



# ‘Pas toen ik vaker nee zei, bereikte ik wat ik altijd al wilde’



Moeite met nee zeggen wanneer een collega wéér eens vraagt om van shift te ruilen? Of past u veel vaker dan u lief is op de kleinkinderen? Tijd om komaf te maken met dat pleasegedrag. Hoe je de controle weer in handen neemt, weet **psychologe Sofie Leemans**. ‘Je kan ervan genezen, maar niet helemaal, net zoals bij een alcoholverslaving.’

tekst JONAS MORTIER beeld REBECCA FERTINEL

## **W**aarin verschilt pleasen van hulpvaardig of empathisch gedrag?

“Veel mensen zeggen tegen mij: ‘O, dit is gewoon wie ik ben, ik ben nu eenmaal een behulpzaam iemand.’ Maar er is wel degelijk een verschil tussen hulpvaardig zijn en pleasegedrag. Pleasen gebeurt altijd vanuit een persoonlijke nood: om graag gezien te worden, om bevestiging te krijgen, om goed genoeg te zijn. Veel pleasers kunnen die nood onvoldoende invullen, waardoor ze nog meer gaan pleasen. Het gedrag wordt sterker dan zichzelf en ze helpen er noch zichzelf, noch anderen mee. Vergelijk het met het gevoel dat je hebt wanneer je te veel hebt gegeten: volgende keer stop ik op tijd, denken we dan, maar toch maken we steeds dezelfde fout.”

### **De meeste mensen doen graag hun best voor anderen. Vanaf wanneer wordt het ongezond?**

“Zodra je er zelf last van ondervindt. Velen willen heel graag nee zeggen, maar betrappen zichzelf erop dat ze toch telkens weer ja zeggen. Of ze zeggen voortdurend sorry voor dingen waar ze niets aan kunnen doen. Vaak leggen ze de oorzaak van hun slechte gevoel bij anderen:

## **‘VAAK LEGGEN PLEASERS DE SCHULD BIJ ANDEREN: ‘ZE WETEN DAT IK GEEN NEE KAN ZEGGEN EN TOCH VRAGEN ZE HET AAN MIJ’. SLECHTE REFLEX, WANT ZO KAN JE ER NIETS AAN VERANDEREN’**

‘Ze weten dat ik moeilijk nee kan zeggen en toch vragen ze het aan mij.’ Dat is een slechte reflex, want op die manier kan je er niets aan veranderen. De rode draad is dat je last hebt van je eigen gedrag, maar niet weet hoe je het anders of beter kunt doen.”

### **Hoe ontstaat pleasegedrag?**

“Het neemt verschillende vormen aan en de oorsprong ervan kan sterk variëren, maar vrijwel altijd is er sprake van onzekerheid over een bepaald deel van onszelf: een overtuiging dat we niet goed, mooi of slim genoeg zijn, of dat we er niet bij horen of graag gezien zijn. Sommige mensen namen als kind al een pleasende rol op, bijvoorbeeld wanneer een ouder extra zorg nodig had of met een alcoholprobleem worstelde. Heel vaak gaan kinderen dan voor de ouders zorgen in plaats van omgekeerd. Als kind is dat een overlevingsmechanisme - een kind heeft die bevestiging dan nodig - maar velen zetten dat gedrag voort wanneer ze volwassen zijn.

“Evengoed kun je onzeker zijn door je karakter of door dingen die je hebt meegemaakt. Wie gepest is geweest heeft bijvoorbeeld vaak het gevoel gehad dat-ie niet goed genoeg is. Het manifesteert zich op verschillende manieren en vaak heb je er meer last van wanneer je wat minder goed in je vel zit.”

### **Op zulke momenten gaat de pleaser op zoek naar een shot bevestiging?**

“Dat kan, om even te horen dat ze wél goed genoeg zijn,

maar lang blijft dat gevoel niet hangen. De behoefte aan bevestiging steekt altijd weer de kop op en groeit alleen maar. Iemand kan je tien complimenten geven, maar als die niet blijven hangen, ga je nog meer pleasen. Het wordt een straatje zonder einde.

“Er is ook een duidelijke link met burn-out. Ik zie veel mensen met burn-out en bijna altijd is er sprake van pleasegedrag. Ze weten niet meer waarom ze bepaalde dingen doen en of ze die dingen nog wel willen doen, maar toch doen ze op automatische piloot voort, ze gaan in overlevingsmodus.”

### **Wat zijn de gevolgen van te veel pleasen?**

“Een van de zwaarste gevolgen is dat we onszelf helemaal kunnen kwijtraken, want hoe meer onze focus op de voorkeuren van anderen komt te liggen, hoe minder voeling we houden met wat we zelf willen. Sommige mensen weten, als ze met vrienden naar de bioscoop gaan, perfect wie welke film wil zien, maar ze hebben geen idee wat ze zelf het liefste willen. Hun focus ligt zo hard op de noden van de mensen rondom hen dat ze die van henzelf niet meer kennen.

“Er zijn ook gevolgen voor onze relaties. Als ik bij vrienden merk dat ze iets doen om me te pleasen en niet omdat ze het zelf willen, zal ik geneigd zijn om hen dat in het vervolg niet meer te vragen. Omgekeerd geldt hetzelfde: als jij het gevoel hebt dat je geen nee kan zeggen tegen iemand, zul je die persoon wellicht wat uit de weg gaan. Op die manier komt je relatie in gevaar, want je gaat mensen weren.”

### **Zijn er bepaalde persoonlijkheidstypes die meer kans hebben om in pleasegedrag te vervallen?**

“Ik zie veel perfectionisten. Zij willen de dingen goed doen en zijn daarom meer gefocust op de verwachtingen van anderen.”

### **Doen we met z'n allen niet gewoon te hard ons best?**

“Absoluut. We beseffen niet goed hoe snel onze maatschappij de laatste jaren is geëvolueerd. Ik ben opgegroeid zonder gsm of internet, maar die nieuwe technologie heeft een ongelofelijke impact gehad. Soms vraag ik me af of we daar wel mee om kunnen. Overal zie ik mensen die proberen om ‘mee’ te zijn. Maar als je perfectionistisch bent aangelegd, is dat heel moeilijk: wat als het níét lukt om anderen bij te benen? Wat als er zaken zijn waarin je nooit goed genoeg zal zijn?

“Er zijn wellicht nog nooit zoveel perfectionisten geweest als vandaag, en dat heeft veel te maken met de hoge verwachtingen die we onszelf opleggen. We verwachten veel van ons werk, van onze relaties, van

onzelf. Hoe vaak hoor ik mensen niet zeggen: dit of dat loopt niet goed in mijn relatie, dus gaan we maar uit elkaar. Ik wil niet beweren dat je niet uit elkaar mag gaan, maar heel wat mensen hebben een te perfect beeld van wat een relatie inhoudt en beseffen niet meer dat het geven en nemen is. We zien perfecte plaatjes op sociale media en spiegelen ons daaraan. Maar daar word je niet gelukkiger van, integendeel. Als psycholoog vind ik het belangrijk om over zaken te praten waarmee ik het moeilijk heb. Als ik één boodschap heb, dan is het wel dat het perfect normaal is om het soms moeilijk te hebben.”

### **Ook hulpverleners zijn vaak pleasers, schrijft u.**

“Ja, en op zich is dat niet zo raar. Waarom gaan mensen psychologie of sociaal werk studeren? Omdat ze er een talent voor hebben ontwikkeld. Veel hulpverleners hebben goed ontwikkelde voelsprietten - noem het empathie - en zijn net daarom heel goed in hun job. Het probleem is dat zulke mensen niet altijd beseffen dat anderen die voelsprietten niet hebben, waardoor ze makkelijk teleurgesteld raken in hun omgeving. Want zij doen allerlei zaken voor de mensen rondom hen omdat ze voelen dat die dat nodig hebben, maar omgekeerd voelen de mensen rondom hen niet wat zij nodig hebben.”

### **Is er een verschil tussen mannen en vrouwen?**

“Niets is zwart-wit, maar ik zie wel meer vrouwen dan mannen met het probleem. Dat komt onder meer doordat vrouwen sneller de weg naar de psycholoog vinden, maar misschien vooral door de nog steeds heersende

### **Zoals?**

“Als je vaker nee wilt zeggen, kan je een soort van automatisch antwoordapparaat inbouwen. Wanneer iemand je iets vraagt, zeg je: ‘Ik ga dat even checken en kom bij je terug.’ Je geeft jezelf wat tijd om na te denken, om te voelen wat je zelf wilt. Je kan eventueel een tegenvoorstel doen. Als iemand je vraagt om te helpen verhuizen, maar je haat het om met dozen te sleuren, kan je zeggen: ‘Verhuizen is niet zo mijn ding, maar weet je wat? Ik kook wel graag. Wat als ik eten maak voor iedereen die komt helpen?’ Met andere woorden: je vertrekt vanuit wie je zelf bent en wat je graag doet én je helpt mensen. De essentie is dus jezelf goed kennen. Grenzen kun je immers pas stellen als je weet waar ze liggen. Hardnekkige pleasers weten dat pas als die grenzen overschreden worden.”

### **De bedoeling is om ‘weer aan het stuur van je leven te komen’, schrijft u. Wat bedoelt u daar precies mee?**

“Door de schuld van je pleasegedrag bij een ander te leggen - de werkgever, de partner of de kinderen - zetten we ons bij wijze van spreken op de achterbank van de wagen. We nemen geen verantwoordelijkheid voor onze problemen. Als je daarentegen aan het stuur van de wagen gaat zitten, zijn de omstandigheden nog hetzelfde - je baas of je kinderen verwachten nog hetzelfde van je - maar ga je in elke situatie na welke opties je hebt. En dan merk je dat er altijd wel dingen zijn die je kan doen. Je houdt op slachtoffer te zijn en neemt het heft in eigen handen. Dat geeft je niet alleen een beter gevoel, het maakt je ook weerbaar.”

## **‘WIE MINDER WIL GAAN PLEASEN, ZOEKT VAAK EERST HET ANDERE UITERSTE OP EN ZEGT: ‘KUS ALLEMAAL MIJN...’ DA’S OKÉ. SOMS VERVALLEN WE IN EXTREMEN OM UITEINDELIJK IN HET MIDDEN TE LANDEN’**

genderrollen in de maatschappij. Vrouwen nemen sneller een zorgende rol op zich, terwijl we het van mannen sneller accepteren als ze nee zeggen of een grens trekken.”

### **Kun je pleasegedrag afleren?**

“Je kan ervan genezen, maar niet helemaal. Ik vergelijk het met alcoholisme: voormalige verslaafden kunnen jarenlang nuchter zijn, maar dat betekent niet dat ze nooit meer zullen hervallen of nooit meer de drang om te drinken zullen voelen. Voor pleasen geldt hetzelfde: je kan het heel lang niet doen, maar de drang zal je altijd blijven voelen.

“Als we met deze problemen aan de slag gaan, is het cruciaal om onszelf weer te leren kennen. Wat wil ik? Wie ben ik? Dat zijn grote, belangrijke vragen, maar je zou ervan versteld staan hoe weinig mensen ze kunnen beantwoorden. Aan de hand van een stappenplan gaan we op zoek naar antwoorden. En we hanteren tips en tricks om pleasegedrag tegen te gaan.”

### **Uw boek is geen pleidooi voor meer egoïsme, neem ik aan?**

“Zeker niet. Mensen helpen is mooi, maar we moeten het doen omdat we het willen doen, niet omdat we bang zijn om anders niet graag gezien te zijn. Het gaat dus niet over alleen maar je zin doen. Mensen die de klik maken om minder te gaan pleasen, zoeken vaak eerst het andere uiterste op en zeggen: ‘Kus allemaal mijn...’ Da’s oké. Soms vervallen we in extremen om uiteindelijk in het midden te landen. Je kan heel goed voor jezelf zorgen en tegelijk voor anderen. Het één sluit het ander niet uit, integendeel.”

### **In uw boek vertelt u ook over uw eigen parcours. Was of bent u zelf een pleaser?**

“Absoluut. Deels door mijn thuissituatie: mijn ouders zijn gescheiden en ik heb mijn broer verloren, wat ertoe leidde dat ik heel goed voor mijn ouders wilde zorgen om het verlies van hun zoon te compenseren. Maar door mijn eigen ding te doen en te stoppen met pleasen, ontdekte

ik gek genoeg dat ik net hetgeen bereikte wat ik met al dat pleasen had willen bereiken. Ik heb altijd reiskriebels gevoeld, maar negeerde die omdat ik niet wist hoe ik dat reizen moest combineren met mijn werk. Uiteindelijk ben ik daardoor bijna in een burn-out beland, waarna ik mezelf heb beloofd om een jaar rond te trekken. Ik ben in Zuid-Afrika verzeild geraakt en na lang zoeken heb ik mijn doel gevonden in online-coaching en therapie. Op een bepaald moment zette mijn vader me af aan de luchthaven en zei: 'Doordat jij je eigen weg bent gegaan en naar Afrika bent verhuisd, heb ik mezelf eindelijk de toestemming gegeven om weer te leven en gelukkig te zijn.' Dat was mijn ultieme doel als pleaser! En ik had het nooit kunnen verwezenlijken door te blijven pleasen."

**Oh please – Maak komaf met people pleasen door Sofie Leemans is uitgegeven bij Houtekiet, 236 p's, 22,99 euro**

### 3 tips om wat vaker nee te leren zeggen

1. "Weet wie je bent en wat je wilt. Om te stoppen met pleasen, moet je allereerst weten waar je grenzen liggen."
2. "Ga na wat je opties zijn. Maak in elke situatie een lijstje van vijf tot tien opties. Die moet je niet per se allemaal even hartstochtelijk willen, maar ze geven je op zijn minst het gevoel van keuzevrijheid."
3. "Bouw een automatisch antwoordapparaat in. Als iemand iets van je vraagt, zeg dan dat je zo snel mogelijk iets laat weten. Zo koop je tijd om uit te zoeken wat je echt wilt."

