

⊕ Als je nooit 'nee' kunt zeggen: hoe leer je als people pleaser je eigen grenzen bewaken?

📖 Uit Knack Weekend van 02/06/2021 (/s/r/c/1741191) 01/06/21 om 21:00 Bijgewerkt op 02/06/21 om 09:30 Bron : Knack Weekend

(//weekend.knack.be/lifestyle/auteurs/stijn-de-wandeleer-2557.html) **Stijn De Wandeleer** (//weekend.knack.be/lifestyle/auteurs/stijn-de-wandeleer-2557.html) Freelance journalist

De people pleaser is geen held in het afbakenen van zijn grenzen en had het tijdens de pandemie dan ook extra moeilijk. Waar komt die behaagzucht vandaan, wanneer wordt het een probleem en vooral: wat doe je eraan? 'Sommigen beseffen plots dat ze al die tijd het leven van iemand anders hebben geleid.'



© KLAAS VERPLANCKE

De inleiding voor dit artikel diende zich vorige week geheel uit zichzelf aan. Ik had mijn voordeur nog maar net achter me dichtgetrokken toen ik op straat een oude kennis tegen het lijf liep - gelukkig alleen figuurlijk. Toen zijn vriend ons na enkele minuten *chitchatten* vervoegde en droogweg zijn hand uitstak - helaas letterlijk - zag ik tot mijn afgrijzen hoe ik mijn arm uitstreekte om zijn hand tegemoet te komen, en die vriendelijk te schudden.

KNACK NIEUWSBRIEF

Wees gerust. Je kan elk moment uitschrijven.
Lees [hier \(https://www.roularta.be/nl/privacy-policy\)](https://www.roularta.be/nl/privacy-policy)
ons privacybeleid.

Een update van het laatste nieuws,
's morgens, 's middags of rond 18u
- in jouw mailbox

✓ **JA, IK SCHRIJF ME IN**

Wie even verward is over de timing van dit schrijven: ja, er woedt nog steeds een pandemie, in de inkomhal van elke winkel worden we nog steeds begroet door een flacon ontsmettingsgel, en handen schudden is dus nog steeds absoluut not done. Ik realiseerde me dat ik die hand alleen had vastgepakt om deze volslagen wildvreemde niet tegen de borst te stoten en sindsdien heb ik me er gruwelijk schuldig over gevoeld. Niet per se om die hand op zich, maar om wat die hand symboliseert: het schijnbare gebrek aan zelfrespect om mijn eigen grenzen te bewaken en hoe achteloos ik mezelf in een mogelijk gevaarlijke situatie had gebracht om iemand anders toch maar die halve seconde ongemak te besparen.



In plaats van zomaar ja te zeggen op alles, zou het je reflex moeten worden om te zeggen dat je het nog even moet checken.

- Psycholoog Sofie Leemans

Ook Sofie Leemans, psycholoog en onlinecoach, zag met lede ogen aan hoe people pleasers zich het voorbije jaar in indrukwekkende doch beangstigende bochten hebben gebogen. 'Mensen zaten echt gewrongen tussen het willen naleven van de veiligheidsmaatregelen enerzijds, en hun vrienden of familie niet voor het hoofd willen stoten anderzijds', zegt ze. 'Wie sowieso al de neiging had om te willen behagen, is dat tijdens de pandemie alleen nog maar meer gaan doen. Dat is niet zo verrassend: onze netwerken zijn het voorbije jaar kleiner geworden, dus meer dan ooit willen we de mensen die in ons leven zijn gebleven niet kwijtraken.'

'Als mens hebben we op sociaal vlak grofweg twee basisbehoeften: we hebben zowel nood aan verbondenheid als aan autonomie', stelt professor Siebrecht Vanhooren (KU Leuven). 'Mensen die in het verleden kwetsuren hebben opgelopen en daar erg onzeker door geworden zijn, zullen vanzelfsprekend meer geneigd zijn om overdreven te willen pleasen', zegt hij. 'Ze zijn bang om verstoet te worden, en vanuit een gebrek aan zelfwaardering zoeken ze noodgedwongen voortdurend de goedkeuring van anderen.'

Geen mening

Zoë Elmhaned (21) is student journalistiek en klust bij als jobstudent in een supermarkt, waar ze het als people pleaser tijdens de pandemie extra moeilijk heeft gehad. 'Ik moest tijdens de pandemie regelmatig tegen klanten zeggen dat ze hun mondkapje moesten dragen in onze winkel. Iemand terechtwijzen: dat is werkelijk de nachtmerrie van elke people pleaser', aldus de twintiger. 'Één keer heeft iemand me zelfs de huid vol gescholden, en daarna durfde ik het natuurlijk helemaal niet meer.' Ook voor de coronacrisis speelde die drang om te behagen. Zoë al parten; in haar hoofd was ze ook toen al haast voortdurend aan het anticiperen op hoe iemand zich bij haar gedrag zou kunnen voelen. 'Daardoor ben ik heel lang iemand geweest zonder mening. Ik verstopte mezelf, omdat ik ervan uitging dat mensen niet zaten te wachten op wat ik te zeggen had. Als ik het dan toch aandurfde om een mening te uiten, was ik al meteen bang dat die wrijving zou veroorzaken. Mijn drang om te pleasen ging zelfs zo ver dat ik andere mensen complimenten gaf zodat ze mij leuker zouden vinden, maar daar ben ik nu wel mee gestopt.'

Wie ben ik?

Natuurlijk voelt zowat iedereen af en toe wel de drang om te behagen - om vriendschappen veilig te stellen, om een nieuwe baan te scoren, om niet onsympathiek over te komen. Dat het een universeel thema is, toont ook de stapel boeken aan die al over het onderwerp geschreven zijn, met ronkende titels als *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck* (Sarah Knight) en *The Courage to be Disliked* (Ichirō Kishimi). 'De drang om graag gezien te worden houdt ons allemaal wel bezig en hoeven we helemaal niet nodeloos te problematiseren', weet ook Sofie Leemans. Waar de grens ligt tussen een inherent menselijke karaktereigenschap en een belemmerend beschermingsmechanisme, is moeilijk te zeggen. 'Dat is voor iedereen anders', zegt de psycholoog. 'Maar als je op iedere vraag die je gesteld wordt automatisch ja zegt, verlies je na een tijd wel de controle over je eigen acties en uiteindelijk ook over jezelf.'

Dat velen van ons het zo moeilijk hebben om nee te zeggen tegen onze vrienden of familielieden, heeft volgens de psycholoog alles te maken met de waarden die we in onze samenleving hoog in het vaandel dragen. 'Als je iemand niet helpt terwijl je dat eigenlijk wel zou kunnen, word je toch nog snel als egoïstisch gezien. Dat is een grote angst voor veel mensen. Tja, we blijven groepsdieren, hè.'



© KLAAS VERPLANCKE

'Soms gaan mensen zo ver in het willen behagen van anderen dat ze dingen doen die ze zelf eigenlijk helemaal niet willen, gewoon om iemand anders te plezieren', weet ook professor Vanhooren. 'Een vicieuze cirkel, want zo heb je anderen voortdurend nodig om je eigenwaarde in stand te houden. Er bestaat het risico dat je stopt met je eigen keuzes te maken, en dat je na een tijd niet meer weet wie je eigenlijk bent. Sommige mensen beseffen pas heel laat dat ze al die tijd het leven

van iemand anders hebben geleid.'

Not giving a fuck

Digital creative Karen François (29) moet lachen wanneer ze hoort hoe ik zonder nadenken de hand van een wildvreemde schudde: ze maakte onlangs namelijk een gelijkaardige situatie mee, toen ze in de winkel een vriendin tegenkwam die haar uit het niets omhelsde. 'Ik dacht echt: wat is dít? Maar tegelijkertijd heb ik haar op dat moment wél terug geknuffeld.'

Karen ontdekte al veel vroeger dat ze een people pleaser is. Meer precies: ze ontdekte het tijdens een Upperdare, toen ze - een trillende vibrator in haar hand - om zich heen keek en zich de diep-filosofische vraag stelde: wat doe ik hier? 'Ik realiseerde me plots dat ik eigenlijk helemaal niet op dat feestje wilde zijn. 's Avonds had ik afgesproken met andere vrienden die ook niet begrepen waarom ik er dan in de eerste plaats naartoe gegaan was. Ik moest bekennen: omdat ik die vriendin wou plezieren. En dat heb ik eigenlijk altijd gedaan.' Ze vertelt hoe ze jarenlang van het ene naar het andere evenement holde, zonder zich ook maar één keer af te vragen of ze daar ook zelf wou zijn. 'Ik heb echt moeten leren dat het oké is om toe te geven dat ik eens geen zin heb om mijn huis uit te komen. Bij mij stond de ander altijd op nummer één. Wat ik zelf vond, was daar ondergeschikt aan.'

Het kantelpunt kwam er toen Karen een kopie van *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck* in handen kreeg. 'Ik herinner me de tagline van dat boek nog goed: *stop doing things you don't want to do with people you don't want to see*. Toen heb ik beseft dat ik selectiever moest zijn in waar ik ja en nee op zeg; dat het onmogelijk is om iedereen gelukkig te maken. De slinger is nadien zelfs even naar de andere kant doorgeslagen, en even heb ik te weinig fucks gegeven - in die periode ben ik best wat vrienden verloren, omdat ik iets te vaak zei dat ik niet zou komen. Nu heb ik een leefbaardere balans gevonden.'

Ongezonde vriendschap

Heel wat mensen hebben zelfs niet eens door dat hun behaagzucht een beschermingsmechanisme is geworden, en denken gewoon dat het in hun aard ligt om het hun medemensen naar de zin te willen maken. 'Ik dacht dat iedereen die drang om te plezieren wel voelde', zegt ook apotheker Tom Herremans (33). 'Tot mijn vorige baas plots zei: 'Jij bent een echte people pleaser en je moet daarmee opletten.' Nu begrijp ik wat zij me toen probeerde te vertellen - dat ik ook nog met mezelf rekening moest houden. Toen dacht ik vooral: is willen behagen dan slecht?'



Behaagdrang kan ver gaan. Ik heb cliënten gehad die niet meer konden zeggen wat ze zelf graag aten of welke kleren ze mooi vonden.

- Professor Siebrecht Vanhooren

'Ik ben sowieso heel perfectionistisch, maar ik ben me ook gaan realiseren dat ik die drang tot perfectie ook deels voel uit angst dat wat minder werk mijn relatie met anderen zal verstoren', zegt Tom. Die doorgeslagen drang om in de smaak te vallen speelde hem zodanig parten dat hij er ondertussen al hulp voor zocht bij verschillende psychologen en coaches. 'Mijn coach zegt nu regelmatig: 'Wat denk jij?' Want ik ben toch vooral bezig met wat anderen willen. Op den duur ga je ook verwachtingen creëren bij anderen die er misschien helemaal niet zijn.' De ideale cocktail voor een burn-out, stelt Leemans. 'Als iemand perfectionistisch is en sterk de neiging voelt om te pleasen, zijn mensen zo gericht op wat anderen van hen verwachten, dat ze het helemaal niet meer doorhebben als ze over hun eigen grenzen gaan. Maar overdreven behagen kan nog andere nadelige gevolgen

hebben: relatiebreuken of ongezonde vriendschappen bijvoorbeeld, omdat je een ongezonde relatiedynamiek in stand houdt.'

Ver afgedreven

Professor Siebrecht Vanhooren zag in zijn praktijk regelmatig dat soort ver doorgeslagen vormen van please-gedrag voorbijkomen. 'Ik heb vaak cliënten gehad die heel basale vragen over zichzelf niet meer konden beantwoorden. Zij konden oprecht niet meer zeggen wat ze nu eigenlijk graag aten of welke kleren ze mooi vonden. Op restaurant luisteren ze eerst naar wat de anderen bestelden om dan gewoon mee te gaan in die keuze.'

Volgens de professor is het niet ondenkbaar dat de nood om graag gezien te worden in onze moderne samenleving sterk wordt uitvergroot. 'Door sociale media zijn we het gewend om voortdurend goedkeuring van anderen te zoeken over onze levenskeuzes. Dat gevoel van beoordeeld te worden en van te oordelen wordt dus mogelijk versterkt door deze nieuwe media. Maar zeker in de westerse cultuur is behaagzucht een oud thema, dat psychologen al eeuwenlang bezighoudt. Helemaal nieuw is het dus allerminst.' Of people pleasers vaker vrouwen dan mannen zijn, kan de professor niet met zekerheid zeggen. 'Het zou wel kunnen dat het zich bij mannen en vrouwen anders uit; bij jonge meisjes en vrouwen wordt het opnemen van een zorgende rol toch vooral gestimuleerd, terwijl we jongens eerder zullen opvoeden met het idee dat autonomie belangrijk is. Maar mijn ervaring leert me toch dat het zowel bij mannen als bij vrouwen vaak voorkomt.'

Nee, bedankt

Volgens Sofie Leemans is de eerste stap om die behaagdrang aan banden te leggen het opnieuw bewust worden van waar je ja en nee op zegt. 'Soms helpt het mensen al om van mij te horen dat het perfect oké is om eens een uitnodiging te laten passeren. In plaats van zomaar ja te zeggen op alles, zou het je reflex moeten worden om te zeggen dat je dat nog even moet checken. En dat klopt ook: je moet het niet in je agenda checken, maar wel bij jezelf even aftoetsen of je op die uitnodiging wilt ingaan. Nadien kun je teruggaan naar die persoon om een doordacht antwoord te geven. Lukt het toch niet, dan hoef je daar zelfs geen uitleg voor te verzinnen. Dat is ook een van mijn stokpaardjes: je bent aan niemand verantwoording verschuldigd als je eens een uitnodiging afslaat.'

Professor Vanhooren benadrukt dat een veilige omgeving ook van cruciaal belang is om herstellende people pleasers het gevoel te geven dat ze mógen verschillen. Dat ze niet het risico lopen om verstoten te worden als hun mening eens niet gedeeld wordt. 'Wat ook kan helpen, is dat mensen opnieuw leren om kleine risico's te nemen. Dat ze zich eens niet kleden zoals de rest, of op restaurant eens iets bestellen waar ze zelf zin in hebben. Dat ze, kortom, stilaan hun leven weer wat meer in eigen handen proberen te nemen.'

Toch wil Karen, die bij een psycholoog in behandeling is om wat meer vat te krijgen op dat pleasen, die eigenschap in de toekomst niet volledig verliezen. 'Want ergens vind ik het ook mooi dat ik me zo vanzelfsprekend ten dienste van anderen stel. Ik kan er oprecht gelukkig van worden als ik zie dat anderen het naar hun zin hebben. Het is gewoon een kwestie van dat behagen wat meer te doseren, zodat ik mezelf er niet langer in verlies.'

U krijgt 3  artikelen per maand gratis

Of neem een **abonnement** en krijg **onbeperkt** toegang tot **alle  artikelen** van Knack, Trends (N/F), Sportmagazine (N/F) en Le Vif/L'Express.

Ik wil alles kunnen lezen ([//www.knack.be/info/abonnementen/?funnel=pluszone](http://www.knack.be/info/abonnementen/?funnel=pluszone))