

Hoofdstuk 1

De wantrouwende pleaser



Vul onderstaande test in. Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 7, waarbij

1 = zeer mee oneens

7 = zeer mee eens

Ik vind dat ik het beter kan of weet dan anderen.

1 2 3 4 5 6 7

Ik heb mijn eigen zaken op orde en vertrouw ze niemand anders toe.

1 2 3 4 5 6 7

Ik denk: als ik iets goed gedaan wil hebben, kan ik het beter zelf doen.

1 2 3 4 5 6 7

Ik vind het moeilijk om erop te vertrouwen dat anderen doen wat ze zeggen of beloven.

1 2 3 4 5 6 7

Ik doe graag dingen voor anderen, maar dan wel op mijn manier.

1 2 3 4 5 6 7

Ik zie snel hoe iets opgepakt moet worden (voordat anderen dat zien) en ga dan zelf meteen aan de slag.

1 2 3 4 5 6 7

Ik voel dat ik nergens heen kan met mijn eigen behoeften of verlangens, omdat ik mensen onbetrouwbaar vind.

1 2 3 4 5 6 7

Ik voel me diep vanbinnen eenzaam.

1 2 3 4 5 6 7

Wanneer ik ergens verantwoordelijk voor ben, voelt het alsof alles van mij afhangt.

1 2 3 4 5 6 7

Ik vind het erg moeilijk om te delegeren, ik doe liever alles zelf.

1 2 3 4 5 6 7

Mijn score:

Wanda

*‘Als ik het niet doe,
doet niemand het.’*

Het is een zonnige dag in juni. Wanda en Wouter zitten samen op de bank in mijn praktijkruimte. Ze komen vandaag voor de derde keer voor relatietherapie.

Wouter leunt tegen de rugleuning van de bank en strekt zijn lange benen, terwijl hij in zijn koffie roert. Wanda daarentegen zit rechtop met gespannen schouders. Haar benen heeft ze over elkaar heen geslagen en haar handen klampen zich vast aan haar kopje thee. Zij zit in het hoekje van de bank. Het lijkt wel alsof ze zo ver mogelijk bij Wouter vandaan wil zitten. De kilte en de afstand tussen hen is voelbaar. Wouter en Wanda zijn twee tegenpolen die elkaar in een ijzeren greep houden. Terwijl ik (Michelle) naar hen luister, verbeeld ik me een grauw en donker energieveld dat om de bank heen hangt. Zo voelt de sfeer in hun relatie.

Wanda en Wouter zijn beiden in de vijftig. Ze hebben allebei een drukke en verantwoordelijke baan. Hun 25e huwelijksjubileum hebben ze net achter de rug en over twee maanden gaat hun jongste kind op kamers. Zij zijn recent tot het besef gekomen dat ze het straks met elkaar moeten zien te redden. Geen kind meer dat als afleiding functioneert. Zij hebben na 25 jaar wel een manier gevonden om het met elkaar uit te houden, maar die omgang is zakelijk en functioneel. Van een liefdevolle en vreugdevolle verbinding is weinig sprake.

Samen hebben ze de moed bij elkaar geraapt om professionele hulp te zoeken. Deze therapie is voor hen een laatste strohalm. Niet dat ze zullen scheiden. Daar zijn ze te principieel

voor. Ze zijn meer het soort types die een klinisch afgemeten staakt-het-vuren met elkaar overeenkomen. Een stel dat 'tot de dood ons bevrijdt' als relatieleus heeft. Ik vind het een uitdaging om ze te helpen zoeken naar de liefdesvonk die ooit tussen beiden is overgeslagen.

Ze vertellen hoe ze stapelverliefd waren, jaren geleden. Dat fundament van liefde is er nog steeds. Het is alleen bedolven onder het puin van onopgeloste ruzies en bittere teleurstelling. Tijdens de laatste twee sessies lukt het de dynamiek in hun relatie in kaart te brengen. Dat is wel een klus, want de verwijten vliegen van de ene hoek van de bank naar de andere, als een pijlenregen in een middeleeuwse oorlog.

'Ik kan nooit op jou aan!', zegt Wanda verwijtend. 'Ik moet echt alles zelf doen en alles zelf regelen. Je laat mij elke keer in de steek. Je belooft dat je iets gaat doen, maar uiteindelijk komt het altijd op mij neer. Je vergeet het. Je stelt het uit. Je doet het maar voor de helft. Er is altijd wat! Als ik wil dat iets goed gedaan wordt, moet ik het zelf doen. Ik vertrouw je gewoon niet meer. Ik kan net zo goed alleen zijn. Aan jou heb ik niets.'

Wouter schiet direct terug: 'Het moet altijd gaan op jouw manier. Het is geen wonder dat ik niets meer voor je doe. Jij kunt het altijd beter, sneller, slimmer, efficiënter, mooier en schoner. En je bent mij altijd vóór. Je maait gewoon elke keer het gras voor mijn voeten weg. Het heeft geen zin om bij jou initiatief te nemen. Je trekt toch alles naar je toe. In het begin van onze relatie deed ik wel degelijk dingen voor jou vanuit mijzelf. Maar dat heb ik allang afgeleerd. Want het is nooit goed genoeg. Ik ben je kritiek, je commentaar en je afkeuring spuugzat.'

Wouter draait zich naar mij toe. 'Ze zegt dat ik niet om haar geef. Maar dat is niet zo. Ik houd wel van haar. Alleen, ze kan het niet ontvangen. Als ik haar een knuffel geef, komt het nooit uit. Advies heeft ze niet nodig, zij weet het altijd beter. Dingen voor haar doen lukt ook niet, want zij heeft alles al gedaan voordat ik überhaupt doorheb dat er iets gedaan moet worden. Het is mij ook nooit gelukt om haar met een cadeau-

tje te verrassen. Zij komt er altijd achter. Ze houdt altijd alles in de gaten. Ze koopt zelfs haar eigen verjaardagscadeau en dirigeert dan de manier waarop ik het aan haar moet geven. Nou, dan is de lol er gauw vanaf, hoor!’

Wanda zit strak voor zich uit te staren. Ik vraag haar wat ze hiervan vindt en ze antwoordt: ‘Het is pijnlijk om te horen, maar hij heeft wel gelijk. Ik ben zeer zelfstandig en ik houd ervan om alles onder controle te hebben. Wouter is makkelijker dan ik. En hij doet dingen met de Franse slag. Toen wij net bij elkaar waren, vond ik dat wel leuk. Hij kon mij in die tijd wel verrassen. Ik vond het fijn hoe hij dingen op zijn manier voor me deed. En ik mis dat ook wel... Ik weet dat ik het moeilijk vind om los te laten. Ik trek van alles naar me toe. Dat komt doordat ik het gevoel heb dat ik er alleen voor sta. En dat heb ik ergens altijd zo gevoeld. Het is alsof ik alleen mezelf heb om op te leunen. Ik moet me alleen zien te redden. Wouters passiviteit versterkt dat.’

Wanda vertelt hoe dit patroon niet alleen tot uiting komt in haar relatie. Het is met haar hele leven verweven. Familieweekenden van beide families organiseert zij altijd. Na een bestuursvergadering van de stichting waarbij ze betrokken is, heeft zij aan het einde van de avond de meeste actiepunten op haar naam. Wat ze ook doet, waar ze ook maar bij betrokken is, het voelt alsof zij de kar trekt, en alsof iedereen dat wel best vindt zo.

In haar werk als gezinsvoogd komt haar daadkracht en haar regeldrang goed uit de verf. Ze kan daar haar intrinsieke wantrouwen inzetten om het hele verhaal omtrent een kind boven tafel te krijgen. Maar ook daar ergeren haar collega’s zich aan haar. Ze laten haar weten dat ze te veel verantwoordelijkheid naar zich toe trekt en dat ze meer uit handen moet geven.

Nu ze naast haar drukke baan relatieproblemen heeft, dreigt ze overspannen te worden. En zelfs nú lukt het haar niet om te delegeren. ‘Dat kost mij nog meer tijd!’, zegt ze resoluut als ik hierop doorvraag. ‘Het is sneller om het zelf te doen.’ Als ik haar vraag waarom ze op haar werk zoveel hooi op haar vork

neemt zegt ze: ‘Als ik het niet doe, doet niemand het en dan bestaat het mooie werk niet meer.’

Hoe ontstaat het patroon van pleasen vanuit wantrouwen?

Het diepgewortelde wantrouwen heeft vaak zijn oorzaak in wat psychologen noemen een ‘onveilige hechting’. Op zeer jonge leeftijd worden de neurologische patronen met betrekking tot relaties ontwikkeld. Als alle randvoorwaarden gunstig zijn in de ouder-kindrelatie, ontwikkelt zich een veilige hechting tussen ouder en kind. Het kind ervaart de relatie met zijn ouders als een veilige haven waar het onvoorwaardelijk zichzelf kan zijn. En waar het altijd kan rekenen op troost, zorg, betrokkenheid, koestering, begrip, empathie, aanvaarding en respect voor zijn eigenheid. Vanuit deze veilige haven kan het vol zekerheid de wereld intrekken om op avontuur te gaan. Het weet dat het een veilige basis heeft, waar het altijd naar terug kan keren. Een plek waar zijn behoeften vervuld worden en waar het zichzelf kan zijn.

Als een veilige hechting niet tot stand komt, spreken wij van een onveilige hechting. Een kind dat onveilig gehecht is, verliest zijn basisvertrouwen. Onderzoek toont aan dat ongeveer veertig procent van de bevolking in deze laatste categorie valt. Veilig gehechte kinderen hebben innerlijke overtuigingen als: ik ben het waard om liefde te ontvangen, en: mensen zijn blij dat ik er ben en zullen voor mij zorgen. Onveilig gehechte kinderen hebben heel andere overtuigen, namelijk: ik ben het niet waard om liefde te ontvangen, ik moet het verdienen, en: op zorg kan ik niet rekenen, die kan zomaar wegvallen.

Een onveilige hechting kan ontstaan door verschillende factoren die vaak buiten de invloed van de ouders vallen. Een ouder die getraumatiseerd is, depressief, ziek of gestrest, is vaak minder emotioneel beschikbaar voor het kind. Soms gebeuren er dingen tijdens de bevalling of is er spanning in het huwelijk. Soms is er in het gezin iets anders aan de hand wat meespeelt, zoals financiële stress of zorg om een ander kind. Als een ouder zelf onveilig gehecht is, draagt hij

vaak onbewust de angst over aan zijn kind. Hoe dan ook, het zijn meestal dingen die ongevraagd het leven van een gezin binnendringen.

Simpel gezegd ontstaat een onveilige hechting, wanneer het kind over een langere periode ervaart dat zijn primaire zorgfiguur (meestal, maar niet altijd, de moeder) niet (emotioneel) beschikbaar is.

Het voelt zich aan zijn lot overgelaten. Als kind is het niet in staat om zijn eigen nood te lenigen; het voelt de pijn van onvervulde behoeften waaraan het zelf niets kan doen. Het voelt zich verlaten en durft er niet meer op te vertrouwen dat het goed komt. Hopen op troost die nooit komt, is te pijnlijk. Het is beter om niet meer te hopen.

Een onveilige hechting betekent dat er ten diepste altijd angst aanwezig is. Maar ondanks die diepe angst, zal een kind manieren vinden om te overleven, want kinderen zijn weerbaar. Een kind leert tijdens het opgroeien zichzelf te handhaven. Het ontwikkelt allerlei slimme manieren om de angst voor en pijn van de verlating niet te voelen. Het temperament van het kind bepaalt wat voor soort mechanismes het kiest om de angst het hoofd te bieden. De wantrouwende pleaser kiest er bijvoorbeeld voor om de touwtjes altijd zelf in handen te houden. Hij kiest ervoor altijd de controle over de situatie te houden. Om dingen vooral zelf te doen en nooit op anderen te gaan leunen. Hij ontwikkelt persoonlijkheidsdelen die zoveel mogelijk voorkómen dat hij in situaties komt waarin hij zich kwetsbaar zou kunnen voelen.

Hoe is het om met een wantrouwende pleaser te leven?

Aan de ene kant is het plezierig voorspelbaar: op dit soort mensen kun je rekenen. Omdat ze graag de touwtjes in handen houden, anticiperen ze volop op wat mogelijk mis zou kunnen gaan. Ze hebben in één oogopslag helder welke beren er op de weg zijn. En zo zorgen ze ervoor dat ze potentiële catastrofes vóór zijn. Ze plannen graag. Ze houden een to-do-lijst bij. Ze maken overzichten. Ze doen er alles aan om ervoor te zorgen dat het leven zo gesmeerd mogelijk loopt. Dit heeft voordelen voor de omgeving. Als echtgenoot, vriend(in), col-

lega of kerkgenoot weet je waar je aan toe bent. Als je iets vraagt aan wantrouwende pleasers, weet je zeker dat zij het gaan doen. Ze zijn erg betrouwbaar.

Het feit dat ze zo geneigd zijn om de touwtjes zelf in handen te houden, maakt het soms ook lastig op te trekken met een wantrouwende pleaser. Het kan zelfs behoorlijk frustrerend zijn. Je moet namelijk in hun systeem passen en aan hun eisen voldoen. Doe je dat niet, dan worden ze onrustig en angstig (hoewel ze dat niet toegeven), geagiteerd en controlerend. Omdat ze moeilijk kunnen leunen op een ander, stellen ze zichzelf niet vaak kwetsbaar op. Het is daardoor erg moeilijk om wederkerigheid in de relatie te ervaren. Wederkerigheid vereist immers dat je zowel geeft als ontvangt. Maar de wantrouwende pleaser is niet erg goed in ontvangen en vermijdt het dus liever. Sterker nog, zij is er vaak beroerd slecht in. Werkelijk kunnen ontvangen vraagt van je dat je je kwetsbaar opstelt, en dat vindt zij eng. Jij komt daardoor vaak in de ontvangende positie te staan, mede doordat de wantrouwende pleaser meestal vooroploopt en in veel situaties jou vóór is.

Vanwege hun steeds oplettende oog en alerte houding is het bijna onmogelijk ze echt te verrassen. Of het nou een cadeau is, of zorg, of iets anders. Er ontstaat dus snel een beleving van ongelijkwaardigheid in de relatie. Zij zijn de sterkere, de flinke, de gevende. Zij regelen alles en jij hobbelt er een beetje achteraan.

Je voelt je daardoor machteloos. Je ziet de eenzaamheid en isolatie, maar je kunt niet dichterbij komen. De wantrouwende pleaser houdt namelijk (onbewust) andere mensen, zelfs haar geliefde, vaak op een veilige afstand. Ze geeft je niet graag een kijkje in haar hart.

Omdat ze zelf niet goed weten wat hun eigen behoeften aan zorg, hulp of koestering zijn, kunnen wantrouwende pleasers deze niet makkelijk onder woorden brengen, laat staan dat ze om hulp vragen. Misschien voel je als geliefde wel aan wat haar behoeften zijn, maar is het onmogelijk eraan tegemoet te komen. Je probeert haar bijvoorbeeld aandacht te geven, voor haar te zorgen, of haar te ontlasten. Maar omdat een wantrouwende pleaser dit moeilijk kan accepteren, houdt het op een

gegeven moment gewoon op. Wie wil nou blijven geven als de ander niet wil ontvangen? Niemand! Want het maakt je ontzettend machteloos en verdrietig. Tegen de nood aan blijven kijken en tegelijkertijd onmachtig zijn om er iets aan te doen, is een kwelling die de meeste mensen niet lang kunnen verdragen.

Op een gegeven moment leer je af om te proberen dichtbij te komen. Want het is niet alleen moeilijk om dichtbij te komen, het is soms ook gevaarlijk. De wantrouwende pleaser kan regelmatig met felheid en venijn om zich heen slaan. Wanneer het onbewuste gevoel van verlating geraakt wordt (vaak door simpele dingen die fout gaan of vergeten worden), krijgen de mensen die dichtbij zijn de volle lading. Jij dus. Je krijgt te horen dat er nooit op je gerekend kan worden, of dat je, als het erop aan komt, nooit thuis bent. Voortdurend krijg je te horen dat niemand te vertrouwen is. De overtuiging van de wantrouwende pleasers dat ze er alleen voor staan en dat hun overleving geheel afhangt van hun eigen inspanning, wordt steeds opnieuw bevestigd. Het is moeilijk enthousiast en onbevangen te blijven in de buurt van hun toenemende cynisme. Je zucht vaak onder het gewicht van hun pessimistische kijk op de mensheid en op het leven. Op een gegeven moment krijg je zelfs het gevoel dat je op eieren loopt. Je moet namelijk echt je best doen om zelf staande te blijven. Je moet er ook voor zorgen dat zij niet verder in jou teleurgesteld raken. Leven met een wantrouwende pleaser is bepaald niet makkelijk.

Hoe is het om kind te zijn van een wantrouwende pleaser?

Kinderen van de wantrouwende pleaser groeien op in een gezin waar alles goed geregeld is. Daar ziet de wantrouwende pleaser op toe. Er is veel structuur, regelmaat en zekerheid. Maar omdat er een onderstroom heerst van (vaak onbenoemde) angst, voelt het kind zich onbewust onveilig.

De kinderen van de wantrouwende pleaser zijn vaak hiërarchiegevoelig. Als zij jong zijn, weten ze niet beter. Ze raken eraan gewend zich te voegen naar de eisen van de ouder, ook

omdat ze de lading voelen die met elk verzoek gepaard gaat. Sommige kinderen nemen de wantrouwende zienswijze van de ouder over en worden net zo pessimistisch over anderen en over het leven. Andere kinderen reageren juist tegengesteld. In een poging om het verstikkende wantrouwen achter zich te laten, worden ze roekeloos, overmoedig en rebels. Zij gaan in alles op zoek naar de kick van adrenaline en koppelen die aan het echte leven.

De wantrouwende pleaser neemt haar kind vaak dingen uit handen. Net zoals erkenningzoekende pleasers (zie hoofdstuk 4), vindt ook de wantrouwende pleaser het een kwelling te accepteren dat haar kinderen fouten maken, al is het om een andere reden. Aangezien zij gelooft dat zij het zelf beter, sneller en efficiënter kan doen en zelf betrouwbaarder is, vindt zij het moeilijk om geduld op te brengen het kind te laten worstelen. De wantrouwende pleaser wil fouten vooral voorkomen. Het kind krijgt dus niet de kans om glorieus ten onder te gaan en zich te herstellen. Het mag zijn eigen weg niet vinden. Het mist de kans om vast te lopen, te worstelen en uiteindelijk te triomferen zodat het vol trots de overwinning kan vieren. Het leert dus niet hoe het moet leren en dat het kan leren. Dit resulteert dikwijls in een beleving van incompetentie. En de innerlijke overtuiging 'ik kan het niet' nestelt zich in zijn ziel. Het kind van de wantrouwende pleaser worstelt regelmatig met onzekerheid en faalangst.

Sommige kinderen van wantrouwende pleasers hebben een gevoelig temperament. Gevoelige kinderen hebben de neiging zich aan te passen. Deze kinderen gaan mee in het regime van de wantrouwende ouder, die alle gras voor de voeten wegmaait. In deze dynamiek krijgt het kind veel op een dienblad aangereikt. Het kind hoeft niet te worstelen, te lijden of door te zetten. Zulke kinderen kunnen een levenshouding ontwikkelen van: het leven is mij iets verschuldigd. Ik heb er recht op dat dingen mij makkelijk afgaan. Zij komen vast te zitten in mokken en klagen, ontwikkelen een slachtoffermentaliteit en die een gezonde ontwikkeling in de weg staat. In hun latere leven kunnen zij zich vaak erg ongelukkig voelen.

Hoe is het om zelf een wantrouwende pleaser te zijn?

Je leven wordt vooral gekenmerkt door eenzaamheid. Want hoewel je het niet voor elkaar krijgt om op anderen te leunen, is dat wel wat je ten diepste graag wilt. De diep weggestopte pijn van verlating blijft zeuren om aandacht en heeft heling nodig. Dus hoewel het je eerste neiging is alles zelf te doen, hunker je eigenlijk naar hulp. Je wilt op iemand anders kunnen en mogen leunen. Alleen ben je je meestal niet bewust van deze innerlijke hunkering. Ze suddert ergens in een donkere kamer van je ziel. En de deur wordt goed op slot gehouden door je perfectionistische, proactieve houding en je doelmatige aanpak. Je moeite om te delegeren en werkelijk los te laten, leidt tot steeds meer taken op jouw bord. Onbewust trek je ook vaak dingen naar je toe, omdat je er weinig vertrouwen in hebt dat anderen de klus net zo goed zullen doen als jij, of de taak af zullen maken. Het is niet zo, dat je bewust op zoek bent naar verantwoordelijkheid en veel werk. Het lijkt wel alsof het vanzelf op jouw bord komt. Dat komt doordat mensen het moeilijk vinden om met je samen te werken. Zij lopen ertegenaan dat je niet goed los kunt laten en dat het vaak op jouw manier moet.

Toch ben je ten diepste heel gevoelig. Het is juist vanwege je sensitieve temperament dat je zo diep de pijn van verlating voelt. De pijn over het feit dat, toen je mensen het hardst nodig had in je leven, er niemand was. Je werd niet gezien in je behoeften. Je moest het zelf zien te redden, terwijl je nog zo jong en onbeholpen was. Je leerde dus op jonge leeftijd om afstand te nemen van je eigen tere en kwetsbare behoeften. En daardoor voel je je behoeften zelfs niet meer.

Wat je wel voelt, is de intense frustratie, wanhoop en boosheid als dingen mislopen. Het raakt je heel persoonlijk als iemand een steekje laat vallen. Als mensen niet goed presteren of niet op komen dagen. Geduldig en genadig zijn vind je daarom moeilijk, hoewel je het graag zou willen. Toch voel je je wel aangetrokken tot genadevolle mensen. Want je verlangt naar echte en diepgaande vriendschappen. Je proeft dat je bij hen het gevoel van erbij horen zou kunnen beleven. Zodat je niet meer zo alleen hoeft te tobben. En toch lukt het je moeilijk

om je met hen te verbinden. Daar baal je van. Je betreurt dat goede vriendschappen je steeds niet lijken te lukken. Soms kun je je er behoorlijk somber over voelen of zelfs depressief. Met de jaren begin je steeds meer hoop te verliezen.

Sommige wantrouwende pleasers worden bitter, verzuurd en cynisch als ze ouder worden. Anderen krijgen op jonge leeftijd al een burn-out. Of ze krijgen psychosomatische klachten en stressgevoelige aandoeningen, zoals een hoge bloeddruk en spanningsklachten.

De afweermechanismes van controle en perfectionisme zijn niet altijd effectief. Af en toe, wanneer jij je kwetsbaar voelt, komt de hunkering om te kunnen leunen naar boven. Het overspoelt je dan met een heftigheid die je beangstigt. Je huult op zulke momenten tranen met tuiten. De schrijnende eenzaamheid snijdt diep, wanneer er een gat komt in het harnas van controle. Maar zelfs op zulke momenten kun je moeilijk troost ontvangen. De existentiële eenzaamheid van het bestaan is het enige wat je kent en kunt vertrouwen. De lijfwacht die je bescherming bood in je kindertijd, is langzamerhand je cipier geworden. Het wantrouwen heeft zich tegen jouzelf gericht en houdt je nu gevangen.

Hoewel je je best doet om het niet voelen, ben je op sommige momenten diepongelukkig. Je beseft dan dat je hard aan het worden bent en dat je geïsoleerd raakt. Alleen – je voelt je niet bij machte om het tij te keren. Je hebt jezelf namelijk nooit toegestaan om hulp te vragen. En omdat je vaak beschuldigend bent geweest naar anderen toe, zijn mensen niet geneigd je op te zoeken. De mensen die dicht bij je staan zijn allang gestopt met hulp aanbieden. Je wordt zo bevestigd in je vooroordelen dat je niet op mensen kunt rekenen, dat je je nog verder terugtrekt in je eenzame bunker. Jij wordt uiteindelijk zelf slachtoffer van je beschermingsmechanismen.

Het Godsbeeld van de wantrouwende pleaser

Tenzij jij als wantrouwende pleaser God anders hebt leren ervaren, zul jij je onveilige hechtingsstijl op God projecteren. Je vroegkinderlijke ervaring van verlating speelt je parten wanneer je je richt op God. Hoewel je in je hoofd heel goed

weet dat Hij te vertrouwen is, kun je het niet voelen. Er lijkt een grote kloof tussen je hoofd en hart te zijn. Je beeld van God is immers misvormd door de onveiligheid van vroeger. Je vindt het moeilijk en haast onmogelijk om God echt blindelings te vertrouwen. Je loopt Hem dus ook regelmatig voor de voeten. Het lukt je niet om vanuit je hart, je leven structureel aan Hem over te geven. En dat is natuurlijk logisch, gezien je geschiedenis. Ergens kun je niet volkomen geloven dat Hij echt betrouwbaar is. In ieder geval kun je het niet voelen. Je ziet Hem dus onbewust als een God op afstand. Hij is een onbereikbare God die niet persoonlijk met jou begaan is. Jouw behoeften doen Hem niet zoveel en je kunt niet op Hem rekenen.

En toch zit God als de perfecte hechtingsfiguur op je te wachten. Hij wacht op een kans om je te bewijzen dat Hij je nooit in de steek zal laten en een warme en betrokken, veilige Papa voor je zal zijn. Er is hoop voor jou als wantrouwende pleaser, want je kunt je opnieuw leren hechten. Je kunt opnieuw leren vertrouwen.

Manipulerende pleaser in de Bijbel

Marta

De wantrouwende pleaser

‘Hij komt wel vaker onverwachts langs. Ik bedoel Jezus. Nou, ik kan beter zeggen: Jezus en zijn gevolg. Want Jezus komt eigenlijk nooit alleen. Ten eerste heeft Hij natuurlijk zijn leerlingen. Twaalf mannen die altijd maar om hem heen zwermen, als bijen om de honing. Ik snap het wel hoor, zij willen natuurlijk zoveel mogelijk van Hem leren. En dat doe je vooral door gewoon continu bij je rabbi te zijn; te zien wat Hij doet, op te letten wat Hij zegt en hoe Hij het zegt en door te luis-

teren naar zijn vele wijze lessen... Want o, Jezus is zo wijs. En, wat ik zo bijzonder vind: Hij is zo anders dan de andere mannen. Ik bedoel, ik ben een vrouw. En in mijn cultuur zijn vrouwen vaak ondergeschikt aan mannen. Maar bij Jezus heb ik altijd het gevoel dat ik belangrijk ben. Hij respecteert mij en Hij ziet mij. En Hij kan mij zo doordringend aankijken, alsof Hij mijn gedachten kan lezen. Ik weet het niet, Hij is gewoon een heel bijzonder mens...

Waar was ik? O, ja, dat als Jezus bij ons op bezoek komt, Hij dus ook altijd zijn leerlingen meeneemt. Eigenlijk best irritant, want ik wil zelf ook weleens tijd met Hem doorbrengen. Gewoon, om te kunnen luisteren naar zijn verhalen en zijn wijze woorden. En weet je wat eigenlijk nog vervelender is? Die andere mensen die om Hem heen dartelen. Gewone mensen die Hem volgen op straat en met Hem meelopen om zoveel mogelijk te kunnen zien wat Hij doet...

Mensen zeggen dat Jezus de Messias is, onze Verlosser. En ik geloof ook dat dit zo is. Dus ik begrijp wel dat die mensen bij Hem willen zijn, maar dan hoeven ze toch niet met z'n allen bij mij te komen? Of nou ja, bij ons?

Ja, gastvrij zijn we wel, mijn broer Lazarus, mijn zus Maria en ik; daar staan we om bekend. We houden ervan dat mensen langskomen en blijven eten. En Jezus weet dat. Hij komt graag bij ons op bezoek. En als Hij komt, dan doe ik mijn best om het Hem zo goed mogelijk naar de zin te maken. Die arme man, die heeft ook wel wat te verduren, hoor. Altijd maar die mensen die achter je aanlopen... En Hij heeft het ook altijd druk: zieken genezen, demonen uitdrijven, brood uitdelen aan duizenden mensen, terwijl Hij spreekt over God. Dus, ja, als Hij komt, dan denk ik: Hij wil even rust en ik ga Hem verzorgen. Dat is toch logisch?

Zo ook deze keer. Ik zag Hem al van verre aankomen met zijn hele gevolg. Mijn hart maakte een sprongetje en ik riep Maria: 'Maria, kom snel, Jezus is er! Kom me helpen, Hij komt...' Terwijl ik onmiddellijk naar de keuken rende om te kijken wat ik in huis had, zodat ik een goede maaltijd kon klaarma-

ken voor Jezus en zijn vrienden, rende Maria naar buiten. Zij rende Jezus tegemoet en liet mij achter met de pannen.

Natuurlijk kwam Jezus me even goedendag zeggen, zoals Hij altijd deed. En ik genoot ervan te zien hoezeer Jezus zich thuisvoelt bij ons. Terwijl ik druk bezig was om iets lekkers te maken, zag ik vanuit mijn ooghoeken dat Hij zijn sandalen uitdeed, zijn voeten liet wassen door Maria en plaatsnam. Zijn leerlingen volgden zijn voorbeeld. Al die andere mensen, die ik helemaal niet ken, bleven gelukkig buiten staan.

Nou, ze hadden zich dus allemaal geïnstalleerd, en ik dacht: nu zal Maria me wel komen helpen. Maar tot mijn stomme verbazing ging Maria bij hen zitten. In plaats van mij gewoon even te helpen al die mannen te voorzien van eten, ging zij aan de voeten van Jezus zitten en luisterde ademloos naar zijn woorden! Hoe was het mogelijk? Ze kon me toch wel even helpen? Ze zag toch hoeveel werk dit was? En ze begreep toch wel dat ik ook naar Jezus wilde luisteren?

Eerst liet ik natuurlijk niets merken. Ik bedoel, ik moet toch altijd alles alleen doen in huis. De boodschappen, wassen, koken... En ja, ik houd ervan dat alles goed verloopt en dat het netjes is. Ik houd gewoon van kwaliteit. Maar het lijkt wel alsof ik de enige ben hier in huis die dat belangrijk vindt.

Dus als ik het werk niet doe, wie dan wel? Ik kan gewoon niet op de anderen rekenen. En zeker niet op dit soort momenten. Ik had het nog zó gezegd tegen Maria, de vorige keer: 'Maria, als Jezus en zijn vrienden de volgende keer langskomen, dan wil ik dat je me helpt! Ik kan het niet alleen aan met zo'n grote groep. Ik heb gewoon je hulp nodig.' Nou, dat is toch duidelijke taal, niet dan?

Nou, mooi niet, ik stond daar gewoon alleen in de keuken. Ik deed echt mijn best om niets te laten merken, al begon ik vanbinnen toch te koken... Waarom kwam ze niet naar de keuken toe? Ik probeerde haar blik te vangen en haar met mijn ogen duidelijk te maken dat ze moest komen, maar ze bleef gewoon lekker zitten. En toen, ineens, was ik het gewoon zó zat! Ik liep met pan en al naar de kamer en riep naar Jezus: 'Heer,

kan het U niet schelen dat mijn zuster mij al het werk laat doen? Zeg tegen haar dat ze mij moet helpen.’

En weet je wat Hij zei? Het was echt vreselijk. O, ik voelde me zó op mijn nummer gezet! En ik weet wel dat Jezus dat niet zo bedoelde, maar het deed me zo’n pijn! In plaats van gewoon tegen mijn zusje te zeggen dat ze mij moest komen helpen, zei Hij: ‘Marta, Marta, je bent zo bezorgd en je maakt je veel te druk. Er is maar één ding noodzakelijk. Maria heeft het beste deel gekozen, en dat zal haar niet worden ontnomen.’

Nou, daar ben ik mooi klaar mee. Zij kreeg haar zin en mocht lekker aan de voeten van Jezus zitten. En ik kon al het werk doen... Het is gewoon niet eerlijk. Ik vertrouw haar gewoon niet meer. En Lazarus trouwens ook niet, want hij kwam me ook helemaal niet helpen en kwam ook niet voor me op...’

(Naar Lucas 10: 38-42.)

Kenmerken van de wantrouwende pleaser

Marta, als wantrouwende pleaser...

Vindt het lastig haar kwetsbare gevoelens te verwoorden of te laten merken.

Als je die paar regels over Marta leest in de Bijbel, lijkt ze boos. Waarschijnlijk is ze ook gefrustreerd en ze voelt zich eenzaam. Als je een wantrouwende pleaser bent, heb je de neiging om gevoelens op te kroppen. Zo ook Marta. In plaats van haar gevoelens te uiten en te zeggen wat ze graag zou willen, maakt ze haar zus op een indirecte manier verwijten. Het probleem van het op deze wijze communiceren van dergelijke negatieve gevoelens, is dat het maar zeer de vraag is of de ander deze signalen ook oppakt. Vaak is dit niet het geval, waardoor de wantrouwende pleaser bevestigd wordt in haar gevoel dat ze niet gehoord of gezien wordt.

Bewustwording

Sta eens stil bij wat je voelt. Ben je boos? Geïrriteerd? Wat voel je ónder de boosheid? Voel je je eenzaam? Verdrietig? Jaloers?

Kun je woorden geven aan wat je voelt? Of zou je je gevoelens liever willen uittekenen of schilderen?

Bijbelse waarheid

‘Ik ben boordevol woorden, mijn hart popelt van ongeduld. Mijn binnenste is als jonge wijn die niet kan ademen, mijn buik als een volle wijnzak die bijna openbarst. Laat mij spreken en mijn gevoelens luchten, ik zal het woord nemen en zeggen wat ik denk’ (Job 32: 18-20).

Vraagt zelden om hulp.

Marta heeft het gevoel dat zij er altijd alleen voor staat. Ze ziet wat er moet gebeuren en gaat meteen aan de slag. Ze gaat ervan uit dat Maria haar niet zal helpen, tenzij ze ertoe gedwongen wordt. En omdat ze niet duidelijk, rechtstreeks (aan Maria of iemand anders) hulp vraagt, moet ze het alleen doen, waardoor ze bevestigd wordt in haar idee dat ze er volledig alleen voor staat.

Eigenlijk vind je, als wantrouwende pleaser, dat de ander zelf aan moet voelen wat jij nodig hebt en wat hij of zij voor jou kan doen. Als iemand dat niet uit zichzelf bedenkt, voel je je verongelijkt en boos, maar je zult dit zelden tegen de ander zeggen. In dit geval gaat Marta naar Jezus om Hem te zeggen dat Hij tegen haar zus moet zeggen dat ze haar moet helpen. Waarom vraagt ze het niet gewoon zelf aan haar zus?

Bewustwording

Onder je gevoelens liggen behoeften, dus denk er eens over na wat jouw behoeften zijn. Wat heb je nodig? Waar word jij blij van? Wat zou je willen dat een ander voor je zou doen? En hoe zou je dat het beste kunnen vragen/verwoorden?

Bijbelse waarheid

‘Jullie zullen Mij aanroepen en tot Mij bidden, en Ik zal naar jullie luisteren. Jullie zullen Mij zoeken en ook vinden, als jullie Mij tenminste met hart en ziel zoeken’ (Jeremia 29: 12, 13).

Voelt zich eenzaam.

Als je eigenlijk boos bent op mensen omdat je het gevoel hebt dat zij jouw behoeften niet serieus nemen, wordt het heel lastig om je te verbinden met andere mensen. Je vertrouwt ze immers niet. En wanneer je je niet kunt verbinden met mensen, word je eenzaam. Soms kun je die eenzaamheid verhullen door heel druk bezig te zijn en voor andere mensen te zorgen. Op die manier maak je je onmisbaar en ben jij de spin in het web. Maar tegelijkertijd is dit een vervelende positie, omdat het betekent dat jij alles moet doen (zoals altijd...).

Bewustwording

In hoeverre ben jij druk bezig voor anderen om een gevoel van eenzaamheid te onderdrukken? Waarin voel je je eenzaam en welk effect heeft dat op je?

Bijbelse waarheid

‘Wees vastberaden en standvastig. Er is geen enkele reden om bang voor hen te zijn, want het is de HEER, uw God, die met u meegaat. Hij zal niet van uw zijde wijken en u niet verlaten’ (Deuteronomium 31: 6).

Kan zich moeilijk ontspannen.

Jezus zegt tegen Marta dat ze zich zo bezorgd maakt en zich veel te druk maakt over de dingen waar ze mee bezig is. Marta wordt volledig in beslag genomen door haar werk in de keuken. Ja, het is belangrijk om gastvrij te zijn, maar gastvrijheid wordt vooral als gastvrijheid ervaren wanneer er liefde heerst in huis. Als wantrouwende pleaser ben je vaak zo druk in de weer met van alles en nog wat, dat je je moeilijk kunt ontspannen. Er ligt ook altijd wel ander werk dat nog moet gebeuren. Omdat je dat werk vaak als je plicht ziet, is het moeilijk om ook eens afstand te nemen en te genieten. En dus misgunt Marta haar zusje het plezier en reageert heel jaloers op het feit dat zij wel ruimte neemt om te ontspannen.

Bewustwording

Ga eens rustig zitten om een lijstje te maken van dingen die jij leuk vindt om te doen en waar jij energie van krijgt. Op welke momenten kun je je (wel) ontspannen?

Bijbelse waarheid

‘Doe uw werk met plezier, alsof het voor de Heer is en niet voor de mensen’ (Efeziërs 6: 7).

Vindt haar manier van aanpak beter.

Marta wil dat Maria haar komt helpen. Maar vaak zit er bij de wantrouwende pleaser ook een gedachte als: ik doe de dingen efficiënter en beter, waardoor het moeilijk is om te delegeren. En vervolgens heb je het heel druk en maak je je druk, omdat je zoveel werk op je bord hebt liggen.

Marta wil graag bepalen hoe het eraan toegaat. Zij wil graag een groot stempel drukken op wat er moet gebeuren, op welke manier en in welke volgorde. En hierdoor onttrekt ze andere mensen het plezier haar te helpen.

Bewustwording

Wat vind je ervan wanneer iemand een taak op zijn of haar eigen manier doet? Hoe kun je voorkomen dat je kritisch of negatief reageert wanneer iemand anders jou wil helpen? Hoe zou je iemand liefdevol kunnen betrekken bij het werk dat gedaan moet worden?

Bijbelse waarheid

‘Mogen liefde en trouw je nooit verlaten, wind ze om je hals, schrijf ze in je hart. God en de mensen zullen je genegen zijn en je zult waardering ondervinden. Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan Hem bij alles wat je doet, dan baant Hij voor jou de weg. Wees niet eigenzinnig, maar heb ontzag voor de HEER en ga het kwaad uit de weg’ (Spreuken 3: 3-7).

Terug naar Wanda

Een negatieve dynamiek in een relatie wordt altijd door beide partners opgebouwd en in stand gehouden. Dat is bij Wanda en Wouter ook zo. Het interactiepatroon in hun relatie houdt hen in een klamme greep. Het doet de liefde verkillen. Willen ze hun oude liefdesvuur opnieuw aansteken, dan zullen ze dit patroon moeten doorbreken.

Wouter moet leren om stevig weerstand te bieden aan Wanda's controledrang en verstikkende dominantie. Wanda moet Wouter accepteren zoals hij is en haar boosheid en afkeuring loslaten. Ze moet ook leren om onder ogen te zien welke kwetsbare behoeften er schuilgaan onder haar boosheid, en deze te uiten. Omdat Wouter daar niks van meekreeg, voelde het alsof hij er niet toe deed en overbodig was. Daardoor kwam hij niet in actie.

Wouter moet bestand raken tegen Wanda's boosheid en afkeuring en zijn eigen verantwoordelijkheid en kracht weer terugpakken. Als zij hem meer ruimte en vertrouwen biedt door haar regeldrang te beheersen, zal hij zich veiliger voelen om zijn initiatief te tonen. Zo kunnen ze samen de neerwaartse spiraal doorbreken.

Tijdens de sessie spreken we deze relatiedynamiek door. Ondanks het venijn, de moedeloosheid en de teleurstelling komt er wel een sprankje hoop. Ze zien namelijk voor het eerst dat niet hun partner de vijand is, maar het interactiepatroon dat ze met elkaar hebben gecreëerd. Samen komen wij tot een plan van aanpak, en we beginnen met een individuele sessie voor Wanda.

Wanda is een typische wantrouwende pleaser. Toch is 'pleasen' misschien niet het eerste waar je bij haar aan denkt. Wouter lijkt eerder de pleaser, omdat hij haar zoveel laat bepalen en conflicten uit de weg gaat. Dat is natuurlijk zo. Een wantrouwende pleaser heeft vaak een relatie met een relatiezoekende of conflictmijdende pleaser. Nu, Wanda is een pleaser omdat ze geen nee kan zeggen tegen zichzelf. Vanuit oververantwoordelijkheidsbesef doet ze meer dan ze werkelijk aankan. Ze trekt onbewust taken, klussen, problemen en zaken naar

zich toe die niet bij haar horen. Zij neemt deze dingen over vanuit angst en wantrouwen en niet omdat ze het werkelijk wil. Vanuit haar wantrouwen gaat ze steeds over haar eigen grenzen van verantwoordelijkheid. Haar dwang tot regelen zorgt ervoor dat mensen in haar omgeving klein en passief worden. Precies zoals bij Wouter is gebeurd.

Wanda voelt zich ontzettend eenzaam en verdrietig. Ze is een gevangene in haar eigen overlevingspatroon, want haar echte behoeften worden verwaarloosd. De geborgenheid waar ze naar hunkert, blijft buiten haar bereik. En ze stilt de honger daarnaar met de schijnzekerheid van controle.

In de individuele sessie komt Wanda in contact met een verwaarloosd kinddeel in zichzelf. Dit kinddeel is ervan overtuigd dat ze alleen is, dat niemand echt om haar geeft en dat ze het zelf moet zien te redden. De heling en de tranen komen, wanneer Wanda zich voor ogen stelt dat ze Jezus voorstelt aan dit kind. Ze ervaart dat Hij het kind verwelkomt en laat weten dat Hij voor haar zorgt. Na deze indrukwekkende sessie leert Wanda stap voor stap haar gevoelens van angst en onveiligheid met Wouter te delen. Ze laat zichzelf ook door Wouter troosten. Hij beseft hierdoor dat zij hem heel hard nodig heeft en komt daardoor zelf ook meer naar voren. Het gaat met horten en stoten. Maar ze bouwen langzaam maar zeker met elkaar een vernieuwde, veilige band op. Een band waarin ze zowel trouw zijn aan zichzelf als trouw aan elkaar.

Jouw uitdaging

Wanneer jij je kwetsbaar op kunt stellen naar anderen toe, en duidelijk durft te zijn over je behoeften en gevoelens, kun je dit wantrouwende pleasegedrag overwinnen. Opnieuw afhankelijk durven zijn, terwijl alles in je schreeuwt dat het gevaarlijk is: dat is je opgave. De touwtjes laten vieren. Achter iemand aan hobbelen en hulp vragen. Dingen in de soep laten lopen (in jouw beleving) in plaats van in te springen en taken naar je toe te trekken. De weg naar heling gaat voor jou eerst langs het station van loslaten.

Tip: je hoeft niet alles zelf te doen. Mensen zijn vaak best bereid om te helpen, maar als ze niet weten wat ze moeten doen, zullen ze het ook niet zelf oppakken. Maak een lijst van al je taken en bedenk wie een of meer taken van je zou kunnen overnemen. Vraag hen dan vervolgens (op een liefdevolle manier!) dat ook te doen. Nu kun je twee dingen doen: óf je legt goed uit hoe jij iets gedaan wil hebben, óf je laat het los dat altijd alles op jouw manier moet gebeuren en je legt alleen uit welk resultaat je verwacht. Overigens werkt de tweede methode bij de meeste mensen het beste, omdat vrijwel iedereen het prettig vindt om op een eigen manier te kunnen werken.

Tip: durf om advies te vragen. Niemand verwacht van je dat je het allemaal zelf wel weet. God heeft ons geschapen als een onderdeel van het geheel en Hij heeft niemand zo gemaakt dat diegene alles zelf kan: we hebben altijd anderen nodig. Goed advies is goud waard! In eerste instantie is het altijd belangrijk om advies te vragen aan God en om te luisteren naar je eigen hart. Maar Hij heeft ons ook andere mensen gegeven die je kunnen bijstaan. ‘Door gebrek aan visie gaat het volk ten onder, een keur van raadgevers brengt het tot bloei’ (Spreuken 11: 14).

Jouw kwaliteiten

Zelfstandig

Autonoom

Standvastig

Integer

Jouw valkuilen

Achterdochtig

Ongeduldig

Intolerant