

MARTA MARTÍNEZ NOVOA

Het Good Girl Syndroom



STOP MET AARDIG ZIJN VOOR
MEER ZELFVERTROUWEN EN MOED

INHOUD

Inleiding. Ik heb altijd te horen gekregen dat me goede dingen zouden overkomen als ik een braaf meisje was... Waarom ben ik dan niet gelukkig?	II
---	----

Deel 1. Landen in jezelf

Hoofdstuk 1. Ik pas me aan aan wat jullie willen: wat is het brave-meisjessyndroom?	19
Portret van een braaf meisje	24
De behoeften van anderen boven die van mezelf stellen is mijn hobby	24
Liever dood dan een slechte indruk maken: overbezorgd over wat anderen van me denken	26
Doe ik wel genoeg mijn best? Hoge eisen stellen, perfectionisme en hyperverantwoordelijkheid	27
Onder het tapijt geveegd: het onderdrukken van emoties en het vermijden van conflicten	28
En als het niet de perfecte optie is? Besluiteloosheid	31
Een bijrol spelen in je eigen leven: toegeeflijkheid en overmatige aanpassing	33

Deel 2. Je verleden begrijpen

Hoofdstuk 2. Kennismaken met het meisje dat je	
ooit was	41
Wat ben ik toch volwassen voor mijn leeftijd of wat heb ik me goed aangepast aan jullie verwachtingen. Oorzaken van het brave-meisjessyndroom in gezin en maatschappij	46
Het gezin komt op de eerste plaats (en is ook je eerste voorbeeld): oorzaken van het brave-meisjessyndroom binnen het gezin	48
‘Je bent mooier als je je mond houdt’ of ben je dan minder lastig? Maatschappelijke oorzaken van het brave-meisjessyndroom	73
Zo goed dat ik wel gek lijkt? Zo associeer je je goedheid met onderdanigheid	76
Hoofdstuk 3. Oog in oog met het meisje dat je ooit was:	
zo voelde je je	90
Je hebt (ten onrechte) geleerd dat je geen veilige plek bent voor jezelf	93
Straffen	94
Overbescherming	95
Emotionele verwaarlozing	98
Je hebt (ten onrechte) geleerd om je waarde af te meten aan het oordeel van anderen	101
Kind in de ouderrol	102
Driehoeksvorming	104
Vermommingen voor verboden emoties	107
Dit zijn de wonden uit je kindertijd die je hebben getekend	112
Wond van verlating	112
Wond van afwijzing	113
Wond van onrecht	115
Misbruik	116
De eeuwige strijd tussen passiviteit en opstandigheid	119

Deel 3. Je heden ontcijferen

Hoofdstuk 4. Jouw leven met jou: van ‘ga netjes zitten’ tot ‘houd je huis blinkend schoon’	125
Hoe bescherm ik me tegen het leven? De zes brave meisjes die in jou huizen en hun valkuilen	127
De zorgzame	127
De politieagent	128
De naïeveling	129
De moralist	130
De onzichtbare	131
De komediant	132
De vragen waar je jezelf nooit een antwoord op kunt geven	134
Waarom bepaalt het leven mij in plaats van andersom?	134
Waarom voel ik me altijd schuldig en explosief? ...	141
Waarom ben ik nooit echt gelukkig?	164
Waarom voel ik me zo dom?	177
Waarom hou ik niet van mezelf?	183
Waarom ben ik mentaal en emotioneel uitgeput? ..	191
Hoofdstuk 5. Het leven met anderen: waarom kom ik altijd weer in onbevredigende relaties terecht?	194
De redder en degene die gered wil worden: codependency en emotionele afhankelijkheid	195
De fan en haar ster: idealisering	199
De meester en zijn leerling: machtsspelletjes en manipulatie	202
Gaslighting	204
Emotionele chantage	206
Driehoeksvorming	208
Doodzwijgen	208
Manipulatietechnieken gebaseerd op onderbroken bekrachtiging	209
Coyote en Roadrunner: vluchtige relaties	212
Als kat en hond: tumultueuze relaties	217

Deel 4. Je toekomst opbouwen

Hoofdstuk 6. Van braaf meisje naar vrije vrouw	227
Je toekomst met jezelf	229
Leer jezelf kennen	229
Accepteer jezelf	242
Wees je eigen gezelschap	266
Je toekomst met anderen	298
Geef jezelf prioriteit en bescherming	299
Wees jezelf en laat anderen van je houden	311
Laat ze naar de hel lopen	322
 Van de vrije vrouw die ik nu ben aan het brave meisje dat ik ooit was	 328
 Dankwoord	 331
 Bibliografie	 335

INLEIDING

Ik heb altijd te horen gekregen dat me goede dingen zouden overkomen als ik een braaf meisje was... Waarom ben ik dan niet gelukkig?

Kijk even achterom en verplaats je in het meisje dat je ooit was, dat meisje dat ongetwijfeld een en al dromen en verwachtingen was en niets liever deed dan spelen en ontdekken. Kun je je herinneren dat mensen weleens tegen je zeiden dat je ‘zo volwassen voor je leeftijd’ was? Of dat je alles zo goed op een rijtje had? Of dat je zo’n braaf meisje was omdat je altijd gehoorzaamde zonder te klagen? ‘Wat een rustig meisje is je dochter, Marie! Altijd zo kalm, nooit lastig.’ Misschien komen dit soort uitspraken je bekend voor. En ik kan me zo voorstellen dat die herinneringen je vervullen met een aangenaam gevoel van trots, vertedering en blijheid, dat je nu eenmaal ervaart als de mensen van wie je houdt en die belangrijk voor je zijn op hun beurt ook van jou houden en je waarderen, en in je kindertijd zijn dat de volwassenen die het dichtst bij je staan en die je helpen de wereld én jezelf beter te begrijpen, en te ontdekken wie je bent en wie je ‘zou moeten zijn’.

Dan vraag je je misschien af wat precies het probleem is. Wat is er mis met braaf zijn en hoe ben ik op het idee gekomen om daar een boek over te schrijven? Wil ik soms een slechterik van je maken? Nee, natuurlijk niet. Maar voordat ik de vragen beantwoord die nu misschien door je hoofd spelen, wil ik eerst opmerken dat ik de lezer van dit boek voornamelijk zal aanspreken in de vrouwelij-

ke vorm, omdat wat ik je wil vertellen veel vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen (waarom dat zo is, komt later nog ter sprake). Toch betekent dit niet dat ik geen voorbeelden zal geven die betrekking hebben op verschillende, ook non-binaire, seksuele identiteiten. Wie je ook bent, ik loop graag een stukje met je mee.

Nu we duidelijk hebben gemaakt dat dit boek bedoeld is voor iedereen die het wil lezen, ongeacht zijn, haar of diens seksuele identiteit, is de vraag wat er mis is met dat heerlijke gevoel dat we als kind kregen wanneer volwassenen tegen ons zeiden dat we zo braaf waren. Dit gevoel leidde ertoe dat we de dingen waarom we werden geprezen steeds opnieuw deden. Want als klein meisje is geliefd zijn het enige wat je echt wilt. Dus dankzij die enthousiaste aanmoedigingen heb je je idee van braafheid waarschijnlijk gebaseerd op de eigenschappen die volwassenere daarmee associeerden, zoals zachtheid, kwetsbaarheid, ondergeschiktheid, onschuld, correctheid, toegeeflijkheid en zelfs hulpeloosheid. En vanuit het verlangen om die eigenschappen maximaal in te zetten kan het zijn dat een van je eerste basale overtuigingen ontstaat, namelijk: als ik braaf ben, zullen mensen van me houden. En het kan zijn dat die overtuiging wordt versterkt door andere populaire maatschappelijke opvattingen, zoals dat ‘goede mensen goede dingen aantrekken’, dat ‘de goeden altijd winnen’, ‘dat je gelukkig zult worden als je goed bent’, en al die ideeën over karma en ‘rechtvaardigheid’ die we in de loop van ons leven ontwikkelen (en die nu, op het moment van de waarheid, niet altijd gemakkelijk in de praktijk te brengen zijn).

Op dit punt aangekomen vraag je je misschien af: als mensen van me zullen houden en er goede dingen gebeuren als ik braaf ben, waarom beland ik dan altijd in relaties waarin het lijkt alsof ik de enige ben die zijn best doet? Waarom zetten anderen zich niet in zoals ik? Waarom voel ik me een indringer in mijn eigen leven? Waarom lijkt het alsof ik mijn emoties niet in de hand heb? Waarom voel ik me over bijna alles in mijn leven schuldig terwijl ik probeer alles goed te doen? Waarom heb ik uiteindelijk het gevoel dat ik te goed ben voor mijn eigen bestwil? En misschien wel de belangrijkste vraag: waarom lijkt het alsof ik nooit gelukkig ben?

Al deze vragen zullen in de loop van dit boek worden beantwoord, want het is mijn bedoeling dat je een nieuw beeld vormt van wat braaf en goed is. Het is heel goed mogelijk dat je dit idee tot nu toe altijd hebt geassocieerd met de eigenschappen die ik eerder noemde en die nauw verband houden met de verwachtingen die de samenleving van ons heeft – dat we niet lastig zijn, ons niet vergissen, onze stem niet verheffen, niet politiek incorrect zijn, onze eigen behoeften niet op de eerste plaats zetten – en niet met hoe we werkelijk zijn. Wat me tot de volgende vraag brengt: ken je jezelf echt? Of liever gezegd: weet je wie er schuilgaat achter al die maatschappelijke verwachtingen die je stukje bij beetje door middel van dat verwrongen idee van braafheid laten zien wie je zou moeten zijn? Ook dit gaan we samen ontdekken in dit boek.

En heeft dit geheel van verwachtingen en eigenschappen, die je karakter net zo lang beïnvloeden totdat het zich aan dit beeld van goedheid heeft aangepast, ook een naam? Uiteraard is er in de eenentwintigste eeuw nauwelijks nog iets wat geen naam heeft. Je hebt het al in de titel kunnen lezen: dit is het *good girl syndrome* of, in goed Nederlands, het brave-meisjessyndroom.

Als je bent opgegroeid met het idee dat je pas goed was als je de behoeften van anderen belangrijker vond dan die van jezelf en je de verantwoordelijkheid nam voor het zo veel mogelijk vervullen van die behoeften, als je je verplicht voelde om relaties in stand te houden die je niets brachten omdat je de ander niet wilde kwetsen, als je je zo druk maakte over wat anderen van je zouden denken of zeggen dat je er bijna door geconditioneerd werd of als je niet zei wat je voelde om anderen geen ongemakkelijk gevoel te geven of in de steek te laten, dan is dit boek voor jou.

Daarom wil ik graag samen met jou terugkeren naar je jeugd om te ontdekken wat het was waardoor je steeds verder van jezelf af kwam te staan en steeds meer ging lijken op de persoon die anderen voor ogen hadden, en te achterhalen hoe dat meisje dat je ooit was zich voelde of wat ze nodig had, om je verleden beter te begrijpen en dat meisje, dat nog altijd in jou voortleeft en misschien wel dieper gekwetst is dan je denkt, te omarmen. Je kunt alleen bij het he-

den komen en begrijpen wat er op dit moment in je leven gebeurt als je je verleden begrijpt: waarom ben je zo ontevreden? Waarom is er niets wat je voldoening geeft? Waarom beland je altijd weer in relaties met mensen die je niet naar waarde schatten? Waarom word je zo vaak overspoeld door emoties? Waarom houd je niet van jezelf? Waarom ben je zo besluiteloos?

En zo komen we bij het belangrijkste onderdeel van ons gezamenlijke werk: met behulp van de antwoorden op die vragen een mooie toekomst opbouwen. Een begin maken met werken aan zelfkennis en zelfzorg, grenzen stellen en bepalen wat voor relaties je wilt in je leven, je weg niet langer laten bepalen door wat anderen zeggen, je zeker voelen en vertrouwen op wat je doet, op zoek gaan naar de emoties die je in het diepst van je onderbewustzijn verborgen houdt en leren die te verwerken, anders en beter tegen jezelf praten, omgaan met je angst en conflicten niet langer uit de weg gaan om te kunnen groeien en jezelf niet langer te ondermijnen.

Het brave-meisjessyndroom is geen ziekte, absoluut niet. Zoals je in het voorafgaande hebt kunnen zien, is het een patroon dat voortkomt uit de omgeving waarin je bent opgegroeid of van zeer veeleisende volwassenen die, mogelijk met de beste bedoelingen, hun hoge verwachtingen op jou projecteerden van wat het betekent om 'goed' te zijn in deze samenleving. Paradoxaal genoeg vormden die verwachtingen een voorbeeld voor meisjes die geobsedeerd waren door het idee met alle situaties en met alle mensen goed om te moeten kunnen gaan, maar die zich hebben ontwikkeld tot zeer onzekere mensen, die voortdurend twijfelen aan hun eigen waarde en capaciteiten, en die meer voor anderen leven dan voor zichzelf.

Als dit alles je bekend voorkomt, wil ik dat je in de eerste plaats weet dat het niet jouw schuld is dat je je voelt zoals je je voelt of bent wie je bent, want het enige wat je gedaan hebt, is proberen te overleven met de middelen die je had. Daarom is het mijn bedoeling je met dit boek veel meer middelen ter beschikking te stellen, niet om je de beste versie van jezelf te laten worden maar de versie die jou aanstaat. Want je bent wel klaar met alleen maar leven om te geven, met niets verkeerd mogen doen, je klein maken zodat anderen

meer ruimte kunnen innemen, je licht moeten dimmen alsof anderen dan meer kunnen schijnen.

Je bent wel klaar met niet menselijk mogen zijn.

Daarom reik ik je vanaf deze bladzijden de hand, wetende dat je op het punt staat je te verzoenen met verschillende aspecten van jezelf en een nieuwe context voor welzijn te ontwikkelen, zodat we samen kunnen vertrekken op deze weg die, misschien wel voor het eerst, niet naar perfectie of uitmuntendheid leidt maar naar vrijheid. Wie echt van je houdt, wil niet dat je perfect bent, maar dat je vrij bent. En omdat er geen concrete standaardroute naar geluk bestaat, wat dat voor jou ook is, is het aan jou om die weg zelf aan te leggen.

Welkom op deze reis.

DEEL 1

LANDEN IN JEZELF

HOOFDSTUK 1

IK PAS ME AAN AAN WAT JULLIE WILLEN: WAT IS HET BRAVE- MEISJESSYNDROOM?

Laat me je eerst iets over mezelf vertellen. De achtjarige Marta had een hekel aan rekenen. Ze haatte het enorm en juist daarom vroeg ik mijn ouders op een gegeven moment, ik weet niet meer precies wanneer, om me aan te melden voor bijles. Denk niet dat ik was blijven zitten vanwege dit vak, nee. Het was omdat ik wist dat ik het minder goed beheerste dan andere vakken. En dat maakte dat ik me dom voelde. Het blokkeerde me. Hoewel ik me nu, na al die jaren, afvraag of het me blokkeerde omdat ik de vragen niet kon beantwoorden, omdat ik er zenuwachtig van werd dat anderen zagen dat ik het niet kon of omdat een ‘goede leerling’ zoals ik ‘het niveau niet naar beneden mocht halen’ als ik stond te hakken bij een staartdeling met decimalen. Waarschijnlijk van alles wat.

Maar wat ik me vooral herinner van mijn kinderlijke lijdensweg met rekenen, zijn de talloze keren dat ik, als ik mijn sommen vergeleek met die van mijn klasgenoten en zag dat de resultaten niet overeenkwamen, besloot de mijne te veranderen. Waarom? Omdat ik er zeker van was dat ik degene was die een fout gemaakt had en ik dat niet kenbaar wilde maken. De paradox hiervan is dat ik bijles had en mijn leraar mijn huiswerk had gecorrigeerd, waardoor ik met honderd procent zekerheid wist dat mijn resultaten goed waren, maar ik dacht liever dat mijn leraar het niet goed gecorri-

geerd had of er gewoon van uitgegaan was dat ik het goed gedaan had zonder kritisch te kijken. Nou ja, er was in mijn hoofd geen ruimte voor de mogelijkheid dat ik degene was die het goed had. Dus volgde ik mijn irrationele impuls en veranderde ik mijn resultaten zodat ze overeenkwamen met die van mijn klasgenoten. Om geen fouten te maken maakte ik fouten. En om niet slecht over te komen bij mijn klasgenoten, kwam ik slecht over bij mijn lerares wanneer ze mijn werk corrigeerde, dat, o verrassing, niet goed was. En dat alles omdat ik niet geloofde in mijn eigen capaciteiten (en klaarblijkelijk ook niet in die van degene die me bijles gaf, maar dat is een ander verhaal).

Dit is slechts een voorbeeld van het brave-meisjessyndroom waaraan ook ik leed, maar dat ik gelukkig, na veel hard werken, bijna volledig achter me heb kunnen laten (of voor zover de sociale grenzen dat toestaan, maar daar hebben we het later nog over).

In dit voorbeeld zie je verschillende factoren die ertoe leidden dat ik de resultaten van mijn opgaven veranderde, maar een daarvan was de noodzaak om me aan te passen aan wat ik dacht dat er van me werd verwacht, en dat was de juiste antwoorden inleveren. Aanpassingsvermogen wordt over het algemeen gezien als een positieve eigenschap, en dat is het ook, maar wat gebeurt er als die aanpassing plaatsvindt zonder na te denken of onderscheid te maken? Dan laten we onszelf in de steek.

De technische term die de psycholoog David Lieberman daarvoor introduceerde, is het algemene aanpassingssyndroom. Hij definieerde het als de neiging toe te geven aan anderen en aan verwachtingen van buitenaf en zo te leven op een manier die losstaat van je ware essentie. Dat wil zeggen dat je probeert je zozeer aan anderen aan te passen dat je uiteindelijk jezelf vergeet. Als het water in een kom, dat elke vorm zou kunnen aannemen, maar dat zich aanpast aan de beschikbare ruimte en nooit een andere vorm zal hebben zolang het in die kom blijft.

Meestal hebben mensen die dit algemene aanpassingssyndroom ontwikkelen een vreselijke angst om afgewezen of in de steek gelaten te worden (in het vervolg van dit boek leg ik je uit waarom), zo-

danig dat hun hersenen een waterdicht plan maken om dat te voorkomen, dat je zou kunnen samenvatten als: 'Ik hou mijn spontaniteit en alles wat ik heb voor mezelf, dan word ik wat anderen van me willen en zullen ze van me houden.' Kijk naar de ironie van 'waterdicht', want deze onbewuste redenering van de hersenen maakt natuurlijk altijd water. Waarom is dat zo?

- Omdat het onmogelijk is om te worden wat anderen verwachten, omdat die 'anderen' geen eenduidige eenheid met vaste verwachtingen vormen. Iedereen zal iets anders van je verwachten, iets wat gevormd wordt door zijn of haar eigen verwachtingen, waardesysteem en overtuigingen, de emotionele wonden die hij of zij onbewust probeert te repareren en nog heel veel meer.
- Omdat, hoewel het niet onmogelijk is om te leven als iemand die je niet bent, de prijs die je betaalt voor je pogingen daartoe erg hoog is: het onderdrukken van onaangename emoties die in het gunstigste geval worden omgezet in diarree en in het ongunstigste geval in een langdurig darmprobleem, en het aangaan van asymmetrische relaties waarin je onzichtbaar bent maar vooral ongelukkig, omdat je niet het leven opbouwt dat bij jou past, maar dat bij anderen past. En ik geloof niet dat het de moeite waard is een leven te leiden waarin je vanaf het eerste moment afstand doet van de mogelijkheid om gelukkig te worden.

Maar laten we terugkeren naar het brave-meisjessyndroom. Deze term heb ik niet zelf bedacht, maar is afkomstig van de Amerikaanse psycholoog Lois P. Frankel uit haar boek *Nice girls don't get the corner office* (Nederlandse uitgave 2024). Dit boek, dat geschreven is in de context van werk, draait om het idee dat vrouwen die geneigd zijn tot toegeeflijkheid, ondergeschiktheid, conflictvermijding en dergelijke meestal niet de professionele erkenning krijgen die ze willen en verdienen, en dat is een handicap als je in aanmerking wilt komen voor betere banen en hogere functies.

Toch werd de term pas populair na publicatie van het boek *Nice Girl Syndrome* uit 2008 van Beverly Engel. Zij was degene die na onderzoek ontdekte dat er een gemeenschappelijk patroon te zien is bij veel vrouwen die slachtoffer zijn van misbruik en mishandeling, en dat zij het lieve-meisjessyndroom noemde. Haar hypothese was erop gebaseerd dat wij vrouwen hadden geleerd dat we om ‘veilig’ te zijn vooral aardig, vriendelijk en toegankelijk moesten zijn. Dat wil zeggen: ons moesten voegen naar de definitie van goedheid die we eerder hebben gezien. Het werk van Beverly helpt ons enorm om mythen omver te werpen die vrouwen sterk geïnternaliseerd hebben en die hen naar gewelddadige relaties leiden. Zij richtte haar werk op vrouwen en seksistisch geweld, maar zoals ik eerder al zei: dit syndroom komt ook voor bij mannen, hoewel dat minder gebruikelijk is. Ik zeg dat omdat de eerste vraag die ik me stelde toen ik onderzoek naar dit onderwerp ging doen, was: is dit een syndroom of een lesje in patriarchaat? Zijn dan niet alle kenmerken van dit syndroom dingen die de samenleving van ons vrouwen vraagt? Kun je dan ook op een andere manier vrouw zijn in onze samenleving? In hoeverre zijn de eisen die aan hen worden gesteld verantwoordelijk voor het feit dat vrouwen vaak zo functioneren en zich zo voelen? We zullen dit op een later moment verder analyseren en dan zal ik je ook mijn professionele mening over dit onderwerp geven.

In verband hiermee en om alvast duidelijk te maken wat mijn aanpak in de loop van dit boek zal zijn, wil ik dat je weet dat ik niets moet hebben van verklaringen die ook maar het geringste schuldgevoel oproepen. Ik vind dat verhalen die ervan uitgaan dat het je eigen schuld is dat je vervelende dingen overkomen niet helpen om meer inzicht te krijgen, maar juist schadelijk zijn en je blokkeren. Maar ik geloof wel dat het belangrijk is om vast te stellen wat je eigen verantwoordelijkheid is in de negatieve gebeurtenissen die je gewoonlijk overkomen en die verantwoordelijkheid te omarmen, omdat die ons de kracht geeft om te veranderen. Ik weet dat het moeilijk kan zijn om schuld en verantwoordelijkheid uit elkaar te houden. Schuld leidt tot teleurstelling, terwijl verantwoordelijk-

heid duidelijk maakt dat we menselijk zijn en fouten kunnen maken. Dit laatste geeft kracht, omdat we niet onszelf kwellen, maar proberen te achterhalen wat we kunnen doen om dingen te veranderen en onderscheid te maken tussen wat in onze macht ligt en wat niet.

Ik vertel dit allemaal omdat mensen die aan het brave-meisjes-syndroom lijden snel geneigd zijn zich schuldig te voelen (en het hun moeite kost om de stap te maken van schuldgevoel naar verantwoordelijkheid) en omdat ik ervan overtuigd ben dat het weinige onderzoek dat tot nu toe over dit onderwerp gedaan en verspreid is, in zekere zin onbedoeld aanzet tot schuldgevoel. Dat wil zeggen dat het voor zover ik tot nu toe heb gezien erg gericht is op ‘wees waakzaam, meisje’ en ‘meisje, word wakker en zorg dat je niet meer in gewelddadige relaties terechtkomt’, een redenering die de aandacht afleidt van het onmiskenbare feit dat de enige verantwoordelijke in een situatie waarin sprake is van mishandeling de dader is, nooit degene die mishandeld wordt. Bovendien zijn relaties met anderen niet het enige. De belangrijkste relatie die je hebt, is die met jezelf, daarom wil ik me daar ook op richten, dat je goed gezelschap voor jezelf wordt, want jij bent de persoon met wie je je hele leven moet doorbrengen.

Toch begrijp ik de focus van die gedachtegang, want tot nog maar heel kortgeleden, was het gebruikelijk dat de machistische traditie die wij allemaal, mannen en vrouwen, hebben meegekregen ertoe leidde dat we paternalistischer en neerbuigender naar vrouwen keken dan nu (hoewel er nog veel moet gebeuren op dat gebied). Ik weet dat het een gevoelig onderwerp is, maar ik wil de aanpak van dit soort onderwerpen toch enigszins actualiseren, zodat je tijdens het lezen van dit boek niet denkt dat je tot nu toe alles verkeerd gedaan hebt omdat je het zo wilde of omdat je dom was en dat alle slechte dingen die je zijn overkomen uitsluitend door jou zijn veroorzaakt, want dat is zeker niet waar.

Met dit boek wil ik je de middelen bieden die je tot nu toe niet had, waardoor het voor bepaalde mensen met slechte bedoelingen gemakkelijker was om je te benaderen. Maar dat was nooit jouw

schuld, want niemand wordt geboren met alle benodigde emotionele gereedschappen voor het leven paraat, en gelukkig is het nooit te laat om nieuwe dingen te leren. Hetzelfde geldt voor onze relatie met onszelf, die paradoxaal genoeg vaak wordt vergeten.

Daarom gaan we nu, zonder verder uitstel, kijken wat de voorname eigenschappen zijn van dat brave meisje, waarin je je misschien steeds meer zult herkennen naarmate je verder leest.

PORTRET VAN EEN BRAAF MEISJE

Het lijkt tegenstrijdig dat een van de belangrijkste problemen van het brave-meisjessyndroom juist is dat het vaak wordt versterkt door maatschappelijke eisen die worden gesteld en die gezamenlijk een verwrongen beeld oproepen van wat het betekent om een goed mens te zijn. Wat is eigenlijk het probleem van een syndroom dat samenhangt met goed zijn als iedereen van ‘goede’ mensen houdt? Als gevolg van deze vraag voelt een goed of braaf meisje zich dus verward en verloren, omdat ze aan de ene kant probeert te zijn wat iedereen altijd heeft gezegd dat ze moest zijn om dat GELUK te vinden waar zoveel over gesproken wordt (hoewel niemand precies weet wat het is), en ze aan de andere kant niet goed weet wie ze is, wat ze wil en wat ze precies met haar leven aan het doen is. Ze voelt zich verloren.

Als het in je hoofd nu schreeuwt ‘dat ben ik’, raad ik je aan verder te lezen, want de zes kenmerken die ik in de volgende paragrafen beschrijf, kunnen je helpen om je eigen portret van een braaf meisje te schetsen.

De behoeften van anderen boven die van mezelf stellen is mijn hobby

Een van mijn patiënten, Irene, is een vrouw van vijfendertig, die al jaren op een kantoor werkt waar ze vaak projecten in teamverband moet uitvoeren. Ze vertelde me tijdens een sessie dat dat haar de

Ontdek de valkuil van aardig zijn en zet jezelf weer op de eerste plaats



Ben jij voortdurend bezig met anderen tevreden houden? Zeg je vaak 'ja' terwijl je 'nee' bedoelt? Vermijd je confrontaties en cijfer je jezelf weg om aardig gevonden te worden? Dan is de kans groot dat je last hebt van het Good Girl Syndroom.

Vanaf jonge leeftijd wordt vrouwen geleerd om de behoeften van anderen voorop te stellen. Wat begint als sociaal wenselijk gedrag, kan uitgroeien tot een patroon waarin je jezelf verliest. In *Het Good Girl Syndroom* helpt psycholoog **MARTA MARTÍNEZ NOVOA** je dit patroon herkennen en laat ze zien hoe je het doorbreekt. Leer nee zeggen zonder schuldgevoel, grenzen stellen en ruimte maken voor jezelf, zónder je vriendelijke zelf te verliezen.



9 789043 939928 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen