dan Wel?

Gezonde zorgzaamheid heeft deze kenmerken:

1. **Het is wederkerig**

- Relaties voelen als een balans van geven en nemen (ook al is het niet altijd 50/50).
- Voorbeeld: Je luistert naar een vriendin in nood, maar durft ook zelf steun te vragen.

2. **Het komt uit compassie, niet uit angst**

- Je handelt omdat je wilt helpen, niet omdat je moet.
- Voorbeeld: Je doneert aan een goed doel zonder je schuldig te voelen over andere keuzes.

3. **Het respecteert grenzen**

- Je kunt nee zeggen zonder jezelf te verloochenen.
- Voorbeeld: "Ik vind het fijn om je te helpen, maar vandaag heb ik even geen ruimte."

4. Het is oprecht, niet manipulatief

- Geen verborgen agenda ("Als ik dit doe, zullen ze me eindelijk waarderen").

2.5 Waarom Pleasen Uiteindelijk Faalt

Mensen-pleasers hopen vaak:

"Als ik maar genoeg geef, zal ik eindelijk onvoorwaardelijke liefde krijgen."

Maar het tegendeel gebeurt:

- Mensen voelen zich niet gezien (je toont je echte ik niet).
- Relaties worden onecht (ze houden van je masker, niet van jou).
- Je raakt opgebrand (je tank is leeg omdat je nooit bijvult).

De paradox: Om echt geliefd te worden, moet je stoppen met pleasen.

2.6 Oefening: Van Pleasen naar Gezond Geven

1. Check je motivatie

Vraag je voor je iets doet: "Doe ik dit uit liefde of uit angst?"

2. Oefen met kleine 'nee's

Begin met low-stakes situaties:

- "Ik kan niet meekomen vanavond, maar heel leuk dat je vroeg!"
- "Ik vind het fijn om te helpen, maar nu even niet."

3. Let op de reacties

- Gezonde mensen respecteren je grenzen.
- Mensen die boos worden op je 'nee', profiteerden waarschijnlijk van je pleasen.

4. Vier je authenticiteit

Elke keer dat je kiest voor jezelf, groei je in echte verbinding.

"Mythe" en "Waarheid"

 **Mythe 1: "Als je geeft, ben je een goed mens."**

 **De waarheid:** Geven uit angst, schuld of zelfverloochening is geen deugd – het is een overlevingsstrategie. Echte zorg houdt ook rekening met jezelf.

 **Mythe 2: "Pleasen is liefdevol."**

 **De waarheid:** Pleasen is geen liefde, maar angst in vermomming. Het draait niet om verbinding, maar om goedkeuring krijgen en conflict vermijden.

✗ Mythe 3: “Als ik niet help, ben ik egoïstisch.”

✓ De waarheid: Egoïsme is nemen zonder geven. Zelfzorg is geven aan jezelf, zodat je oprecht kunt kiezen wanneer je iets voor een ander doet.

✗ Mythe 4: “De ander heeft me nodig, dus ik móét helpen.”

✓ De waarheid: Door altijd te helpen ontnemen je de ander zijn kracht en verantwoordelijkheid. Soms is niet helpen de grootste vorm van respect.

✗ Mythe 5: “Als ik alles geef, komt de waardering vanzelf.”

✓ De waarheid: Pleasen schept geen dankbaarheid, maar gewoonte. Wat je structureel geeft zonder grens, wordt vaak vanzelfsprekend – en onzichtbaar.

✗ Mythe 6: “Als ik stop met geven, val ik door de mand.”

✓ De waarheid: Juist wanneer je stopt met pleasen, komt je échte zelf tevoorschijn. Niet iedereen zal dat waarderen – maar de juiste mensen wel.

Slotgedachte

Gezonde liefde vraagt moed – de moed om soms teleur te stellen.

Het verschil tussen geven en pleasen is niet hoeveel je doet, maar waarom je het doet. Echte zorgzaamheid voedt zowel jou als de ander. Pleasen is een lege huls – het lijkt op liefde, maar het is angst in vermomming.

Hoofdstuk 3

Herkenbare Voorbeelden van Mensen-Pleasen uit het Dagelijks Leven

3.1 Altijd "Ja" Zeggen – Ook Als Je Eigenlijk "Nee" Voelt

Voorbeelden:

- Je baas vraagt of je overwerkt, terwijl je al uitgeput bent. In plaats van: "Ik heb nu even geen capaciteit," zeg je: "Natuurlijk, ik regel het wel!" – en zit daarna thuis te stressen.
- Een vriendin vraagt of je haar kunt helpen verhuizen op je enige vrije dag. Je denkt: Ik heb echt rust nodig, maar zegt: "Ja hoor, geen probleem!"
- Je wordt uitgenodigd voor een feestje waar je geen zin in hebt, maar "Anders vinden ze me ongezellig", dus je gaat toch.

Waarom het pleasen is:

Je kiest voor hun behoefte boven jouw grens, uit angst voor afwijzing of conflict.

3.2 Je Verontschuldigen Voor Dingen Die Niet Jouw Schuld Zijn

Voorbeelden:

- Iemand botst tegen jou aan, en jij zegt: "Sorry!"
- Je partner is chagrijnig, en jij vraagt: "Heb ik iets verkeerd gedaan?"
- Een collega maakt een fout, maar jij zegt tegen de baas: "Het was ook een beetje mijn schuld."

Waarom het pleasen is:

Je neemt onnodig de schuld op je om de sfeer te bewaren of niet lastig gevonden te worden.

3.3 Je Eigen Behoeften Wegcijferen Omdat Je 'Anderen Niet Wilt Belasten'

Voorbeelden:

- Je hebt honger, maar zegt niets omdat je groep nog geen restaurant heeft gekozen. "Ik wacht wel even."
- Je bent moe, maar blijft toch lang op tijdens een feestje omdat "Iedereen het zo gezellig heeft."
- Je hebt pijn, maar gaat toch door met helpen omdat "Ze hebben me nu nodig."

Waarom het pleasen is:

Je behandelt je eigen behoeften alsof ze minder belangrijk zijn dan die van anderen.

3.4 Je Mening Aanpassen Om Maar Niet Tegenspraak Te Geven

Voorbeelden:

- Iemand zegt iets waar je het niet mee eens bent, maar je knikt instemmend.
- Je bestelt iets anders in een restaurant omdat de rest dat ene gerecht wil delen, en jij "geen probleem wilt maken."
- Je gaat akkoord met plannen waar je eigenlijk tegen bent, "omdat de meeste mensen het willen."

Waarom het pleasen is:

Je verbergt je authenticiteit uit angst voor afkeuring of ruzie.

3.5 Overmatig Bevestiging Zoeken ("Vind Je Het Echt Leuk?")

Voorbeelden:

- Je geeft een cadeau en vraagt drie keer: "Vind je het écht leuk?"
- Na een presentatie vraag je aan vijf collega's: "Was het wel goed genoeg?"
- Je maakt een grapje, maar checkt meteen: "Was dat niet stom?"

Waarom het pleasen is:

Je gelooft niet dat je voldoende bent zonder externe goedkeuring.

3.6 Moeilijk Een Gunst Kunnen Aannemen

Voorbeelden:

- Iemand biedt aan je te helpen, maar jij zegt: "Nee hoor, ik red me wel!" (ook al ben je overwerkt).
- Je voelt je ongemakkelijk als iemand voor je betaalt, dus je dringt aan om zelf te betalen.
- Je zegt: "Ach, het stelt niks voor" als iemand je complimenteert.

Waarom het pleasen is:

Je voelt je niet comfortabel in de ontvangende rol, omdat je denkt dat je alleen waardevol bent als je geeft.

Waarom Deze Voorbeelden Zo Schadelijk Zijn

Al deze gedragingen lijken klein, maar stapelen zich op tot:

- **Wrok** ("Waarom doet niemand iets voor mij?")
- **Uitputting** (emotioneel en fysiek)
- **Valse relaties** (mensen kennen je niet echt)
- **Een leeg gevoel** (alsof je leeft voor anderen, niet voor jezelf)

Oplossing:

Begin met opmerken wanneer je dit doet. Elk voorbeeld is een kans om te kiezen:

- "Wat zou ik écht willen?"
- "Mag ik er ook zijn?"

“Mythe” en “Waarheid”

 **Mythe 1: “Als ik ‘ja’ zeg, voorkom ik problemen.”**

 **De waarheid:** Ja zeggen tegen een ander terwijl je ‘nee’ voelt, creëert stille wrok, uitputting en onechte relaties. Je voorkomt geen probleem – je verplaatst het naar binnen.

 **Mythe 2: “Sorry zeggen is beleefd.”**

 **De waarheid:** Te vaak sorry zeggen is geen beleefdheid, maar een zelfverkleining. Het is een manier om jezelf onzichtbaar te maken zodat je niet tot last bent.

❌ **Mythe 3: “Mijn behoeften zijn minder belangrijk.”**

✅ **De waarheid:** Iedereen heeft evenveel recht op behoeften. Jezelf structureel wegcijferen ondermijnt niet alleen jouw welzijn, maar ook de eerlijkheid in relaties.

❌ **Mythe 4: “Me aanpassen voorkomt gedoe.”**

✅ **De waarheid:** Pleasen leidt niet tot harmonie, maar tot leegte. Elke keer dat jij je mening inslikt, raak je een stukje verder verwijderd van je echte ik.

❌ **Mythe 5: “Als ik alles goed doe, houden mensen van me.”**

✅ **De waarheid:** Liefde die afhankelijk is van jouw prestaties of aanpassing is geen liefde – het is afhankelijkheid, controle of gemak voor de ander.

❌ **Mythe 6: “Ik moet sterk zijn en niets nodig hebben.”**

✅ **De waarheid:** Sterk zijn betekent ook kunnen ontvangen. Jezelf voortdurend opofferen en hulp weigeren creëert afstand, geen verbinding.

❌ **Mythe 7: “Het maakt mij niet uit.”**

✅ **De waarheid:** Als je dat vaak zegt terwijl het wel uitmaakt, ontken je je eigen grenzen en gevoelens. Dat ondermijnt je zelfbeeld én de echtheid van relaties.

Hoofdstuk 4

De Psychologische Wortels van Pleasgedrag

"Als ik lief ben, word ik geliefd" – Hoe je jeugd je mensen-pleasen programmeerde

4.1 Inleiding: Waarom Blijven We Pleasen?

Mensen-pleasen is geen karaktertrek – het is een **aangeleerd overlevingsmechanisme**. Om het patroon te doorbreken, moeten we begrijpen waar het vandaan komt. Dit hoofdstuk onderzoekt:

- **Conditionering in de kindertijd** (hoe je leerde dat liefde voorwaardelijk was)
 - **Onveilige hechting** (waarom je relaties nu nog als ‘onveilig’ voelen)
 - **Trauma's die pleasen als copingstrategie creëerden**
-

4.2 Kindertijd: De Geboorteplaats van het Pleaspatroon

Kernboodschap: Als kind was je afhankelijk van de goedkeuring van anderen om te overleven.

Hoe dit werkt:

- **Voorwaardelijke liefde:**
 - Ouders die alleen aandacht gaven bij goed gedrag ("Mama is blij als je braaf bent").
 - Straffen voor emoties ("Doe niet zo hysterisch" → je leert gevoelens te onderdrukken).

- **Rolpatronen:**

- Het "verantwoordelijke kind" dat altijd zorgde voor een broertje/zusje of een ouder.
- Het "perfecte kind" dat liefde kreeg via prestaties (hoge cijfers, sportsuccessen).

Voorbeelden:

- Je kreeg een ijsje als je niet huilde bij de tandarts.
- Je ouders zeiden: "Doe niet zo egoïstisch" als je speelgoed niet wilde delen.

Resultaat: Je leerde dat je iets moest doen om liefde te verdienen.

4.3 Onveilige Hechting: Waarom Relaties Nog Steeds Als 'Gevaarlijk' Voelen

Hechtingstheorie (Bowlby, Ainsworth) verklaart waarom mensen-pleasers vaak:

- **Angstig-verlatingsgehecht** zijn ("Als ik niet pleas, laat je me misschien in de steek").
- **Vermijdend-gehecht** zijn ("Ik help iedereen, maar laat niemand echt dichtbij komen").

Hoe dit pleasen aanwakkert:

Hechtingstype	Gedrag als Kind	Pleasgedrag als Volwassene
Angstig	Huilde veel, maar ouders reageerden inconsistent	Overmatig aanpassen om verlaten te voorkomen
Vermijdend	Leerde dat emoties 'lastig' waren	Doet alles zelf om geen hulp te hoeven vragen
Gedesorganiseerd	Had ouders die soms lief, soms bedreigend waren	Wisselt tussen pleasen en explosieve boosheid

Voorbeeld:

Als je ouders emotioneel onbereikbaar waren, heb je misschien geleerd:
"Als ik extreem lief/behulpzaam ben, krijg ik misschien aandacht."

4.4 Trauma en Pleasen: Een Overlevingsstrategie

Trauma's (groot of klein) kunnen pleasen als copingmechanisme triggeren:

- **Emotionele verwaarlozing:**
 - Je behoeften werden genegeerd → je leerde ze te negeren.
- **Narcistische ouders:**
 - Alles draaide om hun gevoelens → je werd een emotionele dienaar.

- **Pestverleden:**

- Je paste je aan om erbij te horen → nu doe je dat nog steeds.

Let op: Trauma hoeft niet extreem te zijn. Ook 'subtiële' ervaringen tellen, zoals:

- Altijd de vredebewaarder moeten zijn in ruziënde gezin.
 - Een ouder met depressie voor wie je moest zorgen.
-

4.5 Maatschappelijke Conditionering: "Wees een Lief Meisje"

Genderrolinvloed:

- Vrouwen krijgen vaker de boodschap: "Zorg voor anderen, stel jezelf niet op de eerste plaats."
- Mannen horen: "Wees sterk, toon geen zwakte" → pleasen uit angst om 'zwak' te lijken.

Culturele factoren:

- In collectivistische culturen wordt pleasen vaak genormaliseerd ("Denk aan de familie-eer!").
 - Religieuze opvoedingen kunnen pleasen aanmoedigen ("Wees zelfloos, dien anderen").
-

4.6 De Viciëuze Cirkel Doorbreken

Hoe je verandert wat je leerde:

- 1. Erken je geschiedenis**

- Welke jeugdboodschappen draag je nog mee? Schrijf ze op.
- Voorbeeld: "Mijn waarde hangt af van wat ik voor anderen doe."

- 2. Herprogrammeer je overtuigingen**

- Vervang oude boodschappen door:
"Ik ben waardevol, zelfs als ik niets doe."
"Grenzen stellen is gezond, niet egoïstisch."

- 3. Oefen met 'veilig opstandig' gedrag**

- Doe iets kleins tegen je conditionering in:
 - Zeg: "Ik heb een andere mening."
 - Vraag om hulp zonder je te verontschuldigen.

- 4. Herparent jezelf**

- Geef je innerlijke kind wat het nodig had:
"Je mag er zijn. Je hoeft niet perfect te zijn om liefde te krijgen."
-

✗ Mythe 1: “Ik was gewoon een makkelijk kind.”

✓ De waarheid: ‘Makkelijk’ gedrag kan een copingstrategie zijn. Als kind leerde je misschien dat aanpassen veiliger was dan ruimte innemen of emoties tonen.

✗ Mythe 2: “Mijn jeugd was niet traumatisch, dus dit kan daar niet vandaan komen.”

✓ De waarheid: Trauma zit niet alleen in wat er gebeurde, maar ook in wat je tekortkwam (aandacht, veiligheid, erkenning). Zelfs ogenschijnlijk ‘normale’ opvoeding kan pleasgedrag aanleren.

✗ Mythe 3: “Als kind moest ik gewoon een beetje helpen – dat is toch normaal?”

✓ De waarheid: Kinderen die structureel verantwoordelijkheden dragen die niet bij hun leeftijd passen (emotionele steun, harmonie bewaren) ontwikkelen vaak een ‘ouder-rol’ die ze later moeilijk afleren.

✗ Mythe 4: “Lief zijn werd beloond, dus het zal wel goed zijn.”

✓ De waarheid: Als ‘lief zijn’ voorwaardelijk werd beloond (alleen bij gewenst gedrag), dan leerde je dat liefde iets is wat je moet verdienen – en dat is een ongezond script.

✗ Mythe 5: “Ik kan niet veranderen – zo ben ik nou eenmaal.”

✓ De waarheid: Pleasen is geen karaktertrek, maar een aangeleerde overlevingsstrategie. Alles wat je hebt aangeleerd, kun je ook herleren.

✗ Mythe 6: “Als ik me aanpas, voorkom ik pijn.”

✓ De waarheid: Aanpassing beschermde je vroeger misschien, maar nu veroorzaakt het pijn – in de vorm van eenzaamheid, uitputting en onechte relaties.

✗ Mythe 7: “Mijn ouders bedoelden het goed, dus ik moet ze niet ‘beschuldigen’.”

✓ De waarheid: Je ouders kunnen het goed bedoeld hebben, en toch kan hun gedrag schadelijke overtuigingen hebben gecreëerd. Je erkenning van die pijn is geen aanval, maar een vorm van heling.

✗ Mythe 8: “Als ik stop met zorgen voor anderen, ben ik ondankbaar voor mijn opvoeding.”

✓ De waarheid: Je hoeft de patronen van je opvoeding niet eeuwig te herhalen uit loyaliteit. Dankbaarheid en zelfbevrijding kunnen naast elkaar bestaan.

Slotgedachte

Je bent niet ‘gebroken’ – je bent geconditioneerd.

Mensen-pleasen was ooit een slimme strategie om liefde of veiligheid te krijgen. Maar nu je volwassen bent, werkt het tegen je. Goed nieuws: wat aangeleerd is, kan ook afgeleerd worden.

Hoofdstuk 5

Maatschappelijke Versterking – Hoe Gender Pleasgedrag in Stand Houdt

"Zorgzame vrouwen zijn engelen. Zorgzame mannen zijn zwak."

5.1 Inleiding: Waarom Gender ertoe Doet

Mensen-pleasen wordt niet alleen door persoonlijke geschiedenis gevormd, maar ook door **maatschappelijke verwachtingen**. Genderstereotypen zorgen ervoor dat:

- **Vrouwen** beloond worden voor pleasgedrag ("Wat een schatje!").
- **Mannen** gestraft worden voor hetzelfde gedrag ("Wees een man!").

Dit hoofdstuk onderzoekt hoe deze dynamiek pleasen in stand houdt – en hoe je je ervan kunt bevrijden.

5.2 Vrouwen en Pleasen: De 'Zorgzame Engel'-Val

Maatschappelijke boodschappen aan vrouwen:

- "Wees aardig, bescheiden, en stel anderen altijd voorop."
- "Een goede vrouw/zorgt/ziet altijd wat anderen nodig hebben."

Hoe dit vrouwen tot pleasen aanzet:

Stereotype	Gevolg
"Zorgzaamheid is vrouwelijk"	Vrouwen voelen zich slecht als ze niet altijd geven.
"Conflict = bitchy"	Vrouwen vermijden assertiviteit uit angst als 'lastig' gezien te worden.
"Emotionele arbeid is jouw taak"	Vrouwen regelen feestjes, herinneren aan verjaardagen, en managen gezinsemoties – en het is onzichtbaar werk.

Voorbeelden uit de praktijk:

- Een vrouw zegt "Nee" op werk → collega's noemen haar 'moeilijk'.
- Een moeder die tijd voor zichzelf neemt → krijgt het stigma "Zij denkt alleen aan zichzelf".

Resultaat: Vrouwen leren dat hun waarde afhangt van hoeveel ze geven.

5.3 Mannen en Pleasen: De 'Zwakke Pleaser'-Stigma

Maatschappelijke boodschappen aan mannen:

- "Een echte man is assertief, dominant en zelfredzaam."
- "Vraag niet om hulp – dat is kinderachtig."

Hoe dit mannen tot verborgen pleasen aanzet:

Stereotype	Gevolg
"Mannen mogen geen behoeften hebben"	Mannen pleasen indirect – bijv. door altijd de sterke te spelen om goedkeuring te krijgen.
"Zorgzaamheid = vrouwelijk"	Mannen die wél geven, worden als 'soft' gezien (tenzij het om financiële zorg gaat).
"Emoties tonen is zwak"	Mannen uiten pleaser-gedrag via acties (altijd klussen, problemen oplossen) – niet via emotionele steun.

Voorbeelden uit de praktijk:

- Een man die thuis voor de kinderen zorgt → "Ben je een huisman nu?"
- Een man die emotioneel beschikbaar is → vrienden noemen hem "te gevoelig".

Resultaat: Mannen leren dat pleasen hun mannelijkheid ondermijnt – dus doen ze het stiekem of compenseren ze met controle.

5.4 Non-Binaire en LGBTQ+ Perspectieven

Mensen buiten de genderbinair ervaren dubbele druk:

- **Coming-out-angst:** "Als ik maar aardig genoeg ben, accepteren ze me misschien."
- **Stereotype-dwang:**
 - Een lesbische vrouw die niet zorgzaam is → "Waarom ben je niet vrouwelijk?"
 - Een transgender man die emotioneel is → "Je gedraagt je nog steeds als een meisje."

Kernpunt: Gender-non-conforme mensen pleasen vaak om veiligheid te garanderen in een wereld die hen niet altijd accepteert.

5.5 Hoe Cultuur en Religie Pleasen Versterken

Collectivistische culturen:

- "Denk aan de familie-eer!" → Pleasen wordt een plicht.
- Individualiteit = egoïsme.

Religieuze opvoedingen:

- "Wees nederig, dien anderen." → Grenzen stellen voelt als zonde.
- Vooral vrouwen krijgen boodschappen als "Lijden is deugdzaam".

Kapitalisme:

- "Wees een teamspeler!" = Werkgevers profiteren van pleasers (overwerken, geen loon eisen).
-

5.6 Hoe Je Je Bevrijdt uit Gendergebonden Pleasen

Voor vrouwen:

1. **Erken dat 'zorgzaamheid' een valstrik kan zijn**
 - Je mag kiezen wanneer je geeft – het is geen plicht.
2. **Oefen met zichtbaar 'onbeleefd' zijn**
 - Zeg: "Dat werkt niet voor me" zonder uitleg.
3. **Eis erkenning voor emotionele arbeid**
 - Stop met onzichtbare taken (bijv. alleen jij plant feestjes).

Voor mannen:

1. **Ontdek je echte behoeften**
 - Vraag je af: "Wat wil ik, niet wat hoort?"
2. **Omarm 'zwakte' als kracht**
 - Vraag om hulp → het is een teken van zelfvertrouwen.
3. **Verbind via emoties, niet alleen via daden**
 - Deel je gevoelens i.p.v. altijd 'problemen op te lossen'.

Voor iedereen:

- **Doorbreek het script**
 - Vrouwen: Stop met sorry zeggen voor ruimte innemen.
 - Mannen: Stop met pleasen door overpresteren.
 - **Zoek genderbewuste hulp**
 - Therapie of groepen die genderstereotypen bespreekbaar maken.
-

Slotgedachte

Pleasen is geen persoonlijk falen – het is een sociaal systeem.

Genderrollen maken pleasen voor vrouwen aantrekkelijk en voor mannen onaantoonbaar. Maar echte vrijheid begint bij de vraag:

"Wie zou ik zijn als de wereld geen eisen stelde aan mijn gender?"

Hoofdstuk 6

De Angst Achter Het Masker

Verlatingsangst, perfectionisme & laag zelfbeeld – Waarom je blijft pleasen, ook als het je kapotmaakt

6.1 Het Masker Beschermt – Maar Tegen Wat?

Mensen-pleasen is geen karakterfout; het is een **overlevingsmechanisme** tegen diepgewortelde angsten. Drie kernovertuigingen houden het in stand:

1. "Als ik niet perfect ben, verlaat je me." → **Perfectionisme**
2. "Als ik nee zeg, ben ik alleen." → **Verlatingsangst**
3. "Ik ben niet genoeg zoals ik ben." → **Laag zelfbeeld**

Dit hoofdstuk ontrafelt deze angsten – en hoe je ze kunt temmen.

6.2 Verlatingsangst: "Als Ik Stop Met Pleasen, Ben Je Weg"

Wat het is:

Een intense angst om afgewezen of verlaten te worden, vaak ontstaan door:

- Onveilige hechting (ouders waren onvoorspelbaar).
- Eerdere verlaten (scheiding, overlijden, verraad).

Hoe het pleasen aanwakkert:

- Je wordt hyperwaakzaam voor andermans stemmingen ("Als ze fronsen, moet ik iets oplossen").
- Je vermijdt conflicten als een levensreddende actie ("Liever meebuigen dan riskeren dat ze boos worden").

Voorbeeld:

Je blijft in een vriendschap waar je steeds wordt genegeerd, "Want wat als niemand anders me wil?"

Oplossing:

- **Relativeer de angst:** "Wat als ze wél blijven, zelfs als ik mijn grenzen aangeef?"
 - **Oefen met kleine 'afwijzingen':** Zeg eens nee tegen iets kleins – en merk op dat de wereld niet vergaat.
-

6.3 Perfectionisme: "Alleen Als Ik Flawless Ben, Verdien Ik Liefde"

Wat het is:

Geloof dat je foutloos moet zijn om waardevol te zijn. Vaak ontstaan door:

- Prestatiegerichte opvoeding ("Alleen een 10 is goed genoeg").
- Traumatische ervaringen waar controle je redding was.

Hoe het pleasen aanwakkert:

- Je streeft naar het ideale imago ("De perfecte vriendin/partner/collega").
- Fouten vermijden wordt een obsessie ("Als ik één ding verkeerd doe, ben ik een mislukking").

Voorbeeld:

Je werkt uren aan een presentatie, maar zegt "Het stelde niks voor" uit angst voor kritiek.

Oplossing:

- **Omarm 'goed genoeg':** "80% is ook prima."
 - **Daag de catastrofegedachte uit:** "Als ik een fout maak, betekent dat niet dat ik waardeloos ben."
-

6.4 Laag Zelfbeeld: "Zonder Mijn Hulp Ben Ik Niets"

Wat het is:

Een gebrek aan intrinsieke zelfwaarde, waardoor je validatie van buiten nodig hebt. Ontstaat vaak door:

- Ouders die je waarde koppelden aan prestaties.
- Pesten of sociale uitsluiting in het verleden.

Hoe het pleasen aanwakkert:

- Je ziet jezelf als interessegebied ("Mijn waarde = wat ik voor anderen kan doen").
- Complimenten geloof je niet ("Ze zeggen het alleen maar omdat ik ze help").

Voorbeeld:

Je voelt je schuldig als je ziek bent "Want nu ben ik nutteloos."

Oplossing:

- **Herdefinieer je waarde:** Maak een lijst van kwaliteiten los van wat je doet (bijv. "Ik ben trouw, nieuwsgierig, grappig").
 - **Accepteer liefde zonder 'verdienen':** Laat iemand eens iets voor jou doen zonder iets terug te geven.
-

6.5 De Gevarenzone: Hoe Deze Angsten Elkaar Versterken

Deze drie angsten vormen een vicieuze cirkel:

1. **Laag zelfbeeld** → "Ik ben niet genoeg"
2. **Perfectionisme** → "Dus ik moet perfect zijn"
3. **Verlatingsangst** → "En als ik faal, ben ik alleen"

Resultaat: Uitputting, angststoornissen, en relaties die oppervlakkig blijven.

6.6 Hoe Je de Angst Ontmaskert

Stap 1: Herken je triggers

- Wanneer voel je de drang om te pleasen?
 - Bij boze blikken?
 - Als iemand je negeert?

Stap 2: Vraag je af: "Waar ben ik écht bang voor?"

- "Als ik niet help..." → "... denk je dat ik slecht ben?"
- "Als ik mijn mening geef..." → "... verlies je dan respect voor me?"

Stap 3: Test je angst in het echt

- Doe een experiment:
 - Zeg nee tegen een verzoek → observeer of de relatie écht verandert.
 - Maak een kleine fout → kijk of mensen je echt afwijzen.

Stap 4: Bouw intrinsieke zelfwaarde op

- **Zelfcompassie:** Behandel jezelf als een vriend.
- **Kleine rebellies:** Doe iets puur omdat jij het wilt.

Slotgedachte

Het masker van behulpzaamheid is een pantser tegen een angst die misschien niet eens meer bestaat.

De waarheid is:

- Mensen die voorwaardelijk van je houden, houden niet van jou.
- Fouten maken je menselijk, niet onwaardig.
- Echte verbinding begint wanneer je durft te zeggen: "Dit ben ik. En dat is genoeg."

Hoofdstuk 7

De Prijs van Pleasen

Uitputting, wrok & onderdrukte emoties – Waarom 'altijd ja zeggen' je opbreekt

7.1 De Verborgene Kosten van Altijd Klaarstaan

Pleasen lijkt op korte termijn een winst: je krijgt lof, vermijdt conflicten, en voelt je 'nodig'. Maar onder de oppervlakte betaal je een **hoge prijs** – emotioneel, mentaal en fysiek. Dit hoofdstuk ontrafelt de schade.

7.2 Uitputting: De Emotionele Bankrekening Die Nooit Sluit

Wat het is:

Pleasers leven in een **chronisch tekort**: ze geven energie, maar vullen zelf nooit bij.

Hoe het werkt:

- **Geen grenzen = geen herstel**
 - Je lichaam blijft in de fight-or-flight-stand (alsof je constant brandjes blust).
- **Lege batterij**
 - Zelfs simpele taken voelen zwaar ("Waarom ben ik altijd zo moe?").

Voorbeeld:

Je hebt net een drukke week gehad, maar zegt toch ja tegen een vrijwilligersklus. Resultaat: je bent uitgeput en chagrijnig – maar geeft jezelf de schuld ("Ik moet sterker zijn").

Oplossing:

- **Energiebudget maken:** Schrijf op wat je uitgeeft (tijd, emoties) en wat je oplaadt.
- **De 'nee'-reparatie:** Plan na elk 'ja' aan anderen een 'ja' aan jezelf.

7.3 Wrok: De Stille Emotionele Vergif

Wat het is:

Onderdrukte woede die zich ophoopt omdat je je behoeften altijd wegcijfert.

Hoe het pleasen verergert:

- Je lacht terwijl je kookt vanbinnen ("Nee hoor, ik vind het echt niet erg!").
- Het komt eruit als:
 - **Passief-agressiviteit** ("Natuurlijk kun jij altijd alles beter!").
 - **Slachtofferschap** ("Niemand waardeert me!").

Voorbeeld:

Je hebt 3x geholpen met verhuizen, maar niemand helpt jou. In plaats van het te bespreken, zit je te mokken.

Oplossing:

- **Erken je woede:** Schrijf op: "Ik ben boos omdat..." (zonder censuur).
 - **Transformeer wrok naar grenzen:**
 - Oude patroon: Zwijgen en lijden.
 - Nieuwe aanpak: "Ik voel me niet gewaardeerd. Laten we het over taken verdelen hebben."
-

7.4 Onderdrukte Emoties: Het Gevaar van Altijd 'Braaf' Zijn

Wat het is:

Emoties die je wegstopt (woede, verdriet, angst) omdat ze 'lastig' of 'egoïstisch' voelen.

Gevaren:

- **Lichamelijke klachten:** Hoofdpijn, maagproblemen, burnout.
- **Explosies:** Opgekropte emoties barsten eruit op het verkeerde moment.
- **Depressie:** Als je jezelf blijft negeren, word je het contact met jouw verlangens kwijt.

Voorbeeld:

Je huilt stiekem in de auto na een familiediner waar je weer alles regelde – maar zegt tegen iedereen: "Het was gezellig!"

Oplossing:

- **Emotionele check-ins:** Vraag je 3x per dag: "Wat voel ik nu écht?"
- **Safe spaces creëren:** Een vriend(in) bij wie je wel mag ventileren.

7.5 Relatieschade: Waarom Pleasen Echte Verbinding Saboteert

De paradox: Hoe harder je probeert om geliefd te zijn door pleasen, hoe minder echte intimiteit je krijgt.

Hoe het werkt:

- **Mensen kennen je 'masker', niet jou**
 - Ze houden van de rol die je speelt, niet van jou.
- **Je trekt gebruikers aan**
 - Mensen die profiteren van je grenzeloosheid.
- **Gezonde mensen haken af**
 - Die voelen dat je niet authentiek bent.

Voorbeeld:

Je bent altijd de 'luisterende vriendin', maar durft nooit zelf steun te vragen. Na jaren voel je je eenzaam – "Waarom vraag niemand hoe het met mij gaat?"

Oplossing:

- **Durf 'onvolmaakt' te zijn:** Toon eens iets wat niet 'perfect' is.
- **Let op wie blijft:** Mensen die van je houden om wie je bent, niet om wat je doet, zullen blijven.

7.6 Fysieke Gevolgen: Hoe Pleasen Je Lichaam Uitput

Wetenschappelijk verband: Chronische stress door pleasen leidt tot:

- **Burnout** (bijnieruitputting, cortisolpieken).
- **Slaapproblemen** (malen over "Heb ik iets verkeerd gedaan?").
- **Auto-immuunziekten** (onderzoek linkt langdurige stress aan o.a. hashimoto).

Signalen van je lichaam:

- Altijd verkouden/ziek ("Je lichaam forceert rust").
- Spierspanning (kaak, schouders).
- Geen plezier meer in dingen die je wel leuk vond.

Oplossing:

- **Leer luisteren naar je lichaam:**
 - Pijn? Vermoeidheid? Dat zijn grenzen, niet falen.
- **Stel een 'lichaamsvriendelijke' regel in:**
 - "Als ik moe ben, neem ik rust – ook als ik iets 'beloofd' heb."

7.7 Hoe Je Herstelt van de Schade

Stap 1: Erken de prijs die je betaalt

- Maak een balans op: "Wat heeft pleasen me gekost?" (energie, gezondheid, relaties).

Stap 2: Begin met kleine terugwinacties

- **Energie:** Zeg 1x per dag nee tegen iets kleins.
- **Emoties:** Uit 1 onderdrukt gevoel per dag ("Ik was eigenlijk boos toen...").

Stap 3: Omarm imperfectie als bevrijding

- "Soms ben ik ongemakkelijk. Soms faal ik. En dat is menselijk."

Slotgedachte

Pleasen is een dure levensverzekering tegen een ramp die misschien nooit komt.

De echte vraag is niet "Wat gebeurt er als ik stop?", maar "Wat kost het me om door te gaan?"

Hoofdstuk 8

Hoe Pleasen Relaties Saboteert

Waarom mensen geen échte verbinding voelen met een masker

8.1 Het Grote Misverstand Over Liefde Verdienen

Pleasers geloven vaak:

"Als ik maar genoeg geef, zullen mensen me écht zien en liefhebben."

Maar de harde waarheid is:

Hoe meer je pleaset, hoe minder mensen de echte jij leren kennen – en hoe eenzamer je wordt.

Dit hoofdstuk onthult:

- Waarom pleasen nep-intimiteit creëert
- Hoe het machtsongelijkheid in relaties in stand houdt
- Waarom mensen soms minder respect hebben voor pleasers

8.2 De Nep-Intimiteit van het Pleasermasker

Het probleem:

Mensen kunnen niet houden van iemand die ze niet kennen.

Hoe pleasen intimiteit blokkeert:

Pleaser-gedrag

Effect op relaties

Altijd instemmen

Partner/vrienden weten niet wat je echt denkt.

Geen conflicten aangaan

Relaties blijven oppervlakkig ("We praten nooit over moeilijke dingen").

Geen behoeften uiten

Mensen kunnen niet voor je zorgen ("Ik wist niet dat je dit nodig had!").

Voorbeeld:

Je knikt altijd mee met je partners mening over kinderen, terwijl je er zelf anders over denkt. Jaren later barst je uit: "Ik wil helemaal geen kinderen!" – en hij is verbijsterd ("Waarom zei je dat niet eerder?").

Oplossing:

- **Oefen met kleine onthullingen:** Deel eens een mening die niet populair is.
- **Vraag je af:** "Als ik vandaag helemaal mezelf was, wie zou er dan blijven?"

8.3 Machtsongelijkheid: De Rol van de 'Emotionele Dienaar'

Pleasen creëert een scheve dynamiek:

- Jij wordt de gever (energie, aandacht, aanpassing).
- De ander wordt de nemer (vaak onbewust).

Gevaren:

- **Wrok aan beide kanten:**

- Jij voelt je gebruikt.
- De ander voelt zich onbewust schuldig ("Waarom doet ze nooit een beroep op me?").
- **Aantrekken van narcistische types**
 - Mensen die profiteren van je grenzeloosheid voelen zich tot je aangetrokken.

Voorbeeld:

Je bent altijd degene die belt, excuses aanbiedt na ruzies, en het huishouden doet. Je partner gaat dit verwachten – en jij voelt je steeds onzichtbaarder.

Oplossing:

- **Stop met redden:** Laat de ander eens hun eigen problemen oplossen.
- **Let op wie initiatief neemt:** Gezonde relaties hebben een balans in investering.

8.4 Het Respect Paradox: Waarom Mensen Soms Afknappen Op Pleasers

Verrassend feit:

Mensen kunnen minder respect krijgen voor iemand die altijd maar toegeeft.

Redenen:

- **Gebrek aan grenzen = gebrek aan identiteit**
 - Als je nooit laat zien waar je voor staat, word je snel over het hoofd gezien.
- **Onbewuste afkeer van 'zwakte'**
 - Mensen voelen intuïtief aan dat pleasen onzekerheid verraadt – en dat is geen aantrekkelijke eigenschap.

Voorbeeld:

Je collega's nemen je niet serieus in vergaderingen omdat je altijd zegt: "Wat jullie willen is prima!"

Oplossing:

- **Wees strategisch onvoorspelbaar:**
 - Stem af en toe tegen ("Ik heb een ander idee").
- **Toon lef:** Mensen onthouden je niet om je glimlach, maar om je moed.

8.5 De Eenzaamheidsval: Pleasen als Sociaal Isolatiemiddel

Het trieste resultaat:

Hoe harder je probeert om geliefd te zijn, hoe eenzamer je wordt.

Waarom?

- Mensen houden van je masker, niet van jou.
- Je omringt je met gebruikers, niet met echte verbinders.

- Je voelt je niet gezien – zelfs als iedereen je ‘aardig’ vindt.

Voorbeeld:

Je hebt tientallen ‘vrienden’ die je altijd bellen als ze iets nodig hebben, maar niemand die vraagt: "Hoe gaat het echt met je?"

Oplossing:

- **Investeer in mensen die jou zien:**
 - Let op: Wie vraagt naar jouw dag? Wie merkt op als je verdrietig bent?
 - **Durf ‘saai’ te zijn:**
 - Stop met entertainments. Echte relaties gedijen bij gewoon samen zijn.
-

8.6 Hoe Je Relaties Herstelt – Zonder Te Stoppen Met Geven

Het doel is niet om minder lief te hebben, maar om echter lief te hebben.

Stap 1: Identificeer één relatie om te ‘resetten’

- Kies iemand bij wie je je veilig voelt.

Stap 2: Deel iets kwetsbaars

- "Ik heb eigenlijk altijd moeite gehad om nee te zeggen. Soms voel ik me daardoor onzichtbaar."

Stap 3: Observeer de reactie

- **Gezonde reactie:** Begrip, nieuwsgierigheid ("Vertel me meer").
- **Giftige reactie:** Afwijzing ("Doe niet zo moeilijk").

Stap 4: Herhaal met meer mensen

- Bouw langzaam een netwerk op dat jou waardeert, niet je diensten.
-

Slotgedachte

Echte liefde vraagt moed – de moed om soms niet geliefd te zijn.

Het pijnlijke inzicht is:

Door te pleasen, heb je misschien nooit ervaren hoe het voelt om echt geliefd te worden – om wie je bent, niet om wat je doet.

Hoofdstuk 9

De Fysieke Tol van Pleasen

Hoe chronisch ‘ja-zeggen’ je lichaam kapotmaakt

9.1 Het Lichaam dat Nee Schreeuwt

Je geest kan bedriegen ("Nog even volhouden!"), maar je lichaam niet.

Pleasen is een vorm van chronische stress – en stress eist vroeg of laat zijn tol.

Dit hoofdstuk onderzoekt:

- De biologie van pleasestress
- Hoe burnout het eindstation is
- Waarom psychosomatische klachten ongezonde grenzen zijn

9.2 De Stressreactie: Alsof Je Constant Op Vluchten Staat

Wat er gebeurt in je lichaam:

Pleaser-gedrag	Fysieke reactie
Geen grenzen stellen	Bijnieren pompen cortisol (stresshormoon)
Emoties onderdrukken	Spierspanning (kaak, nek, schouders)
Altijd 'aan' staan	Slaapproblemen → immuunsysteem verzwakt

Wetenschappelijk verband:

- Chronisch hoge cortisol → ontstekingen, hartproblemen, geheugenverlies.
- Onderdrukte emoties → pijnklachten zonder medische oorzaak (fibromyalgie, IBS).

Voorbeeld:

Je hebt al maanden hoofdpijn, maar de dokter vindt niets. Pas als je stopt met overwerken, verdwijnt het.

9.3 Burnout: Het Pleaser-Eindstation

Burnout is geen depressie – het is een relatieprobleem met jezelf.

Hoe pleasen leidt tot burnout:

1. **Fase 1:** Hyperactief pleasen ("Ik red het wel!")
2. **Fase 2:** Uitputting ("Waarom voel ik niets meer?")
3. **Fase 3:** Instorting ("Ik kan écht niet meer")

Signalen:

- Uitgeput wakker worden
- Cynisme ("Niemand waardeert het toch")
- Geen plezier in eigen hobby's meer

Waarom pleasers extra risico lopen:

- Ze negeren signalen tot het te laat is ("Ik mag niet zwak zijn").
-

9.4 Psychosomatische Klachten: Het Lichaam als Noodkreet

Wat het is:

Lichamelijke klachten zonder medische oorzaak, veroorzaakt door onderdrukte emoties.

Veelvoorkomende klachten bij pleasers:

- **Maag/darmproblemen** ("Iets ligt je zwaar op de maag")
- **Chronische pijn** (rug, nek – van 'het gewicht dragen')
- **Huiduitslag/eczem** (emotionele grensoverschrijding)

Case:

Een vrouw met onverklaarbare rugpijn ontdekt in therapie:

"Mijn rug brak onder de last van altijd maar zorgen voor mijn alcoholistische moeder."

9.5 Het Immuunsysteem dat Op Zwart Gaat

Onderzoek toont:

- Mensen met pleaser-tendenzen zijn vaker ziek.
- Chronische stress verlaagt witte bloedcellen → meer infecties.

Waarom?

- Je lichaam forceert rust via ziekte ("Nu móét je wel stoppen").

Voorbeeld:

Je bent altijd verkouden na drukke periodes.

9.6 Herstel: Hoe Je Je Lichaam Terugwint

Stap 1: Luister naar je lichaam

- Pijn/vermoeidheid = grenzen, geen falen.

Stap 2: Stop met 'doorzetten' als heldhaftig te zien

- "Rust is ook productiviteit."

Stap 3: Zoek hulp die lichaam & geest verbindt

- Fysiotherapie voor vastgezette emoties
- Mindfulness voor stressregulatie

Slotgedachte

Je lichaam is geen machine – het is een loyaal dier dat om aandacht smeekt.

Elke pijn, elke verkoudheid is een kans:

"Wat probeer ik mezelf al maanden niet toe te staan?"

Hoofdstuk 10

Waarom Pleasen Geen Liefde Oplevert

De leegte achter de lof – Hoe goedkeuring verslaafd maakt maar nooit vervult

10.1 De Verslavende Illusie

Pleasers zijn vaak goedkeuringsjunkies:

- Ze snakken naar complimenten als een tijdelijke pijnstiller
- Maar de kater komt altijd: "Waarom voel ik me nog steeds leeg?"

Dit hoofdstuk ontmaskert waarom:

- ✓ Lof voor pleasen is voorwaardelijk
- ✓ Echte liefde vraagt wederkerigheid, niet zelfverloochening

10.2 De Leegte Achter de Complimenten

Waarom pleaser-lof niet vervult:

Compliment	Wat je eigenlijk hoort
"Je bent altijd zo behulpzaam!"	"Blijf vooral zo doorgaan."
"Ik weet niet wat ik zonder jou zou doen!"	"Zorg dat je onmisbaar blijft."
"Jij bent zo sterk!"	"Je mag niet zwak zijn."

Het probleem:

Deze complimenten gaan over je rol, niet over jou.

Voorbeeld:

Je krijgt een bos bloemen voor je hulp – maar niemand vraagt hoe jij je voelt.

10.3 De Transactie-mythe: "Als Ik Geef, Krijg Ik Liefde"

Pleasen is een verborgen ruilsysteem:

- **Jouw inzet:** Altijd klaarstaan, emotionele arbeid
- **Verwachte beloning:** Onvoorwaardelijke liefde

Waarom dit mislukt:

1. Mensen voelen de verborgen verwachting → het maakt relaties ongemakkelijk
2. Gezonde liefde kan niet "verdiend" worden

Case:

Een vrouw verzorgt jaren haar zieke moeder, hopen op: "Eindelijk zal ze me liefhebben."

Resultaat? Haar moeder sterft – en ze voelt zich bedrogen: "Waarom voel ik nog steeds geen liefde?"

10.4 De Angst om Gezien te Worden

Het echte risico van stoppen met pleasen:

Mensen zullen je niet meer om je masker liefhebben – maar misschien wel om wie je bent.

De paradox:

- Door te pleasen, voorkom je afwijzing
- Maar je voorkomt ook echte verbinding

Oefening:

Stel je voor:

- Wie zou je nog steeds zijn als niemand je goedkeuring gaf?

10.5 Wat Werkt Wél? De 3 Principes van Echte Verbinding

1. Wederkerigheid

- Gezonde relaties zijn een dans, geen eenmansshow

2. Kwetsbaarheid

- Echte intimiteit begint met "Dit ben ik, met al mijn imperfecties"

3. Vrijgevigheid Zonder Bijbedoelingen

- Geven zonder iets terug te verwachten

10.6 Hoe Je De Leegte Vult (Zonder Pleasen)

Stap 1: Erken je verlangen

- "Ik wil geliefd worden om wie ik ben, niet om wat ik doe."

Stap 2: Oefen met 'onverdiende' liefde

- Vraag iets kleins zonder iets aan te bieden in ruil

Stap 3: Let op de echte verbindingen

- Wie houdt van je als je eens niet 'perfect' bent?

Slotgedachte

Liefde die je moet verdienen, is geen liefde – het is loon.

Het mooiste geschenk van stoppen met pleasen?

Eindelijk ontdekken wie er van je houdt als je gewoon... jezelf bent.

Hoofdstuk 11

Waarom Complimenten voor Pleasen Niet Vervullen

Je wordt geliefd om je rol, niet om wie je bent

11.1 Inleiding: Het Complimenten-Dilemma

Elke mensen-pleaser kent dit gevoel:

- Je krijgt lof voor je hulp, aandacht of opoffering...
- Maar vanbinnen voel je een leegte.

Waarom?

Omdat deze complimenten niet voor jou zijn – ze zijn voor de persona die je creëerde om liefde te verdienen.

11.2 De Psychologie Achter Pleaser-Complimenten

a) Het Masker vs. Het Zelf

- **Wat ze prijzen:** "Je bent altijd zo behulpzaam!"
- **Wat ze niet zien:** "Ik ben eigenlijk doodmoe en wil nee leren zeggen."

b) Conditionele Acceptatie

Complimenten voor pleasen zijn vaak voorwaardelijk:

- "Je bent geweldig... [zolang je blijft geven]."

c) De Verborgene Boodschap

Elk "Wat ben jij sterk!" kan voelen als:

"Blijf vooral niet zwak worden."

11.3 Waarom Deze Complimenten Niet Voldoen

Compliment	Wat Het Echt Betekent	Waarom Het Leeg Voelt
"Jij luistert altijd zo goed!"	"Blijf mijn emotionele vuilnisbak."	Je wordt gewaardeerd om een functie, niet om je menselijkheid
"Je bent zo onbaatzuchtig!"	"Ik hoop dat je nooit iets voor jezelf vraagt."	Alsof je eigen behoeften er niet toe doen
"Ik bewonder hoe je alles voor anderen over hebt!"	"Wat fijn dat ik nooit iets terug hoef te doen."	Viering van je eigen uitputting

Case:

Mark (38) wordt geprezen als "de beste vriend" omdat hij altijd klaarstaat. Maar als hij een keer steun nodig heeft, reageert niemand.

11.4 Het Drama van de 'Goedkeuringsverslaving'

a) De Dopamine-val

- Elk compliment geeft een tijdelijke high (net als een verslaving)
- Daarna volgt het craven naar meer

b) Waarom Het Nooit Genoeg Is

Hoe meer je krijgt wat je denkt te willen (lof voor pleasen), hoe meer je beseft:

"Dit vult de leegte niet."

c) De Angst om te Stoppen

"Als ik niet meer pleas, krijg ik dan nog wel complimenten?" →

Een angst om onzichtbaar te worden

11.5 Hoe Je Uit Deze Val Breekt

Stap 1: Herken de Leegte

- Let op: Voel ik me gesterkt of uitgehold na dit compliment?

Stap 2: Vraag Om Een Ander Soort Lof

- Train je omgeving:
"In plaats van 'je bent zo sterk', wil ik horen: 'Hoe gaat het echt met je?'"

Stap 3: Creëer Zelfwaarde Vanuit Jezelf

- Schrijf elke dag:
"Vandaag was ik waardevol omdat ik _____ [iets authentieks], niet omdat ik _____ [iets pleasde]."

Stap 4: Omarm Oncomfortabele Complimenten

- Als iemand zegt: "Je bent anders lately – minder 'ja-zeggend'" →
Zie het als groei, niet als kritiek

11.6 Wat Wél Vervult: Complimenten Voor Je Echte Ik

Gezonde complimenten voelen zo:

- "Ik hou van hoe gepassioneerd je wordt over dit onderwerp."
- "Het was moedig hoe je je grenzen aangaf."
- "Je bent gewoon leuk om wie je bent."

Waarom deze wél werken:

Ze raken jouw essentie, niet je rol.

Slotgedachte

Je hoeft geen rol te spelen om de moeite waard te zijn.

De grootste bevrijding?

Leren genieten van complimenten die níet over 'geven' gaan – maar over 'zijn'.

Hoofdstuk 12

Het Drama van de Onzichtbare Mensen-Pleaser

"Niemand kent mijn echte ik" – De eenzaamheid achter het masker

12.1 Inleiding: Het Grote Paradox

Mensen-pleasers zijn vaak omringd door mensen... maar voelen zich eenzamer dan ooit.

Waarom?

- Je masker krijgt alle aandacht
- Je echte zelf blijft onzichtbaar – zelfs voor de mensen die het dichtstbij staan

Dit hoofdstuk onderzoekt:

- ✓ Hoe pleasen je identiteit uitwist
- ✓ Waarom je je onbegrepen voelt
- ✓ Hoe je uit de schaduw kunt stappen

12.2 Hoe Pleasen Je Echte Ik Uitwist

a) Het Aanpassingsproces

Elke keer dat je:

- Je mening inslikt
- Je grenzen overschrijdt
- Je behoeften wegcijfert

... vervagen je eigen contouren

b) De Identiteitscrisis

Na jaren pleasen kun je je afvragen:

"Wie ben ik eigenlijk zonder de verwachtingen van anderen?"

Voorbeeld:

Sarah (34): "Toen mijn huwelijk eindigde, besepte ik: mijn ex hield van 'de perfecte vrouw' die ik speelde. Maar ik bestond niet eens in die relatie."

12.3 Waarom Niemand Je Echte Ik Kent

Pleaser-Gedrag

Gevolg

Altijd instemmen

Mensen kennen je meningen niet

Nooit conflicten aangaan

Mensen weten niet waar je voor staat

Altijd 'sterk' zijn

Mensen zien je kwetsbaarheid niet

Het resultaat:

Je wordt geliefd om een karakter dat je speelt – niet om jou.

12.4 De Eenzaamheid Achter de Scènes

Herkenbare gevoelens:

- "Ik ben altijd degene die naar anderen luistert, maar wie luistert er naar mij?"
- "Als ik eens niet 'aardig' ben, val ik dan nog steeds in de smaak?"
- "Bestaat er iemand die me zouden missen om wie ik binnenin ben?"

Het dieptepunt:

Je voelt je onzichtbaar in je eigen leven.

12.5 Hoe Je Uit de Schaduw Komt

Stap 1: Ontdek Langzaam Je Echte Ik

- **Oefening:** Maak een lijst met:
"Dingen die ik echt leuk vind (zonder rekening te houden met anderen)"

Stap 2: Deel iets Echts met Een Veilig Persoon

- Begin klein:
"Eigenlijk hou ik niet van feestjes, maar ik ga mee omdat ik denk dat het moet."

Stap 3: Observeer de Reacties

- **Gezonde reactie:** Nieuwsgierigheid, acceptatie
- **Giftige reactie:** Afwijzing, teleurstelling

Stap 4: Bouw een 'Echt Ik'-Netwerk Op

- Zoek mensen die:
 - Vragen naar jouw mening
 - Ruimte geven voor jouw emoties

12.6 De Bevrijding: Gezien Worden Om Wie Je Werkelijk Bent

Wat er gebeurt als je stopt met pleasen:

1. Sommige relaties verdampen (ze hielden van je rol, niet van jou)
2. Nieuwe relaties ontstaan – gebaseerd op wederkerigheid
3. Je ontdekt: "Ik hoef niet perfect te zijn om geliefd te worden"

Voorbeeld:

David (42): "Toen ik stopte met altijd 'ja' zeggen, verloor ik enkele vrienden. Maar degenen die bleven? Die houden van mijn echte, soms ongemakkelijke zelf."

Slotgedachte

Het ergste is niet om afgewezen te worden – het is om nooit écht gekend te zijn.

De moed om je masker af te zetten?

Dat is de enige manier om echte verbinding te vinden.

Hoofdstuk 13

De Dynamiek in Relaties – Hoe Pleasen Relatiepatronen Verstoort

Waarom mensen-pleasers vaak vastlopen in liefde, vriendschap en familiebanden

13.1 De Onzichtbare Krachtvelden in Relaties

Mensen-pleasers creëren onbewust een specifieke dynamiek in hun relaties:

- **Onevenwichtige energie-uitwisseling** (altijd geven, nooit ontvangen)
- **Aantrekking van emotioneel onbeschikbare types**
- **Verborgene machtsstrijd** (wie heeft er controle over de sfeer?)

Dit hoofdstuk onthult:

- ✓ Waarom pleasen gezonde relaties in de weg staat
- ✓ Hoe je uit deze valkuilen stapt

13.2 De 3 Giftige Relatiedynamieken van Pleasers

a) De Redder-Gebruiker Relatie

- **Jouw rol:** Altijd geven, helpen, oplossen
- **Hun rol:** Altijd nemen, weinig teruggeven
- **Voorbeeld:**
Je bent altijd degene die:
 - Naar je vriendin luistert over haar relatieproblemen, maar zij vraagt nooit naar jouw leven
 - Het familie-feest organiseert, terwijl anderen alleen komen 'genieten'

b) De Liefdes-Transactie

- **Jouw overtuiging:** "Als ik maar genoeg geef, zal hij/zij eindelijk van me houden"
- **De harde waarheid:** Liefde kun je niet kopen met dienstbaarheid
- **Voorbeeld:**
Je doet alles voor je partner (koken, massages, zijn familie verwennen), maar voelt je toch niet geliefd

c) Het Conflict-Vermijdende Koppel

- **Jouw strategie:** Alles toedekken om maar ruzie te voorkomen
- **Het resultaat:** Een oppervlakkige relatie zonder diepte
- **Signaal:**
"We hebben nooit ruzie!" (maar ook geen echte intimiteit)

13.3 Waarom Narcisten en Pleasers Elkaar Aantrekken

De perfecte storm:

- **Pleasers** geven grenzeloze aandacht

- **Narcisten** voeden zich met die aandacht

Hoe herken je dit patroon?

- Je voelt je leeggezogen na tijd samen
- Kritiek van hen voelt als een mes in je rug
- Je blijft omdat "Als ik maar meer mijn best doe..."

Oplossing:

Leer gezonige relaties herkennen aan:

- Wederkerigheid
 - Respect voor grenzen
 - Ruimte voor conflicten
-

13.4 Hoe Pleasen Familiebanden Verziekt

Herkenbare situaties:

- Je bent de emotionele ouder voor je eigen ouders
- Broers/zussen verwachten dat jij altijd de vrede bewaart
- Familie-evenementen voelen als een verplichting, geen feest

Waarom dit gebeurt:

Gezinnen systemen houden pleasen in stand:

"Jij bent nu eenmaal de sterke/verantwoordelijke/aaibare eréén"

13.5 De Oplossing: Relaties Resetten

Stap 1: Breng je relatiepatronen in kaart

- Maak een lijst:
 - Bij wie geef ik altijd meer dan ik krijg?
 - Met wie voel ik me leeg na contact?

Stap 2: Oefen met kleine veranderingen

- Bij een gebruiker: "Ik heb nu even geen ruimte om te luisteren"
- In een relatie: "Ik wil graag eens iets doen wat ik leuk vind"

Stap 3: Accepteer dat sommige relaties zullen veranderen

- Sommige mensen houden niet van de nieuwe jij – en dat is oké
-

13.6 Gezonde Relaties Herkennen

Tekenen van een evenwichtige relatie:

- Je kunt nee zeggen zonder schuldgevoel
- De ander merkt op als je moe/stil/anders bent
- Conflicten worden opgelost, niet vermeden

Voorbeeld van gezond:

"Mijn vriendin merkte dat ik me terugtrok. Ze vroeg niet 'Wat is er mis?', maar: 'Vertel me hoe ik je kan steunen.'"

Slotgedachte

De waarheid over liefde:

Je hoeft niet te verdwijnen om geliefd te worden.

Echte relaties bloeien juist als beide mensen:

- Hun grenzen aangeven
 - Hun behoeften uiten
 - Hun imperfecties tonen
-

Hoofdstuk 14

Hoe Pleasen Onevenwichtige Relaties in Stand Houdt

Waarom je (onbewust) destructieve dynamieken voedt

14.1 Het Onzichtbare Spel van Macht en Afhankelijkheid

Pleasers zijn vaak de onzichtbare architecten van onevenwichtige relaties. Niet uit zwakte, maar uit een diepgeworteld patroon:

- **Angst voor verlating** → verdraag je onaanvaardbaar gedrag
- **Behoeftte aan controle** → je pleaset om de harmonie kunstmatig in stand te houden

Dit hoofdstuk onthult:

- ✓ Waarom narcisten en dominante types dolan bij pleasers
 - ✓ Hoe je onbewust meewerkt aan je eigen ongeluk
 - ✓ De exit-strategie uit deze dynamiek
-

14.2 De Narcist-Pleaser Dans: Een Onheilspellende Symbiose

Waarom ze elkaar aantrekken:

Narcist**Pleaser**

Heeft bewondering nodig Geeft grenzeloze bewondering

Wil controle Geeft controle weg

Haat kritiek Vermijdt kritiek geven

Voorbeeld:

Je complimenteert je narcistische partner na elk kookexperiment ("Je bent zo'n geweldige kok!"), terwijl hij jouw culinaire prestaties afkraakt.

Het gevolg:

- Jouw eigenwaarde krimpt
 - Zijn ego zwelt op
-

14.3 Dominante Persoonlijkheden: Hoe Pleasen Hun Gedrag Versterkt**Hoe het werkt:**

1. Jij past je aan → zij worden nog dominanter
2. Jij vermijdt conflicten → zij leren jouw grenzen te negeren

Casestudy:

Je collega bepaalt altijd de meeting-tijden. In plaats van te zeggen "Dat past me niet", pas jij je agenda aan. Nu plant ze altijd zonder jou te consulteren.

Waarom dit blijft gebeuren:

- Jouw aanpassingsgedrag beloont hun dominantie
-

14.4 Het Drama Driehoek: Pleaser als Redder, Slachtoffer én Aanklager**a) Jouw Rol als Redder**

- Je verlost anderen van hun problemen
- Voorbeeld: Je neemt het werk over van een luie collega

b) Jouw Rol als Slachtoffer

- Je voelt je uitgebuit, maar doet niets
- Voorbeeld: "Waarom moet ik dit altijd doen?!" (terwijl je toch ja zegt)

c) Jouw Rol als Aanklager

- De opgekropte woede barst eruit op de verkeerde persoon

- Voorbeeld: Je schreeuwt tegen je kind om iets kleins, na maanden je baas te pleasen

De oplossing:

Stap helemaal uit de driehoek – weiger alle rollen

14.5 Waarom Je Blijft Pleasen – Zelfs Als Het Pijn Doet

Onbewuste overtuigingen die je vasthouden:

- "Als ik maar genoeg geef, zal hij/zij veranderen"
- "Beter een slechte relatie dan geen relatie"
- "Ik verdien het niet om beter behandeld te worden"

De harde waarheid:

Pleasen is een verslaving – je hoopt op een beloning die nooit komt

14.6 De Exit-Strategie: Hoe Je de Dynamiek Doorbreekt

Stap 1: Herken de Patronen

- Let op:
 - Bij wie krimp ik ineen?
 - Met wie voel ik me leeg na contact?

Stap 2: Stel Micro-Grenzen

- Voorbeeld tegen een dominante vriendin:
"Ik kom wel, maar blijf maar tot 22:00 uur."

Stap 3: Observeer de Reactie

- Gezonde mensen: Respecteren je grenzen
- Giftige mensen: Worden boos/trekken zich terug

Stap 4: Vier Je Autonomie

Elke keer dat je niet pleaset:

- Noteer: "Vandaag koos ik voor mezelf toen..."
-

14.7 Hoe Gezonde Relaties Er Wél Uitzien

Gezonde relaties herken je aan:

- **Wederkerigheid:** Jullie geven om beurten
- **Respect voor 'nee':** Grenzen worden gevierd, niet bestraft
- **Ruimte voor conflicten:** Meningsverschillen zijn normaal

Voorbeeld:

Je zegt tegen je partner: "Ik heb nu even me-time nodig." Zijn reactie: "Goed dat je het aangeeft! Zullen we straks wat samen doen?"

Slotgedachte

Je bent niet verantwoordelijk voor andermans geluk – wel voor je eigen grenzen.

Het mooiste geschenk aan jezelf?

Stoppen met pleasen is stoppen met het voeden van de relaties die je leegzuigen.

Hoofdstuk 15

Waarom Mensen Respect Verliezen voor Pleasers

Het ongemakkelijke waarheid: Grenzeloosheid nodigt uit tot minachting

15.1 Inleiding: Het Paradoxe Effect van Altijd 'Ja' Zeggen

Je zou denken dat behulpzaamheid bewondering oproept, maar vaak gebeurt het tegenovergestelde:

- Collega's nemen je minder serieus
- Vrienden vergeten je verjaardag
- Partners testen je grenzen

Waarom?

Omdat een gebrek aan grenzen onbewust communiceert:

"Ik vind mezelf niet belangrijk genoeg om respect te verdienen."

15.2 De Psychologie Achter Respectverlies

a) Het Waarde-Principe

Mensen behandelen je zoals je jezelf behandelt.

- Geen grenzen = "Je eigen behoeften doen er niet toe"
- Resultaat: Anderen gaan hierin mee

b) Het Controle-Dilemma

Pleasers proberen controle te houden door aardig te zijn, maar:

- Mensen voelen de manipulatie (ook al is die onbewust)
- Dit wekt irritatie op, niet dankbaarheid

c) De Aantrekkingskracht van Integriteit

Mensen bewonderen wie:

- Duidelijke grenzen heeft
- Voor zichzelf opkomt
- Niet bang is om soms 'onbeleefd' te zijn

15.3 Hoe Respect Verdwijnt in Verschillende Relaties

Relatie	Pleaser-Gedrag	Onbewuste Reactie Ander
Werk	Altijd overwerken accepteren	"Ze zal toch niet klagen" (geen promotie)
Vriendschap	Altijd de rekening voorschieten	"Ach, zij betaalt toch wel" (misbruik)
Romantisch	Geen eigen mening geven	"Wat saai/oninteressant" (verlies van aantrekkingskracht)

Voorbeeld:

Mark (32) is de 'aardigste' collega: hij neemt altijd extra werk over. Toen hij eindelijk om opslag vroeg, antwoordde zijn baas: "Waarom? Je doet het toch gewoon?"

15.4 De Zelfrespect-Respect Connectie

Wetenschappelijk inzicht:

- Onderzoek toont aan dat mensen subconsciously de eigenwaarde van anderen 'scannen'
- Wie zelf geen grenzen stelt, wordt onbewust als 'laag in status' gezien

Het bewijs:

- Kinderen testen grenzen bij de meest toegewijde ouder
 - Werknemers lunchen vaker met assertieve collega's
-

15.5 Hoe Pleasers Onbedoeld Minachting Uitlokken

a) Het Onzichtbare Contract

Elke keer dat je zonder wederkerigheid geeft, leer je mensen:
"Je hoeft niets terug te doen voor mij."

b) De Verborgene Boodschap

Je non-verbale communicatie zegt:

"Mijn tijd/energie/behoefte zijn minder waard dan die van jou."

c) De Zelfvervullende Voorspelling

- Je vreest afwijzing → je pleaset → je wordt niet gerespecteerd → "Zie je wel, ik moet harder mijn best doen!"
-

15.6 De Ommekeer: Hoe Je Respect Terugwint

Stap 1: Besef dat Grenzen = Respect Uitlokken

- "Mensen zullen me pas serieus nemen als ik mezelf serieus neem."

Stap 2: Oefen met 'Onaardig' Zijn

- Begin klein:
 - "Nee, die deadline haal ik niet."
 - "Ik wil hier nu niet over praten."

Stap 3: Observeer de Filtering

- Giftige mensen: Vallen af (boos worden, terugtrekken)
- Gezonde mensen: Passen zich aan (meer respect tonen)

Stap 4: Vier de Shift

Noteer veranderingen:

"Sinds ik stopte met... merkte ik dat..."

15.7 Waarom Dit Niet Egoïstisch Is

Een gezond egoïsme paradox:

- Door eerst voor jezelf te zorgen, kun je echt geven
- Door grenzen te stellen, leer je mensen hoe ze je moeten behandelen

Voorbeeld:

Toen Julia stopte met altijd te babysitten, zei haar zus eerst: "Je bent egoïstisch!" Een maand later: "Ik snap het nu. Wil je alsjeblieft af en toe komen?"

Slotgedachte

Respect is geen liefde die je verdient – het is een reactie op hoe je jezelf waardeert.

Het meest bevrijdende inzicht?

Mensen houden niet minder van je als je grenzen stelt – ze houden anders van je: met meer eerbied.

Hoofdstuk 16

Het Grote Misverstand

"Als ik stop met pleasen, ben ik egoïstisch" – De mythe van zelfopoffering en de kunst van gezonde liefde

16.1 Inleiding: De Leugen die Onszelf Voorhouden

"Zorg jij maar voor anderen, dan zorgt God/voorzienigheid/het leven wel voor jou."

Dit diepgewortelde geloof houdt pleasers gevangen in een cyclus van uitputting.

Dit hoofdstuk ontkracht:

- ✓ De valse tegenstelling tussen zorgzaam en zelfzorg
 - ✓ Waarom martelaarschap geen liefde is
 - ✓ Hoe gezonde relaties wél werken
-

16.2 De Mythe van Zelfopoffering

Waarom we geloven dat pleasen deugzaam is:

- **Religieuze/culturele conditionering:**
"Lijden is nobel"
- **Familiepatronen:**
"Mijn moeder deed het ook altijd"
- **Angst voor egoïsme:**
"Als ik voor mezelf kies, ben ik net als [die ene zelfzuchtige persoon]"

De harde waarheid:

Zelfopoffering zonder grenzen is:

- Een beloning voor gebruikers
 - Een straf voor jou
 - Een slecht voorbeeld voor je kinderen
-

16.3 Het Egoïsme-Argument Onder de Loep

Vergelijking:

Zelfzorg

Egoïsme

Vult je eigen energie aan om ook te kunnen geven

Neemt alleen voor zichzelf

Houdt rekening met eigen grenzen én andermans behoeften

Negeert andermans grenzen

Creëert balans

Creëert uitbuiting

Voorbeeld:

- Egoïstisch: Je weigert altijd te helpen, ook in noodgevallen.
 - Zelfzorg: Je zegt: "Ik kan vandaag niet, maar ik help je morgen."
-

16.4 Hoe Oprechte Liefde Wél Werkt

Drie pijlers van gezonde relaties:

a) Wederkerigheid

- Geven en ontvangen
- Voorbeeld: Je luistert naar je vriendin, maar durft ook zelf te praten over je problemen

b) Authenticiteit

- Liefde om wie je bent, niet om wat je doet
- Voorbeeld: Je partner zegt: "Ik hou meer van jou als je boos bent dan wanneer je doet alsof alles oké is."

c) Gezonde Afhankelijkheid

- Kunnen steunen, niet moeten redden
 - Voorbeeld: Je helpt je ouders, maar niet ten koste van je eigen gezin
-

16.5 De Martelaarsvalkuil Herkennen

Giftige overtuigingen:

- "Liefde = lijden"
- "Als ik niet uitgeput ben, doe ik niet genoeg"
- "Mijn behoeften zijn minder belangrijk"

Oplossing:

Vervang ze door:

- "Liefde = wederzijds respect"
 - "Mijn grenzen zijn heilig"
 - "Ik hoef niet te bewijzen dat ik goed ben"
-

16.6 Praktische Stappen naar Gezonde Liefde

Stap 1: Herdefinieer 'Zorgzaamheid'

- Gezonde zorg:
 - Helpen binnen je mogelijkheden

- Nee zeggen als het je uitput

Stap 2: Oefen met Balans

- Voor elke ja tegen anderen, geef je een ja aan jezelf

Stap 3: Omarm 'Goed Genoeg'

- 60% inzet is vaak ruim voldoende

Stap 4: Zoek Rolmodellen

- Let op mensen die:
 - Grenzen stellen én geliefd zijn
 - Zelfzorg combineren met zorg voor anderen

16.7 De Transformatie: Van Martelaar naar Gezonde Partner/Vriend/Familielid

Voor-en-na:

Pleaser

Gezonde Gever

Geeft tot ze uitgeput is

Geeft vanuit overvloed

Voelt zich verplicht

Kiest vrijwillig

Krijgt wrok

Geniet van geven

Voorbeeld:

*Toen Sofie stopte met elke zondag bij haar moeder te eten uit plichtsgevoel, merkte ze:

- Haar moeder ging zelf initiatief nemen
- Hun gesprekken werden echter

Slotgedachte

De waarheid die elke pleaser moet horen:

Je hoeft niet in stukken te breken om heel te zijn.

Echte liefde vraagt niet om zelfvernietiging – ze gedijt bij wederkerigheid, respect en de moed om soms teleur te stellen.

Hoofdstuk 17

Het Masker Afzetten – Wat Werkt Wél?

Praktische tools om te stoppen met pleasen en échte verbinding aan te gaan

17.1 Van Inzicht naar Actie

Je weet nu waarom je pleaset – tijd om te leren hoe je het stopt.

Dit hoofdstuk biedt een **concreet stappenplan** om:

- ✓ Grenzen te stellen zonder schuld
 - ✓ Authentieke relaties op te bouwen
 - ✓ Je eigenwaarde te herstellen
-

Deel 1: Grenzen Stellen Zonder Angst

Tool 1: Het 'Nee'-Script voor Beginners

Voor wie: Mensen die zweten bij de gedachte aan grenzen stellen

Stappen:

1. **Adem** (3 seconden in, 5 seconden uit)
2. **Erken de vraag** ("Ik hoor dat je dit graag wilt...")
3. **Geef je grens** ("...maar ik kan nu niet.")
4. **Blijf bij jezelf** (Geen uitgebreide excuses!)

Voorbeelden:

- "Ik waardeer het dat je aan me denkt, maar ik pas deze keer toe."
- "Dat klinkt als een leuk project, maar ik heb nu andere prioriteiten."

Tool 2: De 'Grenzen-GPS'

Doel: Herken vooraf situaties waar je zwakke grenzen hebt.

Oefening:

Maak een lijst van je **top 3 grenzeloze scenario's** (bv. familiebezoek, werkvergaderingen) en bereid een standaardantwoord voor.

17.2 Authentieke Relaties Opbouwen

Tool 3: De Kwetsbaarheidsladder

Hoe: Begin klein met échte zelfonthulling

- **Trede 1:** Deel een lichte mening ("Ik hou eigenlijk niet van die film")
- **Trede 2:** Toon een kleine behoefte ("Ik zou graag eens deze restaurant kiezen")
- **Trede 3:** Uit een echte emotie ("Ik voel me soms eenzaam")

Waarom het werkt:

Mensen kunnen pas van de echte jou houden als ze die leren kennen.

Tool 4: Relatie-APK

Check elke maand:

- Geef ik evenveel als ik krijg?
 - Durf ik hier 'nee' te zeggen?
 - Ken ik hun verhaal? Kennen zij de mijne?
-

17.3 Zelfwaarde Herstellen

Tool 5: De 'Waarderingsdetox'

Opdracht:

1. **Schrijf 3 dingen op** die je vandaag deed zonder externe goedkeuring te zoeken
2. **Vier ze** ("Ik was trouw aan mezelf toen...")

Voorbeeld:

- "Ik heb mijn echte mening gegeven in de vergadering."
- "Ik heb nee gezegen tegen extra werk."

Tool 6: Het Zelfcompassie-experiment

Doe alsof:

Behandel jezelf 1 dag als je beste vriend(in):

- Zou je tegen hen zeggen "Doe maar gewoon voort!" als ze moe zijn?
 - Zou je hen schuldig laten voelen om rust te nemen?
-

17.4 Omgaan met Reacties

Tool 7: De 3 Typen Reacties (en hoe te handelen)

Reactie	Wat het betekent	Jouw actie
"Respect!"	Gezonde relatie	Vier deze verbinding
"Maar je deed het altijd!"	Gebruiker-alert	Herhaal je grens
"Je bent egoïstisch!"	Manipulatie	Trek je terug

Belangrijk: Mensen die boos worden op je grenzen, profiteerden van je gebrek eraan.

17.5 Blijvende Verandering

Tool 8: De Pleaser-Boekhouding

Houd bij (2 weken):

- **Situatie:** Wat vroeg men?
- **Mijn reactie:** Pleasde ik of koos ik voor mezelf?
- **Gevoel:** Schuld? Trots?

Inzicht: Je zien hoe vaak je al verandert.

Tool 9: De 'Echte Ik'-Uitdaging

Kies 1 dag per week waarop je:

- Geen mening inslikt
- Geen onnodige excuses maakt
- Iets kiest puur omdat jij het wilt

Slot: Jouw Nieuwe Realiteit

Onthoud:

- Elk "Nee" tegen anderen is een "Ja" tegen jezelf
- Echte verbinding komt van beide kanten
- Je bent al genoeg – bewijs het niet meer

Hoofdstuk 18

Grenzen als Daad van Liefde

Hoe je "nee" leert zeggen zonder schuld – en waarom teleurstellen soms het meest liefdevolle is wat je kunt doen

18.1 De Grootste Misvatting Over Grenzen

"Als ik van je houd, moet ik altijd voor je klaarstaan."

De waarheid:

Echte liefde kan alleen bestaan tussen mensen die ook van zichzelf houden.

Dit hoofdstuk leert je:

- ✓ **Hoe je nee zegt** zonder je een slecht persoon te voelen
 - ✓ **Waarom teleurstellen** essentieel is voor gezonde relaties
 - ✓ **Oefeningen** om van grenzen stellen een gewoonte te maken
-

18.2 Nee Zeggen Zonder Schuld – Een Stappenplan

Stap 1: Herken de Valse Noodzaak

Vraag je af:

- "Moet ik dit doen, of voelt het alleen alsof dat moet?"
- "Zou ik van iemand anders verwachten dit te doen?"

Voorbeeld:

Je zus vraagt voor de 3e keer deze maand om oppas. "Moet ik ja zeggen omdat het familie is, of kan ze ook een babysitter regelen?"

Stap 2: Gebruik het "BROER"-Model voor Assertiviteit

- **B** - Benoem de vraag ("Ik hoor dat je graag wil dat ik...")
- **R** - Respect toon ("Ik snap dat dit belangrijk voor je is...")
- **O** - Own je keuze ("...maar ik kies ervoor om...")
- **E** - Erken eventuele teleurstelling ("Ik weet dat dit niet ideaal is")
- **R** - Richting geven ("Misschien kun je... [alternatief]")

Voorbeeld:

"Ik hoor dat je morgen hulp nodig hebt met verhuizen (B), en ik snap dat dit stressvol is (R), maar ik heb al andere plannen (O). Het spijt me dat ik er niet kan zijn (E). Misschien kun je een vriend vragen (R)?"

Stap 3: Omarm het Ongemak

- **Fysieke reacties** (zweeten, trillen) zijn normaal – ze verdwijnen na 5-10x oefenen
- **Ademhalingsoefening:** 4-7-8 methode (4 sec in, 7 vast, 8 uit) vooraf

18.3 De Kunst van het Teleurstellen

Waarom Teleurstellen Nodig Is

- **Voor jou:** Behoud van energie en eigenwaarde
- **Voor de ander:** Leert hen niet afhankelijk te zijn van jou
- **Voor de relatie:** Creëert ruimte voor wederkerigheid

Case:

Toen Tom stopte met altijd zijn depressieve vriend op te vrolijken, gebeurde er iets verrassends: zijn vriend zocht professionele hulp.

Oefening: De Teleurstellings-Hiërarchie

Begin klein om te oefenen:

1. Teleurstel een onbekende ("Nee, ik wil geen donatie")
2. Teleurstel een collega ("Ik neem die taak niet over")

3. Teleurstel familie ("Ik kom niet met Kerst")

18.4 Grenzen als Relatie-Onderhoud

Hoe Grenzen Relaties Versterken

Zonder Grenzen

Met Grenzen

Vermoeide eenrichtingsrelaties	Energieke wederkerigheid
--------------------------------	--------------------------

Wrok en passieve agressie	Open communicatie
---------------------------	-------------------

Oppervlakkige connecties	Diepe intimiteit
--------------------------	------------------

Voorbeeld:

*Toen Fatima stopte met altijd te betalen voor vriendinnen, merkte ze:

- Sommigen verdwenen
 - Anderen begonnen zelf voor te stellen om te betalen*
-

18.5 Praktijkvoorbeelden

Scenario 1: Familie die Over je Grenzen Gaat

Uitdaging: Oma dringt aan op wekelijks bezoek

Script:

"Lief dat je me zo mist (R), maar ik kom voortaan 1x per maand (O). Laten we die dagen extra gezellig maken (R)!"

Scenario 2: Een Baas die Altijd Meer Vraagt

Uitdaging: Extra werk zonder compensatie

Script:

"Ik waardeer dat je aan me denkt voor dit project (B), maar mijn huidige taken vragen al veel energie (O). Kunnen we prioriteiten bespreken (R)?"

18.6 Blijvende Verandering

De 30-Dagen Grenzen Challenge

Doe dagelijks 1 van deze:

- Zeg nee tegen een klein verzoek
- Vraag om hulp zonder je te verontschuldigen
- Deel een mening die niet populair is

Beloning na 30 dagen:

- Minder schuldgevoel
 - Meer energie
 - Echte verbindingen
-

Slot: Een Liefdesverklaring aan Jezelf

Onthoud:

- Grenzen zijn geen muren – ze zijn de deuren naar gezonde relaties
 - Teleurstellen is tijdelijk – wrok is een levenslange gevangenis
 - Je bent niet verantwoordelijk voor andermans geluk ten koste van je eigen geluk
-

Hoofdstuk 19

Van Goedkeuring naar Zelfwaardering

Hoe je leert voeden wat je altijd bij anderen zocht – je eigen liefde en acceptatie

19.1 Het Zwarte Gat van Externe Validatie

Pleasers zijn verslaafd aan goedkeuring zoals een plant aan kunstlicht: het houdt ze in leven, maar laat ze nooit echt groeien.

Dit hoofdstuk helpt je:

- ✓ **Zelfvalidatie** te ontwikkelen als permanente innerlijke bron
 - ✓ Je **identiteit buiten pleasen** te ontdekken
 - ✓ **Zelfcompassie** te oefenen als dagelijkse praktijk
-

19.2 Zelfvalidatie – De Innerlijke Stem Herprogrammeren

Oefening 1: Het Goedkeuringsdagboek

Doel: Besef krijgen van je externe validatie-verslaving

1. Noteer 3x per dag:
 - **Situatie:** Waar zocht je goedkeuring? (bv. "Deed een grap om likes te krijgen")
 - **Gevoel:** Hoe voelde je je voor en na?
 - **Zelfvalidatie:** Wat had je tegen jezelf kunnen zeggen? (bv. "Ik ben grappig, ook zonder lach")

Inzicht: "Ik zoek buiten wat ik mezelf niet geef."

Oefening 2: De Zelfbevestigingsroutine

Voor het slapen:

1. Noem 3 dingen die je vandaag waardeerde aan jezelf – niet wat je deed
 - "Ik waardeer mijn doorzettingsvermogen" i.p.v. "Ik heb hard gewerkt"

Waarom het werkt:

Je traint je brein om zijn essentie te zien, niet alleen zijn prestaties.

19.3 Zelfcompassie – Liefde voor de Vermoeide Pleaser in Jou

Innerlijk Kind Werk: Een Brief aan Je Jongere Zelf

Stap 1: Schrijf als je volwassen zelf naar je kind-zelf:

- "Ik weet dat je dacht dat je perfect moest zijn om liefde te krijgen..."
- "Je hoeft niet meer te pleasen. Ik zorg nu voor ons."

Stap 2: Bewaar de brief – lees hem bij twijfel

Wetenschap:

Onderzoek toont aan dat zelfcompassie:

- ✓ Cortisol (stresshormoon) verlaagt
- ✓ Zelfwaardering verhoogt

De 5-Minuten Zelfcompassie-pauze

Bij stress:

1. Hand op hart: "Dit is moeilijk"
 2. Erken: "Ik ben niet alleen" (alle mensen worstelen)
 3. Wens: "Moge ik vriendelijk voor mezelf zijn"
-

19.4 Identiteit Buiten Pleasen Om – Wie Ben Ik Echt?

Oefening: Het Pleasvrije Zelfportret

Vragen om te onderzoeken:

- Welke hobby's had ik als kind voordat ik leerde pleasen?
- Waar word ik stil van blij? (niet wat anderen leuk vinden)
- Als niemand ooit iets van me zou vragen: hoe zou ik dan leven?

Voorbeeld:

Lisa (35) ontdekte via deze oefening dat ze eigenlijk van schilderen hield – iets wat ze opgaf omdat haar ouders het "onpraktisch" vonden.

De 'Stop met Leuk Zijn'-Experimenten

Kies 1x per week:

- Draag iets wat jij mooi vindt, niet wat 'past'
 - Zeg niets in een gesprek tot je iets echt wilt zeggen
 - Ga alleen uit eten – bestel wat jij wilt, zonder rekening te houden
-

19.5 Valkuilen en Doorbraken

Waarom Dit Zo Moeilijk Voelt

- **Angst:** "Als ik stop met pleasen, ben ik dan nog wel iets?"
- **Onwennigheid:** Zelfwaardering voelt eerst als een te grote jas

Doorbraakmomenten

- De eerste keer dat je schuld omslaat in vrijheid
 - Het besef: "Mensen lijken me meer te respecteren nu ik mezelf respecteer"
-

Slot: Een Nieuwe Definitie van Zelfliefde

Zelfwaardering is niet:

- Narcistisch worden
- Altijd 'nee' zeggen

Zelfwaardering is wel:

- Weten dat je al genoeg bent
 - Kiezen voor geven uit overvloed, niet uit angst
-

Hoofdstuk 20

Relaties Heruitvinden

Hoe je omgaat met weerstand én gezonde verbindingen bouwt vanuit kwetsbaarheid

20.1 De Geboorte van Echte Relaties

Het moment dat je stopt met pleasen, gebeurt er iets paradoxaals:

- Sommige relaties sterven (en dat is oké)
- Andere relaties worden echter dan ooit

Dit hoofdstuk leert je:

✓ **Omgaan met boze reacties op je grenzen**

- ✓ **Gezonde relaties bouwen** vanuit authenticiteit
 - ✓ **Kwetsbaarheid** als superkracht te gebruiken
-

20.2 Omgaan met Weerstand – Als Grenzen Pijn Doen

Waarom Mensen Boos Worden

- **Gebruikers:** Verliezen hun voordelen
- **Onzekeren:** Voelen zich afgewezen (denken: "Ze vindt me niet meer leuk")
- **Controle-types:** Hatén verlies van invloed

Voorbeeld:

Je zegt tegen je moeder: "Ik kom niet elke zondag meer eten."

Haar reactie: "Dus familie betekent niets meer voor je?"

De 4-Stappen Methode voor Grensconflicten

1. **Check je intentie**
 - "Wil ik controle houden of echt verbinden?"
2. **Erken hun emotie (zonder toe te geven)**
 - "Ik snap dat dit pijnlijk voor je is."
3. **Herhaal je grens (als een kapstok)**
 - "En toch kies ik voor wat goed is voor mezelf."
4. **Bied alternatieve verbinding**
 - "Laten we een nieuwe traditie starten: 1x per maand uit eten."

Belangrijk:

Hun boosheid is hun verantwoordelijkheid, niet jouw schuld.

20.3 Gezonde Relaties Bouwen – Kwetsbaarheid als Cement

Het Pleaser-Patroon Doorbreken

Oude Patroon

Nieuwe Aanpak

Altijd de sterke zijn

Durven zeggen: "Ik heb steun nodig"

Emoties wegpoetsen

Huilen als het nodig is

Alles perfect doen

Fouten toegeven ("Ik zat fout")

Voorbeeld:

In plaats van te zeggen: "Alles is prima!" bij ruzie, probeer je: "Dit raakt me eigenlijk diep."

De Kwetsbaarheidsgradient**Begin klein:**

1. Deel een lichte angst ("Presentaties geven vind ik spannend")
2. Geef een kleine behoefte aan ("Ik zou een knuffel nu fijn vinden")
3. Uit een diepe emotie ("Ik voel me eenzaam sinds...")

Waarom het werkt:

Kwetsbaarheid nodigt uit tot echte intimiteit, niet tot transacties.

20.4 Relatie-Transformatie in Praktijk**Scenario 1: Vriendschappen Vernieuwen**

Oude dynamiek: Jij luistert altijd, zij praten altijd

Nieuwe aanpak:

- "Ik wil je iets persoonlijks vertellen – mag dat?"
- Let op: Reageert ze met interesse? Zo niet: investeren in andere vrienden

Scenario 2: Partnerschap Verdiepen

Oude dynamiek: Jij past je aan om ruzie te voorkomen

Nieuwe aanpak:

- "Ik wil eerlijker zijn over wat ik voel, ook als dat ongemakkelijk is."
 - Start met: "Ik voel me..." i.p.v. "Jij doet altijd..."
-

20.5 Valkuilen en Doorbraken**Valkuil 1: Het 'Alles-of-Niets' Denken**

"Als ik niet meer pleas, moet ik overal tegenin gaan!"

Oplossing:

Balans – soms meebewegen uit keuze, niet uit angst

Valkuil 2: Teleurstelling Over Eerste Reacties

Mensen reageren vaak eerst erger (angst voor verandering), daarna beter

Doorbraakmomenten

- De eerste keer dat iemand dankbaar is voor je eerlijkheid
 - Het besef: "Ik hoef niet te lijden om geliefd te zijn"
-

Slot: De Beloning van Echte Verbinding

Relaties gebaseerd op pleasen zijn als fastfood:

- Snel
- Oppervlakkig
- Uiteindelijk ongezond

Relaties gebaseerd op kwetsbaarheid zijn als een thuismaaltijd:

- Kost tijd
- Voedt echt
- Verdiept met de jaren

Hoofdstuk 21

Een Leven Zonder Masker

Verhalen van bevrijding – en hoe jij elke dag je authentieke zelf kunt leven

21.1 De Bevrijding die Wacht

Het leven zonder pleasermasker voelt eerst als bevrozen in de wind – maar wordt al snel *de eerste echte ademhaling van je leven*.

Dit hoofdstuk bevat:

- ✓ **Krachtige getuigenissen** van ex-pleasers
- ✓ **Dagelijkse oefeningen** om echt te blijven
- ✓ **Een manifest** voor je nieuwe leven

21.2 Getuigenissen van Herstel

Verhaal 1: Sanne (32) – Van Onzichtbaar naar Gezien

"Na mijn burn-out zei mijn therapeut: 'Wie ben je als je niet moeder, partner of verzorger bent?' Ik barstte in tranen uit – ik wist het niet. Nu start ik elke dag met de vraag: 'Wat wil ÍK vandaag?' Soms is dat gewoon een lege agenda. Mijn man moest even wennen, maar zegt nu: 'Ik heb het gevoel dat ik je voor het eerst echt ontmoet.'"

Verhaal 2: Thomas (40) – De Baas die Leerde 'Nee' Zeggen

"Als directeur dacht ik dat mijn waarde lag in altijd beschikbaar zijn. Toen ik een hartkwaal kreeg, leerde ik: mijn team respecteert me meer als ik duidelijke grenzen stel. Nu werk ik tot 18:00 uur – en verbazingwekkend genoeg loopt alles net zo goed."

Verhaal 3: Aisha (28) – Bevrijd uit de Familieplicht

"Elke zondag urenlang geforceerd familiebezoek – tot ik zei: 'Ik kom om de week, en maar 2 uur.' Mijn tante noemde me egoïstisch. Mijn jongere nichtje fluisterde later: 'Doe je dat ook voor jezelf? Ik wil dat ook leren.' Dat was het waard."

Gemeenschappelijke Doorbraak:

"Ik dacht dat ik alles zou verliezen – maar verloor alleen wat me toch al leegzoog."

21.3 Dagelijkse Praktijken om Authentiek te Blijven

1. Het Ochtendritueel: 'Wie Ben Ik Vandaag?'

- Vraag bij het wakker worden:
"Wat heb ik vandaag nodig om mezelf te zijn?"
- Niet: *"Wat moet ik voor anderen doen?"*

2. De Authenticiteit-Check (3x per dag)

Stel jezelf op willekeurige momenten de vraag:

"Doet wat ik nu zeg/doe echt zoals ik me voel?"

- Zo nee: Pas kleine aanpassingen toe

3. Het 'Stop met Leuk Zijn'-Experiment

Doe dagelijks 1 ding puur voor jezelf dat:

- Geen enkel nut heeft voor anderen
- Misschien niet 'leuk' gevonden wordt
- **Voorbeeld:** In je eentje in het park zitten zonder telefoon

4. De Avondreflectie: 'Waar was Ik Echt?'

Noteer voor het slapen:

- 1 moment waarop je *volledig jezelf* was
 - 1 moment waarop je verviel in pleasen
 - *Zonder oordeel* – alleen bewustwording
-

21.4 Het Anti-Pleaser Manifest

1. Ik ben niet verantwoordelijk voor andermans emoties

2. Mijn waarde ligt in wie ik ben, niet in wat ik doe

3. Conflicten horen bij gezonde relaties

4. Rust is een recht, geen beloning

5. Ik mag ruimte innemen – letterlijk en figuurlijk

Hang dit op je spiegel of koelkast!

21.5 Valkuilen en Doorbraken

Valkuil 1: De Terugval

"Ik betrapte mezelf erop dat ik na een slechte dag weer alles invulde voor mijn partner."

Oplossing:

- Zie het als data, niet als falen
- Vraag: *"Wat had ik nodig gehad om bij mezelf te blijven?"*

Valkuil 2: Het Zwart-Wit Denken

"Nu ik nee leer zeggen, wil ik NOOIT meer iets voor anderen doen!"

Oplossing:

Gezond geven uit vrije keuze mag – als het je vervult in plaats van uitput

Doorbraakmomenten

- De eerste keer dat je *schaamteloos* 'nee' zegt
- Het besef: *"De mensen die blijven, houden van de echte mij"*

Slot: Jouw Leven Als Meesterwerk

Authenticiteit is geen bestemming – het is een dagelijkse keuze.

Elke keer dat je kiest voor jezelf:

- Groeit je moed
- Verdwijnt je angst
- Ontvouwt je ware leven

Dit is geen einde – het is je begin.

Eindwoord – Hubertus Timmers

"De moed om jezelf te zijn is het grootste geschenk dat je de wereld kunt geven."

Toen ik begon aan dit boek, dacht ik dat ik een gids schreef over grenzen stellen. Maar gaandeweg ontdekte ik iets diepers: *Dit is een liefdesbrief aan iedereen die vergeten is hoe het voelt om vrij te ademen.*

De verhalen die je las – van Sanne, Thomas, Aisha en zoveel anderen – zijn geen uitzonderingen. Het zijn spiegels. Misschien herkende je jezelf in hun angst, hun worsteling, hun bevrijding. Dat is geen toeval.

We zijn allemaal opgegroeid in een wereld die ons leerde:

- Dat liefde iets is wat je verdient

- Dat je moet krimpen om erbij te horen
- Dat 'aardig' zijn belangrijker is dan 'echt' zijn

Maar wat als we het andersom hadden geleerd?

Wat als we wisten dat:

- **Echte liefde begint bij zelfrespect**
- **Grenzen de taal zijn van zelfliefde**
- **Kwetsbaarheid de enige weg is naar echte verbinding?**

Dit boek is geen pleidooi tegen zorgzaamheid. Integendeel. Het is een oproep voor *radicale authenticiteit* – omdat de wereld niet nóg meer mensen nodig heeft die zichzelf wegcijferen, maar wel mensen die:

- ✓ **Voluit leven** in plaats van overleven
- ✓ **Liefhebben** zonder zichzelf te verliezen
- ✓ **Stralen** zodat anderen durven te schitteren

Aan jou die dit leest:

De reis die voor je ligt is niet altijd makkelijk. Er zullen dagen zijn waarop je terugvalt in oude patronen. Dat is niet erg – het is menselijk. Wat telt is dat je blijft opstaan.

Onthoud:

Elke keer dat je 'nee' zegt tegen iets wat je uitput, zeg je 'ja' tegen leven.

Elke keer dat je je masker afzet, nodig je iemand anders uit hetzelfde te doen.

Elke keer dat je kiest voor jezelf, verander je niet alleen jouw wereld – maar ook die van iedereen om je heen.

Dit is geen einde. Dit is je eerste dag zonder masker.

Welkom bij jezelf.

Met liefde en respect,

Hubertus Timmers

"Wees niet aardig. Wees echt. De wereld heeft je nodig zoals je bent – niet zoals je denkt dat je moet zijn."

