

DR. INGRID CLAYTON

FAWNING

STOP MET PLEASEN EN
VIND JEZELF TERUG



Over de verhalen van mijn cliënten

In dit boek stel ik zeven cliënten aan je voor. Ik deel ieders eigen verhaal en ik verwijs in de tekst naar hun ervaringen. Het zijn echte mensen, die me heel dierbaar zijn, en die ik gedurende één tot zestien jaar in mijn praktijk heb gezien. Het is eigenlijk niet mogelijk om hen, en al het werk dat we samen hebben verzet, recht te doen, maar ik zal mijn best doen – we hebben het tenslotte over fawning.

Je moet weten dat al deze personen zichzelf als fawner zien en dat ze er allemaal in elk geval een beetje van een afstandje naar kunnen kijken. Ze kunnen het nu zién, terwijl ze dat eerder niet konden. Vanwege de aard van fawnen kan ik alleen ervaringen delen vanuit dit uiteinde van het spectrum. Maar ik vertel ook hoe het was vóóordat mijn cliënten hun ervaringen in die context konden plaatsen.

Ik vond het best lastig om cliënten te vragen hun persoonlijke verhalen openhartig te delen. Toch ben ik blij dat ik het gedaan heb. Iedereen die deelnam, zei al ‘ja’ voordat ik mijn vraag helemaal afgemaakt had. In hun gesprekken met hun vrienden en familie hadden ze ontdekt dat anderen nog nooit van fawning gehoord hadden, laat staan dat er mensen waren

die er vrijheid en flexibiliteit door hadden gekregen. Ze wilden hun verhaal delen omdat ze anderen daarmee hoopten te helpen. Ik weet al voordat dit boek gepubliceerd is dat hun openhartigheid mij echt geholpen heeft. Niet alleen als auteur, maar ook als iemand die al haar leven lang fawnt en die zichzelf daar nog altijd steeds meer aan probeert te ontworstelen.

Ik heb al mijn kennis en aantekeningen over mijn cliënten samengevoegd met gespreksopnamen met cliënten en hun antwoorden op vragenlijsten, zodat ik een zo volledig mogelijk beeld kan geven van de fawn-respons. Gedurende dat proces heb ik vaak gehoord ‘Ik denk niet dat ik dit eerder aan je heb verteld.’ Het lijkt alsof het graven in de fawn-ervaringen van mijn cliënten een nieuwe laag inzicht en heling heeft gebracht. Bij het dieper en meer aandachtig verkennen van een ervaring ‘in het belang van de lezer’, konden ze allemaal dieper in hun kwetsbaarheid duiken. Lees dat nog eens. Het verlangen om te helpen, gaf hun de wil om hun eigen ervaring dieper te verkennen. Alles om de lezer wijsheid en inzicht te bieden.

Zoals je op de komende bladzijden zult lezen, heeft fawnen zeker ook een prijs. Maar ik zou niet het hele verhaal vertellen als ik niet zou noemen dat er ook sterke punten voortkomen uit fawnen. En dat het een aantal van onze mooiste eigenschappen naar boven haalt en uitvergroot. Dat het ons voldoende veilig heeft gehouden, ons leven gered heeft, maar ons tegelijkertijd superkrachten heeft gegeven.

Ik heb alle namen en herleidbare kenmerken van mijn cliënten veranderd om hun identiteit te beschermen. Maar hun verhalen en inzichten zijn allemaal waar. Ik ben niet de vertaler van hun ervaring, maar degene die het voorrecht heeft om die ervaring wereldkundig te maken.

DEEL EEN

**Wat
houdt
fawning
in?**

De vierde respons

Wat is fawning?

Toen ik dertien was, vond ik het heerlijk om 's avonds in de jacuzzi te zitten. We woonden in Aspen, Colorado, en als de buitenlampen uit waren, zag ik de sterren aan de inktzwarte hemel heel helder.

Op een avond kwam mijn stiefvader Randy naar me toe. Zijn voetstappen op de veranda klonken als zware dreunen die mijn aandacht opeisten. Ik keek hoe hij in de jacuzzi stapte. Zijn zwembroek bolde op door de lucht en verdween daarna in de donkere diepte. Daarna keek ik weer naar de sterren, terwijl ik me afvroeg welke versie van Randy ik vandaag zou zien: de versie die mij leek te verachten en die me constant corrigeerde, of de versie die charmant en aardig leek.

Randy was nog geen jaar geleden veranderd van de beste vriend van mijn vader in de nieuwe man van mijn moeder. Kort daarna had hij ons meegenomen naar dit afgelegen bergdorpje. Ik was nog aan het bijkomen van de schok, ver weg van mijn vrienden en familie op deze vreemde, nieuwe plek. Ik kende al snel het telefoonnummer van de lokale kroeg uit mijn hoofd, omdat de barkeeper vaak bevestigde waar onze ouders uithingen. Zo konden mijn broer, stiefbroer en ik ons voorbereiden

op de onvoorspelbaarheid die vaak met hen mee naar huis kwam.

De regels in dit nieuwe huishouden waren willekeurig, afhankelijk van Randy's humeur, en veranderden steeds. Hij verzoon ter plekke nieuwe normen. Ik deed mijn best om me aan de regels te houden, maar het was gewoon niet te doen. En als ik me niet aan de regels hield, kreeg ik huisarrest. Dan mocht ik maandenlang het huis niet uit en zweeg hij me dood.

Maar nu, in de jacuzzi, negeerde hij me niet. Hij kwam ook geen kritiek leveren. Hij leek in een goed humeur en dat was een opluchting. 'Ik wed dat je wenste dat je daarboven tussen de sterren kon wonen, hè?' Randy lachte een beetje, maar hij lachte niet náár me. Het was alsof hij erkende: 'Ik weet dat je wilde dat je niet hier was, met mij, en dat is prima.' Dat hij mijn waarheid benoemde was ontwapenend. Het voelde alsof we misschien eens eerlijk tegen elkaar konden zijn. Mijn pantser werd wat zachter en ik giechelde een beetje, terwijl ik met mijn tong langs mijn beugel ging.

'Waarom kom je niet op mijn schoot zitten, zodat je je nek niet zo hoeft te verdraaien?' Randy gebaarde dat ik met mijn hoofd tegen zijn borst kon leunen om naar de hemel te kunnen kijken. Ik wilde, na de onbestendigheid van het afgelopen jaar, niets liever dan het gevoel hebben dat er voor me gezorgd werd. Ik wilde een gelukkig gezin. Ik vatte zijn uitnodiging op als een handreiking uit stiefvaderlijke liefde.

Ik dreef naar zijn kant van de jacuzzi, ging op zijn schoot zitten en leunde naar achteren, zodat mijn hoofd tegen de bovenkant van zijn borst rustte. Mijn tenen piepten omhoog uit het borrelende water en zijn armen hielden me op mijn plek. Ik liet mijn schild nog verder zakken, omdat ik me vastgehouden, gezien en gewaardeerd voelde.

‘Ik vind het fijn om dicht bij je te zijn,’ zei Randy, terwijl zijn handen lichtjes in mijn heupen knepen. ‘Ik ben zo blij dat je het niet erg lijkt te vinden.’

Mijn lichaam verstrakte en mijn gedachten tolden. *Waarom zou hij dat zeggen? Wat bedoelt hij?* Ik voelde meteen wat zijn woorden inhielden, zwevend boven de energie van zijn handen. En ik wist dat ik het waarschijnlijk wel erg zou móéten vinden. Maar ik wist ook dat ik op eieren moest lopen. Ik wilde niet in de problemen komen door de versie van Randy op te roepen waar ik zo bang voor was. Dus reageerde ik voorzichtig, waarbij ik mijn stem zo ijl als de berglucht hield: ‘Waarom zou ik het erg vinden?’

Terwijl ik op Randy’s antwoord wachtte, voelde zijn lichaamshaar als speldenprikken op mijn huid. Het water had een zuigende werking tussen onze lijven en ik voelde me gevangen. Ik hield mijn lijf zo stil mogelijk.

‘Sommige meisjes zijn een beetje gereserveerd,’ zei hij. ‘Die willen misschien wat meer persoonlijke ruimte van de mannen in hun leven.’ Hij stopte even en vervolgde daarna: ‘Ik ben blij dat jij niet zo bent en dat wij zo close kunnen zijn.’

Dit moment veranderde alles. Het veranderde in elk geval iets binnen in mij. Het was de eerste keer dat ik me onveilig voelde bij Randy, terwijl hij ogenschijnlijk aardig deed. Op alle andere momenten waarop ik me onveilig voelde, was hij agressief en gemeen. Dat voelde chaotisch. Maar op dit moment was zijn stem zacht en kalm. Hij leek teder. En toch had ik duidelijk het gevoel vanbinnen dat hij niet helemaal de waarheid sprak. Dat er iets heel erg mis was.

Als je het vertraagd zou afspelen, dan zou het lijken alsof mijn psyche zich in tweeën splitste. Aan de ene kant was ik bang. Ik was dertien, nog maar een kind, en ik voelde dat ik in

mijn veiligheid bedreigd werd. Aan de andere kant moest ik mijn angst filteren door de machtsdynamiek in de jacuzzi. Want hij was toch de volwassene die gezag over mij had. Vanaf het eerste moment dat Randy bij ons introk, was mijn moeders iele postuur in zijn schaduw geschoven. Haar ledematen bewogen alleen als die van hem bewogen. Ze vormde alleen woorden die ze hem eerder had horen zeggen. Ik vroeg me steeds af waar mijn moeder was, zelfs als ze voor me stond. Randy was de baas en wij moesten allemaal zijn goedkeuring krijgen.

Dus wat deed ik toen? Je denkt meestal aan **vechten**, **vluchten** of **bevriezen** als reacties op dreiging, maar mijn lichaam wist instinctief dat deze reflexen niet beschikbaar waren.

Vechten was niet echt een optie. Allereerst was Randy niet openlijk vijandig, dus er was niets om tegen te ‘vechten’. Hij was me eerder aan het groomen, me emotioneel aan het manipuleren, en het werkte. Ik begon aan mezelf te twijfelen en vroeg me af of dit misschien inderdaad zo onschuldig was als hij deed vermoeden. Daar komt bij dat Randy twee keer zo groot was als ik. Ik had nooit gezien dat hij fysiek geweld gebruikte tegen mijn moeder, maar ik had wel haar blauwe plekken gezien. Vechten zou gevaarlijk geweest zijn.

Vluchten is natuurlijk ook onmogelijk voor de meeste kinderen. Want waar moeten kinderen naartoe vluchten? Naar wie? Mensen zijn langer dan welke andere soort afhankelijk van hun verzorgers. Mensen hebben de volwassenen in hun leven nodig om te overleven. Ik was ver weg van mijn vrienden en familie. Er was geen andere veilige plek om naartoe te gaan.

Bevriezen is een veelvoorkomende traumarespons, maar in deze situatie bevroor mijn lijf niet. Tenminste, niet helemaal. Ik moest in deze situatie een beetje tegenwoordigheid van geest

houden. Ik had het gevoel dat als ik met hem mee zou bewegen, ik waarschijnlijk zijn genegenheid in stand kon houden zonder het erger te maken. Ik vóélde me niet veilig, maar ik moest net doen alsof dat wel zo was. Ik vond hem niet leuk, maar ik moest ervoor zorgen dat hij mij leuk vond.

Dus vond mijn lijf een andere manier. Daar in die jacuzzi, alleen met mijn stiefvader, was ik doodsbang, maar ik deed normaal. Ik deed luchtig. Ik leek inschikkelijk, zelfs vleierend. Mijn gedrag zei: ‘Niets aan de hand.’ Ik bleef precies lang genoeg hangen en toen zei ik dat ik eruit wilde gaan. Ik ging van zijn schoot af, stapte op de vlonder en wenste dat ik mezelf naar mijn slaapkamer kon toveren. Ik wilde rennen, maar ik dwong mezelf om nonchalant te lopen. Elke stap voelde alsof ik in slow motion liep. Een halfnaakte, druipende slowmotionshow.

Pas dertig jaar later begreep ik wat er die avond gebeurd was en hoe dit voorval vanaf toen mijn respons op elk teken van conflict vormgaf. Het blijkt dat er een vierde traumarespons is. Die heet **fawning**.

Verbinding is bescherming

Tot voor kort werd bij het woord ‘fawning’ waarschijnlijk gedacht aan een werknemer die slijmde bij de baas voor meer salaris, of aan een meisje dat zich gewillig opstelde tegenover een jongen omdat ze wilde dat hij haar leuk vond. Volgens het woordenboek is het Engelse ‘to fawn’: kruiperig zijn, vleien, een wit voetje willen halen. Maar dat is niet de essentie van fawning in de context van trauma.

Pete Walker, psychotherapeut en auteur van *Complex PTSD: From surviving to thriving*, muntte de term ‘fawning’ na met

ontelbare overlevers van trauma en misbruik te hebben gewerkt. Hij definieerde fawning als volgt: ‘een respons op een dreiging door de dreiging gunstig te stemmen’.ⁱ Fawners spiegelen de wensen of verwachtingen van een ander, of ze gaan erin mee, om conflicten te vermijden in plaats van er rechtstreeks tegenin te gaan. Omdat dat de meeste kans op veiligheid biedt. In elk geval op dat moment.

Als er een agressieve of ongewenste minnaar achter je aan zit en je glimlacht en giechelt, dan ben je aan het fawnen. Als je in een ongezonde werksituatie niet opkomt voor je eigen waarden, omdat je je baan niet wilt verliezen, dan ben je ook aan het fawnen. Als je steeds het misbruik door een ouder blijft wegwuiven om de verbinding te behouden, dan ben je – je raadt het al – aan het fawnen.

Met andere woorden: fawning als traumarespons plaatst ons gedrag in de context van machtsverlies of mishandeling. Het gaat niet om ‘slijmen om een 10 te krijgen’ of ‘hielenlikken bij de baas’. Fawning is geen bewuste manipulatie. Het is een manier om veiligheid te zoeken op het moment dat je in aanraking komt met uitbuiting, schaamte, verwaarlozing, misbruik of andere vormen van beschadiging.

Je zou fawning kunnen vergelijken met een kernprincipe uit de Japanse krijgskunst aikido. ‘Aikido’ betekent ‘de weg van de harmonieuze geest’ of ‘de weg van het samenkomen’.ⁱⁱ In plaats van aan te vallen of terug te trekken, is het bij aikido de bedoeling om met de tegenstander mee te bewegen, waarbij de energie en de intenties van de tegenstander worden gespiegeld. Als je verbinding maakt met een tegenstander kun je diens volgende stap aanvoelen, zodat je beide partijen veilig kunt houden en je toewerkt naar een vreedzame oplossing.ⁱⁱⁱ

Dit gebeurt ook als je fawnt bij gevaar. Als je je onveilig

voelt, synchroniseer je met je aanvaller (of misbruiker) in de hoop er ongeschonden uit te komen. Je doet je best om in verbinding te blijven, omdat je afhankelijk bent van de persoon die jou pijn doet. Als het je ouder of stiefouder is, dan ben je afhankelijk van diens zorg. Als het je baas is, dan ben je afhankelijk van het salaris of van de carrièremogelijkheden. Als het je partner is, dan ben je afhankelijk van diens inkomen, van de mogelijkheid om de kinderen te zien of van de status die het huwelijk je geeft.

Als je fawnt, is verbinding je bescherming.

Fawning is bedoeld om gevaar te neutraliseren (en dat doet het inderdaad), maar fawning heeft ook een onzichtbare keerzijde. Als je opgaat in de wensen van anderen, dan zet je die van jezelf aan de kant. Als je fawnt, laat je je assertiviteit varen en word je overdreven inschikkelijk. Je verandert van gedaante om veilig te blijven. Je onderwerpt je aan de persoon of personen die je pijn hebben gedaan. In wezen laat je jezelf, je behoeften, waarden en mening in de steek als je fawnt. En daardoor word je alleen maar meer kwetsbaar.

Soms wordt fawning wel ‘pleasen en verzoenen’ genoemd en het wordt vaak gelijkgesteld met pleasen of codependentie. Ik ga hier later dieper op in, maar die twee termen impliceren dat het om enigszins bewuste handelingen gaat. Fawning is geen bewuste keuze. Het is een overlevingsmechanisme. Het reptielenbrein kiest in een mum van tijd de respons die de grootste kans op overleving geeft. Vervolgens herinnert het lichaam zich welke respons de eerste keer hielp en herhaalt het die respons in toekomstige gevallen. De fawner had nooit de intentie om te pleasen of voor de ander te zorgen. De fawner zoekt naar invloed in situaties waar die geen invloed op had.

Het gaat prima. Met mij, met jou, met iedereen

Het werd steeds erger met Randy en drie jaar na het voorval in de jacuzzi nam hij me in het geheim mee naar Las Vegas. Mijn moeder was naar haar vader, die op sterven lag, en Randy bedacht allerlei smoesjes om me mee te nemen. Toen we in Las Vegas kwamen, moest ik in de casino's hand in hand met hem lopen. Hij liep met me te pronken alsof ik zijn vriendin was. Hij zei dat we problemen zouden krijgen als iemand erachter zou komen dat ik minderjarig was. Toen we weer thuiskwamen, was mijn moeder er nog steeds niet. Het voelde alsof er formeel niets 'gebeurd' was. Hij had me niet seksueel misbruikt. Ja, hij had een suite met een groot tweepersoonsbed met een spiegel erboven geregeld. Ja, we sliepen in één bed. Hij lag halfnaakt, ik lag met mijn dikke trainingsbroek aan helemaal op het randje van het bed. Maar hoewel mijn lijf wist dat het verkeerd voelde, en ik doodsbang was: wat kon ik nou echt zeggen dat er gebeurd was?

Ik vertelde het tegen niemand met enige autoriteit, tot een paar maanden later. Randy had een briefje op mijn kussen gelegd en eindelijk had ik het gevoel dat ik iets concreets had. Ik weet niet meer wat er op dat briefje stond, maar het was voldoende om de dynamiek van onze relatie duidelijk te maken. Ik nam het briefje mee naar school en liet het aan mijn decaan zien. Zij keek me bezorgd aan.

'Ingrid, we moeten hierover praten.' Ik huiverde, omdat ik wist dat het tijd was om het hele verhaal met iemand te delen. Ik vertelde haar over Las Vegas.

Dit was een voorbeeld van een gezonde vechtrespons. Ik wist dat ik hulp nodig had om Randy's continue avances te laten stoppen. Ik wilde dat mijn moeder wist hoe het echt zat en ik wilde dat ze wegging bij Randy. Ik wilde gered worden uit deze

voortdurende nachtmerrie en ik wist intuïtief dat ik daarvoor iemand met meer autoriteit nodig had. De decaan regelde dat een maatschappelijk werker op school langskwam om hierover met mijn moeder te praten, maar mijn moeder zweeg. Ze redde me niet. Mijn moeder kreeg een stoïcijnse uitdrukking op haar gezicht en eiste dat haar man gebeld werd en naar school kwam. Niet om hem ‘in de problemen te brengen’, maar om het verhaal in zijn voordeel uit te leggen. Toen hij de kamer binnen kwam stormen, maakte hij me uit voor leugenaar. Hij gaf mij de schuld van alle problemen in ons gezin.

Wat me uiteindelijk het meest pijn deed, was dat mijn moeder zijn kant koos. Zij voerde haar eigen ‘niets aan de hand’-stukje op. Ik was getraumatiseerd door Randy’s gedrag, maar ik geloofde echt dat mijn moeder, als ze hoorde wat hij had gedaan, me in haar armen zou nemen en zou zeggen: ‘Het spijt me, het spijt me, het spijt me.’ En uiteindelijk: ‘We vertrekken.’

Maar in plaats daarvan zag ik de enige persoon die me kon redden de kant van mijn kwelgeest kiezen.

Veel fawners hebben zo’n ervaring gehad. Iets waardoor ze hebben geleerd dat ze nooit volledig op iemand anders dan zichzelf kunnen vertrouwen. Fawners hebben geleerd dat andere mensen interpersoonlijke vangnetten hebben. Dat onvoorwaardelijke liefde óf een mythe is, óf iets wat ze zelf moeten onderhouden. Als gevolg daarvan worden fawners hyperonafhankelijk. Ze hebben geen gezonde relationele ondersteuning waar ze op kunnen terugvallen, dus moeten ze het allemaal zelf uitzoeken. En dat doen ze dus. Het is heel gebruikelijk dat fawners het niet eens aan anderen vertellen als er iets vervelends gebeurt. Ze zetten het opzij, doen alsof alles prima gaat en blijven fawnen om de veiligheid te bewaren. Een uitputtende en eenzame onderneming.

Ondertussen lijkt het alsof het ‘prima’ gaat met fawners, alsof ze alles onder controle hebben. Fawners functioneren vaak uitstekend, hebben succesvolle carrières of langdurige relaties. Maar dat is nooit het hele verhaal. Eigenlijk hebben fawners zich al zo lang zo erg aangepast dat ze nieuwe inbreuken niet eens voelen. Fawners handhaven de status quo, door als oplossing voor alle relationele problemen zichzelf te verdoven, depressief te worden of ‘beter’ te willen worden. Fawners geloven echt in hun onophoudelijke zelf-gaslighten waarmee ze tegen zichzelf zeggen: ‘Misschien is het niet zo erg.’

Daar komt bij dat veel mensen het fawnen hebben geleerd binnen hun gezin of hun gemeenschap. Fawnen wordt vaak gezien als simpel ‘respect’ en vanuit dat oogpunt is het een adaptieve respons in een hiërarchische, patriarchale samenleving. Door allerlei lessen, die almaar herhaald worden, worden mensen klaargestoomd om te fawnen:

- Geef je oom een kusje.
- Zeg dat je het cadeau mooi vindt, ook al vind je dat niet.
- Praat met niemand over papa’s drankgebruik.
- Zorg ervoor dat anderen zich niet ongemakkelijk voelen.
- Wees de verstandigste persoon.
- Maar ze is je móéder.
- Doe je witter/rijker/sexyer voor om veilig te blijven in de relatie.
- Doe je minder sexy voor om veilig te blijven in de relatie.
- Wees een teamspeler.
- Hoe erg wil je dat het wordt?
- Ga er gewoon in mee.
- Onderdruk het.
- Negeer het.
- Glimlach.

Ontelbare boodschappen vragen je impliciet en expliciet om de verbinding met je authentieke zelf los te laten. Net zolang tot je niet meer weet waar je zelf ophoudt en waar het fawnen begint.

Dit is het meest hartverscheurende onderdeel van fawnen. Fawners verliezen de verbinding met zichzelf. Ze ontwikkelen copingmechanismen die zo ingebakken zijn dat ze niet eens meer weten dat ze die gebruiken. Ze zijn een fawner en lijken tegelijkertijd ‘gelukkig’. Ze doen steeds mee om erbij te horen. Fawners zien zichzelf misschien als vrijgevig, empathisch en meelevend. Dit zijn vaak intrinsieke kwaliteiten, maar fawners weten niet in welke mate die kwaliteiten zijn opgeslokt door hun traumarespons. Vaak weten fawners niet eens dat ze een trauma hebben meegemaakt.

Fawnen als respons op complex trauma

Fawning is een veelvoorkomend copingmechanisme voor mensen die te maken hebben met voortdurend relationeel trauma. Relationeel trauma is anders dan een eenmalige traumatische gebeurtenis, zoals een auto-ongeluk of een aanranding. Het is een vorm van complex trauma, een relatief nieuwe term binnen de psychologie. Complex trauma verwijst naar voortdurende, diepgaande bedreigingen voor de veiligheid, vaak van interpersoonlijke aard. Complex trauma is geen diagnose en het is geen gebeurtenis. Complex trauma komt voort uit een langdurige, pijnlijke situatie die nooit lijkt te eindigen. Het kan voortkomen uit bijzonder moeilijke relaties of relaties waarin misbruik speelt binnen je gezin van herkomst, zoals bij mij. Het kan ook voorkomen in grotere systemen van onderdrukking of marginalisatie, of in een gemeenschap waarin je delen van jezelf moet

verloochenen om lid te kunnen blijven van die gemeenschap. Complex trauma kan voorkomen op de werkvloer en in romantische relaties.

Het lastige aan complex trauma is dat mensen het vaak niet als traumatisch zien, omdat ze het ten onrechte interpreteren als de norm of als een persoonlijke fout. Ik snapte altijd wel dat ik informeel gezegd ‘trauma had ervaren’, maar ik heb jaren gedacht dat het geen écht trauma was. Ik dacht dat ik dan iets ‘ergers’ of ‘meer voor de hand liggends’ had moeten meemaken. En omdat dat niet zo was, waren mijn symptomen alleen van mij en was ik zelf het probleem.

Een deel van het probleem is dat de maatschappij nog maar kortgeleden begonnen is met het erkennen van het bestaan en het belang van trauma. Pas in de jaren tachtig werd de diagnose PTSS (posttraumatische stressstoornis) opgenomen in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) van de American Psychiatric Association. Dit is de ‘bijbel’ van diagnoses die betrekking hebben op de geestelijke gezondheid. Een van de criteria voor de diagnose PTSS was dat een persoon ‘een psychisch kwellende gebeurtenis heeft meegemaakt die valt buiten wat een mens normaal gesproken ervaart’.^{iv} Trauma moest worden opgevat als dramatisch, destructief en zeldzaam.

In de jaren die volgden is er steeds meer kennis over trauma gekomen. Trauma is in feite heel normaal: 70 procent van de volwassenen in de Verenigde Staten heeft ten minste één keer een of andere traumatische gebeurtenis meegemaakt.^v En dit zijn alleen maar de gevallen die zijn gerapporteerd. In veel gezinnen hebben mensen in bepaalde mate verslaving, onbehandelde psychische aandoeningen, seksueel misbruik, lichamelijke mishandeling of woede meegemaakt. Daar komt bij dat

mensen op het niveau van de maatschappij armoede, racisme en onvoldoende toegang tot medische zorg ervaren.

Dit soort dingen vallen over het algemeen niet buiten wat een mens normaal gesproken ervaart; ze zijn de menselijke ervaring. En toch werden ze gezien als situaties die mensen moesten verbergen, beheersen, verdragen, vergeven, achter zich laten. Ze zijn zeker niet ‘traumatisch’ volgens de oude definitie die veel mensen nog steeds hanteren. We weten nu dat deze diepe wonden aan iemands psyche net zo schadelijk kunnen zijn als oorlogservaringen of natuurrampen. Misschien nog wel schadelijker, omdat ze minder zichtbaar zijn, waardoor ze doortetteren in het zwarte gat van ‘persoonlijke problemen’ waar iemand maar overheen moet zien te komen.

Tijdens de vrouwenbeweging in de jaren zeventig maakte dr. Judith Herman, hoogleraar psychiatrie aan Harvard, het onderscheid tussen enkelvoudig (acuut) trauma en herhaalde traumatische gebeurtenissen. Ze vertelde dat ze een parallel zag tussen de verhalen van vrouwen over seksueel en huiselijk geweld en de manier waarop gekeken werd naar het trauma van veteranen. Hoe meer vrouwen de stilte doorbraken, des te meer werd zij een voorvechtster voor hen in artikelen die wijdverspreid waren, maar wel ondergronds bleven. Ze probeerde de verschillen tussen mannen en vrouwen en tussen openbaar en privé (tussen erkend en gestigmatiseerd) te overbruggen en bedacht de term ‘complex trauma’. Ze betoogde dat de definitie van PTSS van dat moment onvoldoende recht deed aan de opeenstapeling van dagelijks trauma waarmee een veel groter deel van de mensen te maken had dan tot dan toe werd gedacht. Ze bepleitte de opname van een nieuwe diagnose in de DSM waarmee dit nieuwe inzicht een plek kreeg: complexe PTSS. Dit was in 1988 en het voorstel van Herman werd afgewezen.

Tot nu toe wordt complexe PTSS, en daarmee complex trauma in het algemeen, niet als diagnose erkend in de vs. Dit is een grote misser, waardoor zowel behandelaars als het publiek worden geraakt, omdat er minder geld is voor onderzoek, voor inclusie in universitaire opleidingen en voor ziektekostenvergoeding.* Kort gezegd heeft de medische wereld de taal die nodig is om veel van de meest kwetsbare mensen te helpen niet aangenomen.

En eerlijk gezegd kwamen de meeste cliënten niet naar me toe omdat ze ‘complex trauma’ hadden. Ze kwamen naar me toe met een laag zelfbeeld, depressie, angsten, verslaving, relatieproblemen enzovoort. Want zo ziet complex trauma er in het dagelijks leven uit. Negatieve zelfspraak, middelengebruik, eetstoornissen en geen grenzen hebben, zijn allemaal voorbeelden van de onvolmaakte manieren waarop mensen proberen om te gaan met steeds voortdurende, indringende bedreigingen voor hun veiligheid en hun zelfbeeld. Ik zie het steeds weer in mijn praktijk, bij mensen van alle leeftijden, geslachten en uit alle lagen van de bevolking. Als ik geen kennis had over de geniepigheid waarmee complex trauma zich uit, dan zou ik de echte zorgen van mijn cliënten niet kunnen aanpakken. Dan zou mijn werk met hen binnen een smaller focusgebied zijn gebleven en zou het meestal een spelletje mollen meppen worden: eindeloos symptomen bestrijden en geen echte heling bereiken.

Als je begrijpt dat je symptomen geen aangeboren, disfunctionele eigenschappen zijn, maar dat je ze opgelopen hebt, en

* Gelukkig heeft de Wereldgezondheidsorganisatie complexe PTSS in 2018 wel iets van aannemelijkheid gegeven door het op te nemen in de International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-11).

als je begrijpt dat er holistische, lichaamsgerichte oplossingen nodig zijn om van een trauma te helen, dan kunnen er prachtige dingen gebeuren. Je kunt eindelijk uit die tredmolen stappen waarin je steeds beter je best doet, een inzicht krijgt, je waarde probeert te bewijzen en uiteindelijk nergens uitkomt. Je kunt uit de overlevingsmodus stappen en eindelijk beginnen te helen.

Woordenlijst

In dit boek wordt het woord 'trauma' voor veel verschillende dingen gebruikt. Hieronder staan ze allemaal:

Traumatische gebeurtenissen: schokkende, beangstigende of levensbedreigende ervaringen, zoals auto-ongelukken, natuurrampen, geweld ervaren of er getuige van zijn, verraad, misbruik en verwaarlozing. Deze gebeurtenissen leiden voor een mens soms wel en soms niet tot trauma.

Trauma: het Griekse woord voor 'wond'. Trauma is de afdruk die een traumatische ervaring achterlaat. Dat gebeurt als zo'n ervaring het zenuwstelsel overmant. Gebeurtenissen blijven in het verleden, maar de manier waarop ze veranderingen aanbrengen in waar en hoe je je herinneringen opslaat, wat je ermee doet en hoe je ze in je opneemt, wordt meegenomen naar het heden. Onverwerkt trauma leeft verder als een stukje van het zelf, als een lichamelijke herinnering die voelt alsof je in de tijd gevangen zit.

Traumatrigger: een voelbare herinnering aan een traumatische gebeurtenis. Triggers kunnen van buitenaf komen, zoals harde geluiden,

gedenkdagen of filmscènes. Ze kunnen ook van binnenuit komen: gevoelens van machteloosheid, eenzaamheid of fysieke spanning.

Traumaresponsen: de spontane lichamelijke reactie op dreiging. Deze responsen zijn instinctief, niet rationeel. Oorspronkelijk werden deze responsen aangeduid als vechten, vluchten en bevriezen. Het zijn onbewuste pogingen om je veilig te houden. Door fawning aan deze lijst toe te voegen, kun je zeggen dat je geen ‘pleaser’ wilt zijn, maar dat je lichaam niet om je mening vraagt als je je bedreigd voelt. Traumaresponsen leiden tot emotionele deregulatie. Je kunt je emoties dan dus niet reguleren.

Complex trauma: gedurende een tijd blootgesteld worden aan herhaalde interpersoonlijke bedreigingen en de problemen die daaruit voortkomen. Vaak al vanuit de jeugd, maar niet altijd (bijvoorbeeld langdurig huiselijk geweld). Complex trauma wordt vaak aangeduid als relationeel trauma, ontwikkelingstrauma, psychologisch trauma of jeugdtrauma.

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) en complexe PTSS (CPTSS): diagnoses die verband houden met trauma. Belangrijke criteria voor beide zijn een langdurig patroon van herbeleving van traumatische gebeurtenissen uit het verleden, vermijding van herinneringen aan die gebeurtenissen, problemen met reactiviteit, gemoedstoestand en cognitie. De diagnose CPTSS gaat nog verder en omvat ook deregulatie van affect, negatief zelfbeeld en verstoorde relaties.

Loskomen

Mijn weg naar heling van chronisch fawning begon toen ik hoorde dat Randy op sterven lag. Ik hoopte al tientallen jaren

dat hij zou vertellen hoe het echt zat, dat zij me zou geloven en dat ik eindelijk vrij zou zijn. De zandloper was bijna leeg.

Echt, ik heb alles geprobeerd om over mijn verleden heen te komen. Ik ben op mijn zeventiende uit huis gegaan en ik heb niet meer omgekeken. Ik was vastbesloten om de patronen in mijn familie te doorbreken en ik was op mijn eenentwintigste clean. Ik haalde eerst mijn bachelor in psychologie, daarna mijn master en uiteindelijk een doctorstitel in de klinische psychologie. Na de universiteit bleef ik leren en ik begon een bloeiende eigen praktijk. Ik deed aan yoga, waagde me aan spirituele zaken en las alle zelfhulpboeken. Vanbuiten leek het alsof ik de verschrikkingen uit mijn jeugd had overwonnen. Maar vanbinnen was ik nog steeds dezelfde persoon. Ik fawnde nog steeds. Ik zat nog steeds gevangen.

Hoewel ik me ervan bewust was dat mijn gezin van herkomst disfunctioneel was, kon ik mijn copingsinstinct niet loslaten. Toen ik al ver in de dertig was, grapte ik dat ik met een spandoek moest gaan rondlopen met daarop de tekst: **GEBRUIKERS EN MISBRUIKERS, HIER MOET JE ZIJN**. Ik had foute vriendjes, jattende kamergenoten en vrienden die me uitbuiten. Het leek alsof ik de betovering wilde verbreken door het gif te drinken waarmee ik betoverd was, in de hoop dat ik uiteindelijk voldoende tegengif zou aanmaken.

Ik sprak met veel therapeuten over mijn voorgeschiedenis vol ongezonde relaties. Ik wilde dolgraag de schaamte die ik met me meedroeg van me afschudden door steeds weer te daten met dezelfde persoon met een ander gezicht. Als ik begon met daten, leek alles altijd zo hoopvol, maar vervolgens eindigde ik weer in een vertrouwd patroon: financiële steun aan mannen die ik in therapie probeerde te laten gaan, en partners die overspel pleegden, me emotioneel mishandelden, vermij-

dend waren of verslaafd waren. Totdat ze het uiteindelijk uitmaakten.

Ik onderging allerlei vormen van mishandeling, omdat ik dacht dat ik slecht gedrag kon neutraliseren of ombuigen. Ik vermeed conflicten als de pest. Ik schreef me zelfs niet uit van nieuwsbrieven als ik dacht dat de afzender erachter zou kunnen komen. Ik zette mezelf altijd op de laatste plaats. Ik ‘hielp’ mensen hun wonden te helen, alsof mijn eigen wonden daarvoor op magische wijze ook zouden helen. In mijn vriendschappen, in mijn familie, met mijn bazen en leermeesters was er sprake van uitbuiting. Dus ik deed ‘The Work’ van Byron Katie en ik deed aan verschillende twaalfstappenprogramma’s mee. En intussen vroeg ik me af hoeveel affirmaties ik moest herhalen voordat mijn gevoel van eigenwaarde groter werd.

Al die tijd wist ik niet dat mijn pogingen tot inzicht, compassie en vergeving er juist voor zorgden dat ik vast bleef zitten. De oneindige analyses en steeds maar ‘een braaf meisje’ zijn, gingen simpelweg voorbij aan mijn ongenezen wonden en bleven me wijzen op het idee dat ik stuk was. Ik wist niet dat ál mijn gedrag – de dingen waar ik trots op was en de dingen waar ik niet trots op was – werd aangewakkerd door een traumarespons.

Wat is een traumarespons eigenlijk?

Traumaresponsen worden ook wel stressresponsen genoemd. Het zijn de directe en spontane reacties van het lichaam op een dreiging. Ze doen zich voor als een plotselinge of langdurige gebeurtenis je zenuwstelsel overmant. Een traumarespons is een onbewust overlevingsmechanisme dat bedoeld is om je te beschermen.

Als je met een dreiging wordt geconfronteerd, verbreekt je denkende brein de verbinding. Denk maar aan dieren in het

wild. Als zij een mogelijk gevaar voelen, dan stoppen ze niet even om te denken ‘Stel ik me nu aan?’ Nee, ze reageren gewoon. Mensen doen dat ook.

De meest bekende traumaresponsen heb ik al eerder genoemd: **vechten** of **vluchten**. Deze twee responsen worden geactiveerd door ons sympathische zenuwstelsel en zijn beide een vorm van hyperopwinding. Alsof je een knop omzet waardoor je lichaam vol hormonen wordt gepompt. Denk aan een verhoogde hartslag, bloeddruk en ademhaling. Je maakt jezelf klaar om op een vermeende dreiging te reageren. Vechten en vluchten zien eruit zoals ze klinken: je valt aan (vechten) of je probeert te ontsnappen (vluchten).

Als vechten en vluchten niet mogelijk zijn, drukt het parasympathische zenuwstelsel, dat zorgt voor rust en ontspanning, op de ‘uit’-knop. Dan zie je de bevroresrespons, waarbij het lichaam in hypo-opwinding komt. Zoals een hert dat in de koplampen kijkt, ben je in paniek, maar tegelijkertijd bevroren. Bevroren is vergelijkbaar met je schrap zetten voor de klap, je wilt wel bewegen, maar je weet niet zeker of dat veilig is. Hypo-opwinding kan zijn ‘in paniek, maar lamgelegd’, maar ook verdoofd raken, verslappen en volledig afschakelen. In deze toestand vertragen je hartslag en je ademhaling. Aan het einde van het spectrum ligt nog zich dood houden, maar dan niet als een bewuste actie. Het lichaam moet doen alsof het dood is, zodat je kunt afschakelen en jezelf kunt beschermen tegen verdere beschadiging. Doen alsof je dood bent is een laatste wanhoopspoging om te overleven, waarbij het lichaam ‘bezwijkt’. In het wild zie je dat een prooi die wordt gevangen verslapt. Als het roofdier de prooi loslaat, kan de prooi nog steeds ontsnappen, maar niet zonder blijvend letsel. In hypo-opwinding ligt de basis voor hopeloosheid, dissociatie en depressie.

De **fawn-respons** is anders. Fawning is een hybride respons, waarbij zowel het sympathische als het parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd.

- Door het deel van fawnen dat hyperopwinding met zich meebrengt, kun je instinctief omgaan met de stemming en de toestand van degene die ‘de leiding heeft’. Je trekt meer naar de relatie toe die je schade berokkent, waarbij je de dader vleit en jezelf verantwoordelijk houdt voor alle relationele problemen. Fawning kan ontzettend actief zijn.
- Tegelijkertijd kom je los van jezelf. Het deel van fawnen dat hypo-opwinding met zich meebrengt, verdooft de verbinding met jezelf, je handelingsbekwaamheid en vaak de mogelijkheid om de gevolgen van het misbruik te voelen.

Fawnen is echt op eieren lopen: je wilt geen risico lopen op meer schade door te vechten of te vluchten, maar je wilt ook niet volledig afschakelen. Deze zeer adaptieve respons is nog lastiger dan ‘doen alsof je dood bent’. Je moet ‘levend’ spelen. Je doet net alsof, en je weet het zelf niet eens. Je speelt vadtje en moedertje, je speelt het spelletje mee (om te overleven of aan je situatie te ontsnappen) en je speelt een rol. Soms speel je net zoveel rollen als er mensen in je leven zijn.

Schud het van je af

Als een dier zich bedreigd voelt, neemt zijn traumarespons het over. Als de dreiging voorbij is, schudt een dier het letterlijk van zich af. Daarmee laat hij de spanning en de opgestapelde overlevingsenergie los uit zijn lijf.

In de evolutie heeft de mens geleerd om dit instinct aan de kant te schuiven, waardoor het menselijk lichaam na een trau-

ma in een constante staat van opwinding en spanning kan blijven. Zeker als je complex trauma ervaart, gaat de dreiging nooit weg. Je leeft in feite nog steeds in oorlogsgebied. In plaats van het van je af te schudden, neem je het in je op. Het zet zich binnen in je vast. Overlevers van complex trauma leven in een voortdurende staat van emotionele deregulatie.

Het verleden voelt als het heden, je zintuigen staan op scherp en je reacties zijn intenser. Volgens dr. Bessel van der Kolk, een van de meest vooraanstaande wetenschappers op het gebied van trauma en auteur van de bestseller *The Body Keeps the Score*,* komt dit doordat het getraumatiseerde lichaam niet vergeet en vast blijft zitten in een staat van paraatheid. Het lichaam is zich bewust van mogelijk gevaar, zelfs als er geen echt gevaar dreigt. Onverwerkt trauma leeft voort als kleine stukjes van het zelf, als een lichamelijke herinnering die je het gevoel geeft dat je vastzit in het verleden en die tegelijkertijd je heden volledig in de war stuurt.

Het is de bedoeling dat traumaresponsen weer voorbijgaan, nadat ze je door het gevaar heen naar de andere kant hebben geholpen. Je kunt dit vergelijken met een achtbaan. Het is de bedoeling dat het weer eindigt, dat je uit de attractie stapt. Maar bij complex trauma en chronische traumaresponsen blijf je midden in de achtbaan hangen. Je leeft in een blijvende staat van paniek. Als je het zo bekijkt, zie je dat veel mensen hun traumaresponsen verwarren met hun persoonlijkheid. Je weet letterlijk niet waar je zelf ophoudt en je onbewuste traumarespons begint.

* In het Nederlands vertaald als *Traumasporen*.

Veiligheid boven het zelf

Ik begon al met schrijven over fawning voordat ik wist dat het zo heette. Ik wilde dolgraag weten waarom ik patronen bleef herhalen, terwijl ze overduidelijk ongezond waren. Na het overlijden van Randy voelde ik me geroepen om terug te kijken en met een helderdere blik te onderzoeken wat er in mijn jeugd was gebeurd. Ik begon verhalen te schrijven over alles wat ik me herinnerde, over alle momenten waarop ik me door hem ongemakkelijk voelde. Zoals die keer in de jacuzzi, het geheime uitstapje naar Las Vegas en hoe mijn moeder steeds weer alles wat hij deed goedpraatte. De herinneringen stroomden naar buiten, alsof er een dijk was doorgebroken. Alsof deze verhalen en alle manieren waarop ik ze had herhaald gewoon hadden gewacht om naar buiten te komen, een stem te krijgen en door mij gevalideerd te worden.

Toen ik mijn boek over mijn ervaring met complex trauma bijna af had, was ik niet eens bezig met een eventuele publicatie ervan. Ik wilde alleen maar mijn waarheid vertellen, buiten de veiligheid van een therapiesessie. Het was intens helend dat ik eindelijk de baas was over mijn eigen verhaal en dat het zwart op wit stond.

Ik noemde mijn biografie *Believing Me*, omdat zo'n groot deel van het trauma niet bestond uit wat Randy had gedaan, maar uit het feit dat niemand er iets aan deed. Dat mijn moeder me niet geloofde. Door dit te benoemen en te herkaderen, zag ik dat ik de baas was over hoe mijn verhaal zou aflopen. De laatste zandkorrels in de zandloper waren voor mij. Het maakte niet uit dat Randy stierf zonder te bevestigen wat er was gebeurd. Ik hoefde niet langer te wachten, te sussen of net te doen alsof. Ik hoefde niet boven mijn traumatische ervaringen te staan of boven wat mijn moeder ervan vond. Ik moest me op

de waarheid storten, zodat ik eindelijk de impact ervan kon doorwerken.

Ik was al jaren bezig met het schrijfproces en met mijn ervaringen delen toen iemand me vroeg of ik Pete Walkers werk over complex trauma kende. Walker is de auteur van *Complex PTSD*, waarin hij schrijft over het helen van jeugdtrauma. Toen ik zijn werk opzocht en zag welke definitie hij gaf van fawning, zorgde dat ervoor dat mijn verleden als een rij dominosteentjes omviel, waarbij de ene na de andere steen bovenkwam, totdat het allemaal duidelijk voor me werd. Ik begreep wat fawning was. Ik begreep wie ik was.

Fawners, die Walker ‘mensen van het vleitype’ noemt, ‘zoeken veiligheid door mee te gaan met de wensen, behoeften en eisen van anderen’. En hij zegt ook dat ze zelfs leren dat ‘al hun behoeften, rechten, voorkeuren en grenzen opgeven nu eenmaal de prijs is van toelating tot een relatie’.*

En daar stond het. Mijn leven in één zin. Eindelijk begreep ik mijn jeugd, mijn eerdere relaties en waarom ik zoveel schaamte voelde. En nu ik dit inzicht en de woorden erbij had, begon ik dieper te graven, in mezelf en in de ervaringen van mijn cliënten. Toen ik eenmaal de terminologie kende, leek het alsof ik overal fawning zag, in mijn eigen leven en in dat van mijn cliënten. We werden ons er collectief bewust van.

Fawning liet me niet alleen zien ‘wat’ mijn gedrag was – steeds maar schadelijke mensen in de kaart spelen – maar ook ‘waarom’ ik me zo gedroeg. Ik had geen probleem met mijn eigenwaarde. Ik had een lijf met een ingebakken gebruiksaanwijzing, bedoeld om me veilig te houden. Ik zag ook waarom

* Citaten overgenomen uit de Nederlandse vertaling door Lieke Berkhuizen met de titel *Complexe PTSS: Een praktische gids voor het overwinnen van jeugdtrauma*.

de geestelijke gezondheidszorg al zo lang moeite had met deze realiteit. Want als je fawnt, dan is er vaak een groot verschil tussen wat je van een persoon of een situatie vindt en je gedrag. In die jacuzzi wilden mijn lijf en brein weg zien te komen. Ik wilde dat de verwarring en de overweldigende angst stopten. Ik wist instinctief dat Randy fout zat. Maar mijn lijf en mijn brein begrepen ook hoe mijn wereld buiten die jacuzzi in elkaar zat. Ik moest hem tevreden houden om mezelf veilig te houden. Fawning vindt plaats als je een dilemma hebt. Als er echte gevolgen zijn als je níet fawnt. Je kunt niet alle behoeften tegelijkertijd bevredigen, dus je lichaam moet een keuze maken. En je lichaam kiest veiligheid boven jezelf.

Maar deze gedwongen keuze heeft schrijnende gevolgen. Het vertroebelt je waarneming en je verliest je interne raadgever uit het oog. Je leert je onderbuikgevoel, je innerlijke wijsheid, opzij te zetten, waardoor je waarschuwingssignalen niet ziet en er niet naar handelt. Voor fawners is interne veiligheid altijd afhankelijk van hoe groot je externe veiligheid is. Je interne veiligheid staat dus altijd op een afstandje: in het lichaam, de ideologie, de opvattingen of het verhaal van iemand anders. Door op te gaan in vertekende beelden brokkelt je zelfvertrouwen af en daarmee je gehele zelfbeeld.

Boven op het verlies van de verbinding met je eigen aard veroorzaakt de fawn-respons diepe schaamte, gevaar opzoeken, gebrek aan respect, en gedrag dat niet overeenstemt met je waarden. Je begrijpt vaak niet waarom je doet wat je doet. Waarom vlei je je misbruiker, waarom slijm je bij die afschuwelijke baas, waarom stem je een moeilijke ouder gunstig in plaats van voor jezelf op te komen? Maar het voelt alsof je niet kunt stoppen.

Je verzoeningsdrang geeft niet alleen daders het teken dat er

niets aan de hand is, maar je gelooft dat zelf vaak ook. Soms weet je wel dat je iets doet wat niet overeenstemt met je waarden of behoeften (zoals in de jacuzzi met mijn stiefvader). Maar soms zijn de oogkleppen zo groot dat je oprecht gelooft dat het ‘prima’ gaat, dat je ‘verliefd bent’ of dat je in het moment leeft. Achteraf zie ik zoveel momenten en zoveel relaties waarin ik fawnde en het niet eens wist. Ik was de belichaming van zelfverlating.

Fawning is:

- Je verontschuldigen bij iemand die jou pijn heeft gedaan.
- Vrienden worden met degenen die jou pesten om een baan te krijgen, het vriendje te houden of de huur te betalen.
- Waarschuwingssignalen negeren, bewust of onbewust.
- Meer op anderen dan op jezelf vertrouwen.
- Blijven hopen dat mensen zullen veranderen als je ze maar goed genoeg probeert te helpen.
- Het gedrag van mensen die jou pijn gedaan hebben goedpraten, waarbij je hun pijn voorrang geeft boven jouw pijn.
- Nergens iets van zeggen, omdat iets hardop zeggen het alleen maar erger maakt.

Voor sommige mensen betekent fawning dat ze slimmer, vrijgevier, succesvoller, grappiger of mooier zijn, zodat ze zich nog meer aanbeden, geaccepteerd en verbonden voelen. Voor anderen betekent het dat ze minder welbespraakt, creatief, zelfverzekerd zijn of hun etniciteit of eigen grenzen loslaten. Fawning kan zichtbaar of onzichtbaar zijn. Fawning kan de vorm aan nemen van seks, geld of de voortdurende regulatie van anderen's emoties. Eén ding blijft altijd hetzelfde: fawning gaat over veiligheid vinden in een onveilige wereld, vaak ten koste van jezelf.