



## ♥ **Altijd zorgen dat de ander zich goed voelt? Misschien ben je aan het pleasen.**

“Zolang de ander maar tevreden is.”

“Als ik nee zeg, stel ik iemand teleur.”

“Wat als ze me dan niet meer aardig vinden?”

Herkenbaar? Dan is de kans groot dat pleasen een belangrijke rol speelt in jouw leven. Veel mensen met een gevoelige, zorgzame aard passen zich voortdurend aan — vaak zonder dat ze het zelf doorhebben. Niet omdat ze 'te lief' zijn, maar omdat hun systeem ooit leerde: zo blijf ik veilig, verbonden en gezien.

### **Wat is pleasen?**

Pleasen is een vorm van coping of overlevingsgedrag waarbij je:

- Je eigen behoeften onderdrukt om de ander tevreden te houden
- Moeite hebt met grenzen aangeven of 'nee' zeggen
- De sfeer voortdurend probeert te bewaken
- Je verantwoordelijk voelt voor hoe anderen zich voelen

In de kern is pleasen geen karaktereigenschap, maar een aangeleerd patroon dat vaak diep geworteld zit in het zenuwstelsel.

### **Waarom gebeurt het?**

Pleasen ontstaat vaak in een omgeving waarin je je als kind niet volledig veilig, gehoord of emotioneel ondersteund voelde. Misschien werd er veel van je verwacht, voelde je je verantwoordelijk voor de stemming van je ouders, of kreeg je waardering als je “lief” of “braaf” was.

Je lichaam heeft toen een manier gevonden om met die onveiligheid om te gaan. Je leerde: als ik me aanpas, blijf ik verbonden.

En dat patroon bleef — ook als die omstandigheden allang veranderd zijn.



## Drie tips om hier zelf mee aan de slag te gaan



### 1. Herken het moment waarop je je aanpast

Sta stil bij situaties waarin je automatisch 'ja' zegt, je mening inslikt of jezelf wegcijfert.

Vraag jezelf af: "Doe ik dit omdat ik het echt wil, of omdat ik bang ben voor afwijzing?"



### 2. Begin klein met grenzen aangeven

Je hoeft niet meteen 'nee' te zeggen tegen alles. Begin bijvoorbeeld met:

"Ik denk er even over na, ik kom erop terug."

Zo geef je jezelf ruimte om te voelen wat jij nodig hebt.



### 3. Oefen met zelfcompassie

Pleasen komt voort uit een verlangen naar verbinding.

Herinner jezelf eraan: ik mag kiezen voor mezelf, ook als dat spannend voelt.

Mildheid en bewustwording zijn krachtige eerste stappen.

## Hulp nodig bij het loslaten van oude patronen?

Pleasen is niet zomaar af te leren – het is vaak diep verweven met je identiteit en veiligheidssysteem. Bij Praktijk Libra kijken we samen waar het gedrag vandaan komt, hoe het in je lijf leeft en hoe je stukje bij beetje weer meer ruimte kunt ervaren voor wie jij werkelijk bent.



Sessies kunnen ook online plaatsvinden – op jouw tempo, in een veilige setting.



Neem gerust contact op via [www.praktijklibra.com](http://www.praktijklibra.com) of stuur een berichtje via Instagram.

***Je hoeft het niet alleen te doen.*** 🌱

*Liefs, Marion*

*Praktijk Libra/ Marion van Beek/ Palfrenier 10/ Waalwijk/ 0621924574/  
info@praktijklibra.com/ [www.praktijklibra.com](http://www.praktijklibra.com)*