

**Are
You Mad
at Me?**

Meg Josephson

Are You Mad at Me?

**Over fawning,
trauma en hoe je
stopt met pleasen**

Fontaine Uitgevers

Oorspronkelijke titel *Are You Mad at Me? How to Stop Focusing on What Others Think and Start Living for You*

Gallery Books, imprint van Simon & Schuster, LLC

© 2025 Margaret Josephson

© 2025 Nederlandse vertaling Leonie Hardeman / Fontaine Uitgevers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Omslagontwerp: Simon & Schuster/Rodrigo Corral Design

Omslagbewerking Select Interface

NUR 600

ISBN 9789464043990

www.fontaineuitgevers.nl

Fontaine maakt deel uit van Park Uitgevers



*Voor iedereen die de vrede heeft bewaard
maar zichzelf is kwijtgeraakt*

INHOUD

Noot van de auteur 8

Inleiding 9

1 Het andere f-woord 17

2 Nu en toen 33

3 Toestemming om te helen 69

4 Je bent je gedachten niet 89

5 Emoties zijn het probleem niet 113

6 Dit is doodvermoeiend 137

7 Het is niet persoonlijk 167

8 Conflict is net als doodgaan (onvermijdelijk) 187

9 Grenzen een nieuw imago geven 220

10 Wie ben jij? (Ja, jij) 250

11 Je heelt ook voor anderen 273

Dankwoord 279

Bronnen 283

NOOT VAN DE AUTEUR

Als therapeut is het beschermen van mijn cliënten en respecteren van de intimiteit van de therapeutische relatie mijn hoogste prioriteit. In dit boek heb ik vignetten gecreëerd van individuen die niet mijn cliënten weerspiegelen, maar mijn ervaringen met hen.

De verhalen in dit boek gaan niet over specifieke mensen, maar vormen een mozaïek van gedeelde ervaringen op basis van de complexiteit van relaties, de impact van complex trauma en het universele verlangen naar verbinding en heling. Het is mijn intentie om met dit boek een eerbetoon te brengen aan de verhalen en emoties van velen, terwijl ik ook hun anonimiteit waarborg.

INLEIDING

‘Waarom denk ik toch altijd dat mensen boos op me zijn?’ vraag ik mijn therapeut.

Het is onze eerste sessie op een broeierige, warme dag in New York. Haar saliegroene kantoor ligt verscholen tussen Union Square en Chelsea, en het schrille geluid van voorbijrazende sirenes drijft als een briesje de kamer binnen. Ik ben twintig en loop deze zomer stage bij een lifestyletijdschrift, tussen mijn tweede en derde jaar op de universiteit. Ik heb genoeg geld gespaard om me vijf tot zeven sessies bij deze therapeut te kunnen veroorloven, dus ik doe een schietgebedje dat ze me snel kan oplappen.

In antwoord op mijn eerste vraag knikt ze langzaam en haalt diep adem. Ze wacht tot ik meer ga zeggen terwijl ik wacht tot zij überhaupt iets gaat zeggen. Ze zet haar rechthoekige, rode bril recht en slaat haar benen opnieuw over elkaar, en mijn blik valt op het schilderij boven haar stoel. Ik knijp mijn ogen samen, kantel mijn hoofd en probeer vast te

stellen of het een bloem moet voorstellen of een vagina.

Aan het eind van onze vijftig minuten samen, waarin ik haar wat meer heb verteld over mijn leven tot nu toe, stap ik haar praktijk uit met plakkerige, betraande wangen en een leestip voor een boek over volwassen dochters van een alcoholistische ouder. Vreemd, maar oké.

Ik had gehoopt dat deze therapeut me zou vertellen wat er ‘mis’ met me was en me een driestappenplan naar een oplossing zou aanreiken, plus een goodiebag met een 2.0-versie van mezelf. In plaats daarvan vroeg ze bijna de hele sessie lang naar mijn jeugd, en in de sessies die volgden kwam ik langzaam maar zeker tot het besef dat ik weliswaar niet meer bij mijn ouders woonde, maar dat het op bepaalde manieren nog wel vóelde alsof ik daar was. Ik hield geen rekening meer met de stemmingswisselingen van mijn vader, maar als ik op mijn werk een mailtje van mijn baas kreeg, hield ik wel rekening met de mogelijkheid dat ik ontslagen zou worden. Ik analyseerde niet meer de cadans van wat mijn vader zei om erachter te komen of hij gedronken had, maar ik analyseerde wel wat het zou kunnen betekenen dat mijn vriendin een appje stuurde met een punt aan het einde van de zin in plaats van een uitroepteken. Ik hoefde niet meer ‘perfect’ en ‘lief’ te zijn om thuis de vrede te bewaren, maar ik realiseerde me dat ik nog steeds doodsbang was om als iets anders dan perfect en lief gezien te worden.

Die hyperalertheid – het onbewuste gevoel dat je constant op scherp moet staan, op je hoede moet zijn – liep als een rode draad door zowel mijn jeugd als mijn volwassenheid. En deze zomer zag ik eindelijk in dat mijn huidige angsten niet alleen fobieën waren die ik moest overwinnen, maar dat ze ook een cruciaal doel dienden: ze hadden mijn vroegere zelf beschermd.

Wat ik als zelfsabotage had beschouwd, was in feite zelfbescherming.

Toen de zomer was afgelopen, werd ik geconfronteerd met het besef dat helen misschien geen kwestie is van een lijstje afvinken, maar dat het een ongemakkelijk, rommelig proces is van naar binnen kijken. Goh. Maar ik was gemotiveerd. Als ik één ding zeker wist, dan was het dat ik niet langer in een staat van diepgewortelde angst wilde leven. Het voelde alsof ik in tweeën was gespleten: het jongere deel van mezelf dat in angst leefde, en het wijzere 'ouder'-deel van mezelf dat wist dat ik een beter, rustiger bestaan kon leiden. Ik wist alleen nog niet waar ik moest beginnen.

Zo veel mensen, vooral vrouwen, worstelen constant met het idee dat mensen boos op ze zijn. 'Ben je boos op me?' vragen ze voorzichtig – als hun partner chagrijnig is, als hun beste vriendin niet reageert op een appje, als hun collega geen gedag zegt wanneer ze elkaar tegenkomen bij de toiletten. Of misschien vragen ze het juist níét en piekeren ze er in plaats daarvan in stilte over – als ze onder de douche staan tot hun handen gerimpeld zijn, of als ze om één uur 's nachts wakker liggen met een beklemmend gevoel op hun borst, tot ze te moe zijn om er nog langer over na te denken.

Als je bedenkt dat we tegenwoordig voortdurend met elkaar in contact staan, lijkt het misschien vreemd om je zo veel zorgen te maken over hoe anderen je zien. Maar juist door dat eindeloze ontvangen en geven van externe bevestiging en geruststelling – appen, andermans appjes een hartje geven, hun posts liken, facetimen, elkaar video's DM'en – kun je terecht komen in een neerwaartse spiraal van onzekerheid. Als je

lichaam gewend is aan een intense hoeveelheid communicatie, en die hoeveelheid wordt op welke manier dan ook verminderd, kan het deel van jezelf dat gericht is op overleven makkelijk uit balans worden gebracht. Er zijn ontzettend veel manieren om iemand te laten weten dat je aan hem of haar denkt, en dus ook ontzettend veel manieren om je vergeten te voelen.

Toen ik die herfst daarna weer naar de universiteit ging, liep ik een flinke hersenschudding op: op een halloweenfeestje viel een dronken jongen tegen me aan, en daarbij kwam zijn voorhoofd met een (bijna) indrukwekkende kracht tegen dat van mij. De dokter gaf me het advies om tijdelijk geen colleges te volgen, niet naar schermen te kijken en zoveel mogelijk te rusten in het donker. Ik weet niet of ik het destijds doorhad, maar die plotselinge pauze bracht me op het pad van meditatie en spiritualiteit, en daardoor kwam ik uiteindelijk weer op het pad terug naar mezelf. Tijdens die periode van herstel werd ik gedwongen – door het keiharde voorhoofd van die jongen of door het universum – om mezelf niet langer te verdoven, om te stoppen met drinken en om mezelf niet langer af te leiden. Ik moest me richten op de emoties, herinneringen en wonden die ik al heel lang had genegeerd, en die weggestopt waren in de kromten van mijn lichaam en geest.

Op dit punt hoor ik je natuurlijk te vertellen hoe ik ‘genezen’ ben, bij voorkeur in een overzichtelijke, bondige alinea. Maar mijn emotionele helingsproces was langzaam en subtiel, en is bovendien nog steeds gaande. Jarenlang had ik geen idee hoeveel ik al veranderd was, totdat ik terugkeek en merkte hoe anders ik me voelde in situaties die vroeger voor veel spanning zorgden. Vijf minuten mediteren voelde ooit als een eeuwig-

heid, omdat het ongemak van mijn binnenwereld me rusteloos maakte – tot ik me op een dag realiseerde dat ik met gemak zomaar een uur kon zitten. Een maand niet drinken werd zeven jaar. Dingen die ooit tot eindeloos piekeren zouden hebben geleid, leken nu minder allesomvattend. Ik kon een uitdagende emotie ervaren, die emotie identificeren en vervolgens beseffen dat ik die niet hoefde te veranderen; ik hoefde er alleen maar anders op te reageren.

Na mijn studie voelde ik een onmiskenbare drang om andere mensen te helpen met helen, en om het intensievere, traumagerichte werk te integreren met mindfulness, omdat ik de voordelen van de combinatie van die twee werelden met eigen ogen had gezien. Ik ging studeren aan Columbia University, waar ik mijn master in maatschappelijk werk behaalde met een klinische specialisatie, en ondertussen verdiepte ik mijn spirituele vaardigheden en bestudeerde ik het boeddhisme. Toen ik was afgestudeerd en fulltime als therapeut aan de slag ging, stroomde mijn agenda al gauw vol, voornamelijk met vrouwen die worstelden met angst, relaties, zingeving, zelfvertrouwen en... pleasegedrag.

Op een mistige dinsdag in San Francisco (update: ik was inmiddels naar de andere kant van het land verhuisd) had ik een sessie met een cliënt die vertelde dat ze na een sociale gelegenheid altijd met een paniekerig gevoel naar huis ging en in haar hoofd alle gênante dingen die ze had gezegd opnieuw afspeelde. Op zulke momenten overtuigde ze zichzelf ervan dat iedereen een hekel aan haar had en moest ze de drang onderdrukken om haar vrienden een appje te sturen met excuses voor iets waar ze de vinger niet eens op kon leggen.

‘Waarom denk ik toch altijd dat mensen boos op me zijn?’

Daar zat ik dan, nu in de stoel van de therapeut, tegenover een versie van mijn twintigjarige, studerende zelf, met tussen ons in dezelfde vraag die ik ooit aan mijn eerste therapeut had gesteld.

Later die dag plaatste ik een video op sociale media waarin ik zei: ‘Hé, je zit niet in de problemen; alles is oké. Ze zijn niet stiekem boos op je. Je hoofd maakt je iets wijs omdat het bang is. Ik weet dat je misschien bang bent dat je stiekem geen goed mens bent en dat het slechts een kwestie van tijd is voordat iedereen daarachter komt, maar je bent oprecht veilig.’

Binnen een paar uur ontploften mijn socials. Duizenden mensen reageerden op verschillende platforms met comments als: ‘Oké, waarom huil ik?’ En: ‘Dit was... opmerkelijk specifiek, maar helemaal waar.’ En: ‘Hoe kun jij mijn gedachten lezen?’

Ik plaatste nog meer video's over dit onderwerp, over dit gevoel, en stuk voor stuk, zonder uitzondering, resoneerden die video's met mensen over de hele wereld. Ondertussen bleef ik in mijn praktijk cliënten treffen met dezelfde innerlijke ervaring, die voor mij op een diepgeworteld niveau zo vertrouwd was.

En dus schreef ik dit boek. Omdat ik het ooit zelf wanhopig nodig had, en omdat ik denk dat veel mensen het nog steeds goed kunnen gebruiken.

Er zijn talloze boeken over pleasegedrag en codependentie, maar wat daarin vaak ontbreekt is de ware oorzaak van dit gedrag: wat er voorafgaat aan de behoefte om mensen te pleasen en jezelf in de steek te laten, en de context van waarom je het doet. Pleasegedrag is het gedrag dat je vertoont als je bang bent dat je iemand teleurstelt, dat je in de problemen zit, of dat je

op de een of andere manier niet veilig bent. Het is het gedrag dat onterecht het misselijkmakende gevoel dat je iets verkeerd hebt gedaan, verzacht. Maar als je niet ziet wat er binnen in jezelf gebeurt, omdat je zo gefocust bent op hoe anderen jou zien en op je reageren, kun je ook niet aan jezelf werken. Dit boek gaat over de kern van dat patroon: de fawn-respons. Dat is waar je echt kunt helen.

Vooraf vrouwen zijn geconditioneerd om te veel van zichzelf te geven, te veel uit te leggen, te veel sorry te zeggen. We zijn verzorgers. Voeders. Vredestichters. We hebben geleerd dat we brave meisjes moeten zijn, coole meisjes, dat we het met alles en iedereen eens moeten zijn en dat we oom Richard verdorie een knuffel moeten geven, zelfs als we ons totaal niet bij hem op ons gemak voelen. We hebben geleerd dat we niet te veel moeten willen of zijn, dus we raken eraan gewend dat we ontevreden zijn met ons leven. We hebben geleerd dat we eerst aan de behoeften van anderen moeten voldoen en dan pas aan die van onszelf. Dus gaandeweg verliezen we daardoor de mogelijkheid om te leren wie we echt zijn, wat we nodig hebben en wat we leuk en fijn vinden.

Dit geldt vooral voor mensen die zijn opgegroeid in een disfunctionele, gespannen, conflictueuze of emotioneel verwaarlozende omgeving; een omgeving waar 'Is hij/zij boos op me?' de innerlijke vraag was die deze mensen een veilig gevoel gaf. Er is een populair narratief dat jonge mensen, vooral millennials, graag hun ouders de schuld geven van elk negatief aspect van hun bestaan – maar dit boek draait niet om schuld. Het gaat over eindelijk wonden onder ogen zien die smeken om erkenning, en over begrijpen hoe wonden uit het verleden doorsijpelelen in je heden, zodat je verder kunt vanuit meer acceptatie.

Ik benader dit boek op dezelfde manier als mijn klinische werk: door mindfulness, spiritualiteit, hechtingstheorie en Internal Family Systems-therapie te combineren, met trauma als verbindende factor. Ik put uit zowel de westerse als oosterse psychologie en filosofie, met name uit het boeddhisme, en ik integreer de geest, het lichaam en de ziel.

Are You Mad at Me? gaat over jezelf vasthouden met de compassie waar je altijd al naar verlangde, maar waarvan je dacht dat je die niet verdiende. Het gaat over het afwerpen van de beschermende mechanismen die je in het verleden en uit het heden houden. Het gaat over het loslaten van de overtuiging dat je jezelf in de steek moet laten om anderen op hun gemak te stellen. Het gaat over het weghalen van de conditionering en blokkades die je hebben losgekoppeld van de ware essentie van wie je bent en wat je wilt in dit leven. Het gaat over het ontwikkelen van een innerlijke veiligheid in jezelf, zodat je een rustige plek hebt om naar terug te keren in chaotische periodes waar je geen controle over hebt.

Dit is geen quick fix, want jij bent geen apparaat dat gerepareerd moet worden en ik ben geen alwetend wezen dat het geheim van jouw genezing kent. Ik hoop vooral dat deze pagina's onthullen wat je altijd al wist, maar wat tot nu toe geblokkeerd werd door je pijn en conditionering. Helen is een imperfect, levenslang proces van beseffen dat je eigenlijk nooit 'kapot' was. Het is een dans van je wijsheid vergeten en je die vervolgens weer herinneren, keer op keer. Mijn grootste wens is dat dit boek je helpt bij het herinneren. Als je op de laatste pagina je patronen beter begrijpt en vanuit meer compassie met jezelf omgaat, zit mijn werk erop.

Want zodra je niet meer zoveel aandacht besteedt aan wat anderen denken, kun je je herinneren wie je bent.

1 HET ANDERE F-WOORD

Wat fawning is en hoe het je heeft beschermd

‘JE BENT ZO GEVOELIG’

Als kind kreeg ik vaak te horen dat ik te gevoelig was. Ik was me altijd hyperbewust van wat er om me heen gebeurde. Ik voelde diep en huilde snel, zowel om pijn als om schoonheid, en ik begreep niet wat daar mis mee was.

Toen ik negen was, nam mijn moeder, *bless her heart*, me apart en zei zachtjes: ‘Lieverd, ik denk dat je lichamelijke veranderingen begint te ervaren die zorgen voor meer... hormonen. Misschien ben je daarom zo gevoelig.’

O, cool. Eindelijk weet ik waardoor het komt.

Aan iedereen die ik die dag zag verklaarde ik trots, met mijn handen in mijn zij: ‘Ik heb hormonen!’

Naarmate ik ouder werd, begon ik me te schamen voor mijn gevoeligheid, alsof het een vieze, vervelende ziekte was. ‘Je bent zo gevoelig’ wordt immers zelden bedoeld als compliment. Inmiddels is mijn kijk op gevoeligheid veranderd: ik zie het juist

als een subtiele superkracht die me in staat stelt om dingen diep te voelen en een idee te krijgen van wat anderen misschien voelen. Maar wat ik nu zo waardeer aan mijn gevoeligheid, is precies de reden waarom ik er tijdens mijn jeugd een hekel aan had: ik kon voelen wat anderen voelden. Of, beter gezegd: ik kon voelen wat anderen zichzelf niet toestonden om te voelen.

Toen ik later tijdens mijn masteropleiding leerde over de ins en outs van trauma en de impact ervan op het lichaam, begon ik kanttekeningen te plaatsen. Was ik ‘te gevoelig’, of had ik geleerd om superalert te zijn op de emoties en stemmingswisselingen van anderen, omdat de woede van mijn vader elk moment als een schakelaar kon omslaan? Was ik ‘te gevoelig’ of voelde ik gewoon al de onbesproken pijn en spanning die binnen de muren van mijn huis hingen? Was ik ‘te gevoelig’ of wist ik gewoon meer dan mijn ouders dachten dat ik wist?

Was ik ‘te gevoelig’, of was het een fawn-respons?

DE FAWN-RESPONS

De primaire taak van je hersenen is simpelweg om je veilig te houden. Het dierlijke, op overleving gerichte deel van je brein bestaat al sinds het allereerste begin van de mensheid – pak ’m beet tweehonderd miljoen jaar geleden – en houdt zich uitsluitend bezig met basisdrijfveren, zoals pijn vermijden, gevoed blijven en seks hebben. Het is ook verantwoordelijk voor de reacties die je hebt als je je níét veilig voelt. Als je hersenen denken dat er sprake is van dreiging of gevaar, kiest je zenuwstelsel uit vier responsvormen: vechten, vluchten, bevriezen en fawnen.

Dit boek gaat over fawnen, de minst bekende maar misschien wel de meest voorkomende traumarespons. De term ‘fawn-respons’ is pas een jaar of tien in zwang, sinds psychotherapeut Pete Walker hem gebruikte in zijn boek *Complex PTSD: Een praktische gids voor het overwinnen van jeugdtrauma*, dat in 2013 in het Engels verscheen. De andere drie reacties op gevaar zijn wat bekender: de vechtreactie omvat agressief gedrag richting de dreiging, met als doel die te laten verdwijnen (bijvoorbeeld door te schreeuwen of te slaan); de vluchtreactie draait om het fysiek verlaten van de omgeving of relatie (bijvoorbeeld door weg te rennen of de ander te ghosten); en de bevroeringsreactie treedt op als je fysiek niet weg kunt en je het op een na beste doet: mentaal vertrekken en blokkeren wat er gaande is (bijvoorbeeld door te dissociëren, jezelf te verdoven of constant te dagdromen).

En de fawn-respons dan? Bij de fawn-respons maak je jezelf aantrekkelijker voor de dreiging, wil je dat de dreiging je aardig vindt, behaag je de dreiging en stel je je er behulpzaam en meegaand tegenover op – allemaal zodat je je veilig kunt voelen. In onze maatschappij wordt deze reactie vaak over het hoofd gezien, omdat die op zo’n grote schaal wordt beloond. Je krijgt promotie als je een pleaser bent. Je wordt onbaatzuchtig genoemd als je jezelf in de steek laat. En je wordt bekrachtigd als je voorsorteert op de behoeften van anderen terwijl je die van jezelf laat varen.

Veel mensen, met name vrouwen, leren de fawn-respons in hun kindertijd aan, waarna die versterkt wordt door de maatschappij. Ze leren dat het hun belangrijkste taak in het leven is om anderen te pleasen en behagen, en om hun eigen behoeften opzij te schuiven voor het gemak van anderen. Fawning is een

tool om te overleven – een onbewuste manier om jezelf het gevoel te geven dat je controle hebt in een maatschappij die je juist de macht ontnemt.

De vier reacties op gevaar zijn niet je lotsbestemming, en het zijn ook geen vaste eigenschappen. Je kunt ze alle vier toepassen in verschillende situaties, afhankelijk van wat je op overleving gerichte brein en lichaam op dat moment het meest effectief achten.

*Fawnen is geen bewuste keuze;
het is een briljant
overlevingsmechanisme.*

Walker legt uit dat een fawn-respons ontstaat in chaotische thuissituaties waarin een kind leert dat vechten de situatie of het misbruik alleen maar verergert, dat bevriezen niet veel veiligheid biedt en dat vluchten niet altijd een haalbare optie is. Bij wijze van alternatieve overlevingsstrategie leert het kind ‘zichzelf via pleasegedrag in de relatieve veiligheid van behulpzaamheid te brengen’.¹ Alle vier de stressreacties zijn nuttig, adaptief en noodzakelijk – maar het is de bedoeling dat je er maar een paar minuten of uur achter elkaar in verkeert, niet jarenlang. En toch is de chronische fawn-respons voor veel mensen net zo vanzelfsprekend als ademen.

Het grootste deel van mijn leven dacht ik dat fawnen mijn persoonlijkheid was. Ik was er bijna trots op en dacht dat ik gewoon een cool meisje was zonder al te veel voorkeuren of meningen. Ik kon een kameleon zijn in sociale kringen waar ik