

PLEASE, STOP MET PLEASEN

Iemand plezieren, niets mis mee. Tenzij je daarbij over je eigen grenzen heen gaat. Wanneer wordt het graag behagen schadelijk? En hoe genees je van de *disease to please*? Het begint alvast bij 'nee'...

DOOR JOANIE DE RIJKE.

Je hebt net die promotie gemist waarop je al zo lang had gehoopt, intussen is je lief kwaad omdat je te weinig tijd voor hem hebt wegens tonnen werk en tot overmaat van ramp gaat je auto ook nog stuk. Als je dan 's avonds je hart wilt luchten bij je vriendin, begint ze meteen over haar keuzestress in verband met de inrichting van haar nieuwe keuken. Vraagt ze dan uiteindelijk hoe het met jou gaat, dan kom je niet verder dan 'gaat wel', omdat ze alweer over haar eigen besognes verder palavert en niet naar je luistert. En zo eindigt het gesprek; jij hebt geluisterd en raad gegeven, maar aan je eigen verhaal ben je niet toegekomen. Je vriendin weet zelfs niet eens wat er in jouw leven zoal gaande is.

Herkenbaar? Het is een van de scenario's die je tot vervelens toe kunt tegenkomen als je een zogeheten *people pleaser* bent, kort gezegd een pleaser. Als je de term letterlijk neemt, laat hij aan duidelijkheid niets te wensen over, tegelijk roept hij vragen op. Want wat houdt dat '*people pleasen*' dan eigenlijk wel in en wat moet je ermee als je vermoedt dat je zelf een pleaser bent?

WAT WIL IK?

"Pleasers hebben vaak de neiging om te denken dat hun karakter nu eenmaal zo is; ze helpen anderen graag. Daar is op zich niets mis mee", zegt **Sofie Leemans**, psychologe, coach en auteur van het boek *Oh please! Maak komaf met people pleasen*, dat in oktober dit jaar verschijnt. "Het wordt pas pleasen als ze iets doen voor een ander waarvan ze eigenlijk weten dat ze het niet willen en waarvan de gevolgen voor de pleaser zelf niet positief zijn. Goed doen voor anderen is uiteraard belangrijk, de wereld zou er een stuk erger aan toe zijn als we alleen maar aan onszelf zouden denken. Maar als je diep vanbinnen beseft dat je iets doet om de goedkeuring van de buitenwereld

te krijgen, om applaus te ontvangen, om graag gezien te worden of omdat je bang bent dat de ander boos wordt of slecht over je zal spreken, dan is het geen juiste keuze."

Allemaal goed en wel, maar in de praktijk is dat niet altijd even duidelijk. Omdat je je er lang niet altijd van bewust bent wát je dan niet wilt en vooral waaróm je het niet wilt. Dus volg je maar weer je oude patroon en besef je pas achteraf dat je je er eigenlijk niet goed bij voelt.

"Klopt", zegt Leemans. "Want hoe verder je van jezelf bent weggeraakt, hoe moeilijker het is om nog te voelen wat je zelf wilt. People pleasen komt meer en meer in onze maatschappij voor. Dat heeft te maken met het groeiend individualisme, maar ook met de sociale media die maken dat we onszelf constant vergelijken met anderen en ons afvragen of we wel goed genoeg zijn. Ik zie zoveel mensen in mijn praktijk die last hebben van perfectionisme en goed willen doen voor iedereen. Hoe verder we daarin gaan, hoe moeilijker het wordt om te weten wat je nu eigenlijk echt zelf wilt."

BEELD IN ONS HOOFD

We pleasen dus om geliefd te willen zijn, om door iedereen aardig gevonden te willen worden. Maar waarom heeft de een dat zo hard nodig, terwijl de ander er veel minder mee bezig is? Leemans: "Als mensen hebben we drie belangrijke basisnoden: verbondenheid met anderen, autonomie en competentie. Verbondenheid geeft ons een veilig gevoel en bij een gebrek daaraan zullen we veeleer gaan pleasen. Het gaat niet om het gevoel op zich dat je deel van iets uitmaakt, maar wel om de perceptie ervan. Een voorbeeld: je zit in een vriendengroep waar iedereen je graag heeft. Terwijl je zelf het idee hebt dat je helemaal niet zo goed in de groep ligt. Ons zelfbeeld, de manier waarop we ons in de wereld positioneren, is voor iedereen anders. Zegt een vriendin dat die ene jurk je niet goed staat, dan kun je dat opnemen als een opmerking van een oprechte vriendin of je kunt denken dat ze vindt dat je een slechte smaak ►

GETUIGENIS

ELLEN (35) BESEFT DAT ZE EEN PLEASER IS, MAAR KAN HAAR GEDRAG NIET ZOMAAR STOPPEN.

“Ik probeer altijd goed te doen voor mijn vrienden en er voor hen te zijn. Maar als ik hen nodig heb, is er meestal niemand. Toen een van mijn beste vriendinnen ziek werd - ze woont in het zuiden van **Spanje** - ben ik speciaal naar haar toe gereisd om voor haar te zorgen. Ik ben een paar weken gebleven, tot ze aan de beterende hand was. Daar was ze me heel dankbaar voor, maar nu merk ik dat ze bijna geen contact meer opneemt. Deze zomer was ze een hele maand in **België**, maar ik heb haar niet gezien. Ik zie op de sociale media dat ze met heel wat vrienden heeft afgesproken. Het enige wat ik van haar krijg, zijn excuses dat het niet lukt om me te zien. Ik voel me gebruikt en ook wel dom. Dom omdat ik dacht dat ik iets van haar zou terugkrijgen. Ik weet dat het geen juiste houding is om iemand te helpen en vervolgens te verwachten dat die ander er ook voor jou zal zijn in minder goeie tijden, maar ergens verwacht je het wel van elkaar. Ik vind het moeilijk en verwarrend en het maakt me ook heel onzeker. Blijkbaar ben ik wel goed genoeg om voor iemand te zorgen, maar verder ben ik niet interessant. Zo voelt het toch. Ik zeg er niets over tegen haar. Ik ben boos en teleurgesteld, maar ik praat er niet over uit angst dat ze dan helemaal uit mijn leven zal verdwijnen.”

“Het gekke is dat ik vroeger helemaal niet zo was. Een aantal jaren geleden kon ik heel cassant uit de hoek komen en zei ik waar het op stond, ik kwam voor mezelf op. Dat werd me lang niet altijd in dank afgenomen, maar goed. Ik ben dan zelf een tijdje uit de running geweest wegens familiale problemen. Die hebben blijkbaar oude onzekerheden losgemaakt, want ik ben sindsdien veranderd en durf niet meer zomaar alles te zeggen. Integendeel, ik durf niets meer te zeggen als ik het niet met iemand eens ben. Ik laat ook constant over mijn grenzen gaan en als ik het dan echt beu ben, haal ik onverwacht hard uit.”

“Intussen lukt het wel om sommige vriendschappen op te geven. Als het allemaal van één kant komt, houdt het op zeker moment op. Vindt de ander dat niet leuk, dan is dat maar zo. Je kunt niet iedereen te vriend houden, en honderden relaties op sociale media onderhouden. Is dat nodig, vraag ik me tegenwoordig vaker af. Dat helpt, meestal is het absoluut niet nodig en maakt het je leven echt niet rijker of interessanter om een hele groep ‘vrienden’ en kennissen te hebben. Je wordt op den duur alleen maar doodmoe als je altijd voor iedereen aardig wilt zijn.”

‘Het gedrag van onze ouders kan ons aanzetten tot perfectionisme en/of people pleasen om anderen blij te maken’

SOFIE LEEMANS, PSYCHOLOGE,
COACH EN AUTEUR

hebt. Die verschillende interpretaties bepalen hoe we ons voelen en hoe we reageren. Als je heel onzeker bent, dan interpreteer je de dingen veel-er op een negatieve manier en dat maakt de kans op pleasen groter.”

People pleasen heeft ook te maken met je opvoeding. Kom je uit een gezin waarin je als kind de rol van volwassene opnam, bijvoorbeeld omdat een van je ouders ziek was, dan ben je op jonge leeftijd al bezig met troosten, zorgen voor of bemiddelen. Terwijl je daar eigenlijk te jong voor bent. Als kind kun je de indruk krijgen dat je niet meer graag gezien wordt als je die zorgende rol niet meer vervult. Een volwassene kan dat makkelijker van zich afzetten, maar als kind ben je afhankelijk van je ouders en dat wil je niet in gevaar brengen. “In mijn boek geef ik een voorbeeld van hoe het gedrag van onze ouders ons kan aanzetten tot perfectionisme en/of people pleasen om anderen blij te maken”, legt Leemans uit. “Een moeder helpt haar dochter altijd met haar huiswerk, ook al doet de dochter het sowieso goed. Ze haalt steevast goeie punten, tot ze een keer met een minder goeie score naar huis komt. De moeder vraagt wat er is gebeurd, terwijl de vader opmerkt dat het zo erg niet is voor die ene keer. Waarop de ouders ruzie krijgen en de dochter denkt dat het haar schuld is, omdat ze geen goeie punten heeft gehaald.”

Maar pleasen kan ook aangewakkerd worden door gebeurtenissen in je volwassen leven. Als je gepest wordt op het werk bijvoorbeeld en je zelfbeeld stort in elkaar, dan kun je dat compenseren door te gaan pleasen. Toch zijn er ook mensen die totaal niet onzeker zijn maar toch pleasen, weet Leemans: “Pleasen heeft ook te maken met andere dingen. Ik heb al heel wat watertjes doorzwoomen en ben inmiddels redelijk zelfzeker en toch heb ik ook momenten dat ik meer neig naar

pleasen. Ik woon en werk bijvoorbeeld in het buitenland en toen ik verhuisde, was ik bang dat ik al mijn vrienden en relaties zou verliezen. Als reactie begon ik meer te pleasen. Om het concreet te zeggen: we hebben een bepaald verhaal over onszelf in ons hoofd, van wie we zijn, wat we doen en welk soort relaties we hebben. Dat verhaal bepaalt of we al dan niet gaan pleasen en op welke manier. Het gaat dus om meer dan alleen onzekerheid, het heeft ook te maken met je overtuigingen en je verwachtingen. Je kunt perfect zelfzeker zijn en toch vinden dat je bepaalde dingen niet goed kunt. Wat maakt dat je op dat vlak of in een bepaalde omgeving wel gaat pleasen. Zo heb je mensen die heel harde pleasers zijn op hun werk, maar daarbuiten helemaal niet.”

‘Sociale media maken dat we onszelf constant vergelijken met anderen en ons afvragen of we wel goed genoeg zijn’

SOFIE LEEMANS, PSYCHOLOGE,
COACH EN AUTEUR

AUTOMATISCH ANTWOORDAPPARAAT

Hoe meer we pleasen, hoe gefrustreerder we worden. Want je luistert niet naar jezelf, naar hoe je er echt over denkt en wat je erbij voelt. Vaak laten pleasers zo dikwijls over hun grenzen gaan dat ze passief-agressief reageren. Ze worden gemanipuleerd of emotioneel gechanteerd, hebben vaak tijd te kort omdat ze altijd voor anderen klaarstaan, terwijl ze zelf bitter weinig aandacht terugkrijgen. Wat kan leiden tot depressie of burn-out. Tijd om je gedrag aan te pakken dus. Maar hoe? “People pleasen wordt heel makkelijk ▶

‘Altijd ‘ja’ of ‘ik denk het wel’ antwoorden heeft me al vaak in een lastig parket gebracht’

ANOUK

een gewoonte”, zegt Leemans. “Waardoor het veel moeilijker is om ervan af te raken. Je kunt het bijna vergelijken met een soort verslaving, die kun je ook niet zomaar loslaten.”

Een handige truc om nee te leren zeggen, is een soort van automatisch antwoord klaar hebben, legt Leemans uit. “Vraagt iemand je iets te doen, dan zeg je: ‘Ik ga dat eerst checken’. In je agenda of bij je lief bijvoorbeeld. Maar eigenlijk moet je het alleen maar bij jezelf checken. Om te kijken hoe je je erbij voelt en om uit te zoeken of je het wilt doen om te pleasen of niet. Met je automatisch antwoordapparaat geef je jezelf tijd en als je het daarna nog altijd moeilijk vindt om iemand in zijn gezicht af te wijzen, stuur dan een berichtje waarin je zegt dat je het nog eens hebt bekeken, maar dat het je niet gaat lukken. Of toch iets in die trant.”

Nog enkele tips van Leemans: “Doe het met een dankbare ‘nee’. Zeg dat je je vereerd voelt dat de ander jou vraagt, maar dat het niet echt je ding is of dat het je niet gaat lukken. Eventueel kun je nog afkomen met iets dat je wel ziet zitten en doe je zelf een voorstel. Want veel mensen zitten toch met een slecht gevoel als ze nee zeggen. Dus verkoop je een ander soort nee.” Of: “Begin klein. Verwacht niet van jezelf dat je meteen de lastigste dingen kunt aanpakken, maar kies eerst voor iets dat minder moeilijk is. Bijvoorbeeld nee zeggen als iemand iets aan de deur probeert te verkopen of iets anders dat je minder moeilijk vindt.” Ook niet gemakkelijk, maar wel effectief: “Zwijgen is goud. Door wat langer te wachten met je antwoord en dus even een stilte te laten in het gesprek geef je jezelf meer tijd om na te denken. En het komt ook nog eens zelfverzekerder over.” Leemans voegt eraan toe: “Lukt er toch iets niet, wees dan niet boos op jezelf, maar geef jezelf een schouderklop omdat je je er bewust van bent en bedenk vervolgens wat je anders had kunnen doen voor een volgende keer. Scenario’s op voorhand bedenken, helpt soms om ze later te kunnen toepassen.” ●



OH PLEASE! MAAK KOMAF MET PEOPLE PLEASERS VAN SOFIE LEEMANS VERSCHIJNT OP 13 OKTOBER BIJ HOUTEKIET (€22,99).

GETUIGENIS

ANOUK (42) HEEFT HET MOEILIK MET NEE ZEGGEN.

“Als vrienden vragen of ik ergens mee naar toe wil, antwoord ik altijd ‘ja’ of ‘ik denk het wel’. Dat heeft me al vaak in een lastig parket gebracht, want ik doe dan beloftes die ik niet altijd kan nakomen, waardoor mensen achteraf vaak boos of teleurgesteld zijn. Had ik gewoon meteen ‘nee’ geantwoord, dan was dat probleem er nooit geweest. Ik ben me bewust van mijn gedrag, omdat ik merk hoe veel van mijn vrienden wel zonder omwegen ‘nee’ of ‘dan kan ik niet’ zeggen. Heel gewoon, niet op een afwijzende manier en het betekent ook niet dat ze me niet graag zien. In de loop der jaren heb ik wel geleerd om sneller nee te zeggen, zonder dat ik me uitput in verontschuldigen. Maar uren later vraag ik me nog altijd af hoe de ander mijn afwijzing heeft opgenomen. ‘Doe toch eens niet zo bang’, zeg ik dan tegen mezelf. Dat helpt wel iets, maar de angst blijft terugkomen. Angst om er niet bij te horen, om alleen over te blijven, om eenzaam te zijn of om zielig bevonden te worden.”

BEN JIJ EEN PEOPLE PLEASER? DIT ZIJN DE KENMERKEN:

- Je kunt moeilijk nee zeggen, ook als je er zelf door in de problemen raakt.
- Je verontschuldigt je vaak en denkt altijd dat het aan jou ligt of je bent bang dat anderen je de schuld geven.
- Je laat niet merken dat je het oneens bent met iemand. Je luistert, maar gaat er niet tegenin.
- Je kunt er niet tegen als iemand boos op je is.
- Je gedraagt je op dezelfde manier zoals de mensen rondom je.
- Je hebt het nodig dat anderen je aardig vinden en je bent bang voor afwijzing.
- Je zult het nooit zeggen als je zelf gekwetst wordt.
- Je voelt je verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen.