

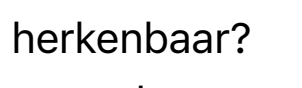
# Zo stop je met op alles 'ja' te zeggen en te pleasen: "Het lijkt op een verslaving"



© Shutterstock

**Altijd maar 'ja' antwoorden, nooit durven weigeren, ook al komt het je helemaal niet goed uit. Heel wat mensen zijn 'pleasers' en zouden dat gedrag beter afleren. "Het is een verslaving, je hebt voortdurend behoefte aan bevestiging", zegt psychologe Sofie Leemans, die er een boek over schreef.**

Ann Braeckman  
Vandaag om 11:30



Stel: een vriendin verhuist. Twee dagen voordien val je met de fiets, ben je een halve tand kwijt en kan je amper je arm gebruiken. Toch durf je niet om die verhuizing af te zeggen, uit schrik dat je vriendin niet tevreden zal zijn. Onvoorstelbaar of herkenbaar? Of durf je ook nooit weigeren wanneer hulp wordt gevraagd, ook al gaat het ten koste van jezelf? Zo ben je voor de zoveelste keer de babysit van dienst of organiseer je nog maar eens een weekendje weg of zet je een etentje voor vrienden op poten.

Klinkt herkenbaar? "Dan ben je een pleaser", verduidelijkt psychologe Sofie Leemans. "Pleasen gebeurt bijna altijd vanuit een persoonlijke nood: je wil graag gezien worden, je wil het goed doen. Vaak zijn die personen ergens onzeker over en hebben ze nood aan bevestiging omdat ze die nood niet zelf kunnen invullen. Je wil wel neen zeggen, je weet dat je last gaat hebben met die ja, maar het lukt simpelweg niet om neen te antwoorden. Ik vergelijk het met een verslaving, je behoefte aan bevestiging houdt niet op. Je krijgt een compliment, maar meteen hunker je al naar meer en zo word je nooit gelukkig."

In haar boek 'Oh please' bespreekt Leemans een aantal technieken om te zorgen dat je minder impulsief ja zegt en je jezelf minder in in de penarie steekt. "Ik inspireer me daarbij op de AA. Zij hebben een 12-stappenplan om van een alcoholprobleem af te geraken. En net zoals een alcoholicus kan je wel stoppen en jarenlang niet drinken, maar die hunkering naar drank of in dit geval pleasen blijft wel bestaan. Je voelt die drang om ja te zeggen, maar met een aantal 'trucsjes', zeker in het begin van je herstel, help ik je op weg."

## 1. Erken dat je een pleaser bent

Het lijkt poepsimpel, maar dat is het niet altijd. "Je moet zelf erkennen dat je een pleaser bent, de oorzaak achterhalen en nagaan hoe je precies anderen gaat pleasen", zegt ze. "Je ondervindt hinder en je wil jouw gedrag veranderen. Tekenen daarop een contract met jezelf. In de psychologie noemen we dat "committed through words". Pas als je iets ondertekent, wordt het echt."

## 2. Je moet *just niks*

"Laat de 'moet' los. In het leven moet je zagezegd heel veel dingen, maar verander die 'moet' in je hoofd. Zeg niet: 'ik moet straks nog naar de winkel', maar zeg: 'ik wil seblie nog naar de winkel.' Je perceptie verandert. Op het moment dat je een vraag krijgt om iets te doen, denk dan even na: 'Moet dat wel? Is dat nodig? Neen, want je moet *just niks*. Kies bewust voor iets, niet omdat het moet."

## 3. Schakel een automatisch antwoordapparaat in

Een vriendin vraagt of je kan helpen met verhuizen. "Zeg niet langer automatisch ja, maar antwoord: 'ik ga dat even checken en dan kom ik bij je terug.' Geef niet meteen antwoord, maar gun jezelf de tijd om uit te zoeken wat je wil. Wil ik wel helpen verhuizen? Heb ik daar tijd voor? Ben ik niet beter in iets anders?"



Psychologe Sofie Leemans

## 4. Bedenk een alternatief

Dit hang samen met bovenstaande techniek. "Eigenlijk doe ik dat helemaal niet graag, verhuizen. Ik ben niet sterk, ik sleur niet graag met dozen, want twee dagen later heb ik nog altijd rugpijn. Denk na wat je wel kan doen. Je bent een keukenprinses? Stel dan voor om te koken voor de verhuizers. Of je bent heel goed in de organisatie van kleer- of andere kasten? Stel dan voor om daags na de verhuis langs te komen en je steentje bij te dragen. Help omdat je het graag wil doen, niet omdat je je ertoe verplicht voelt."

LEES OOK: "Mensen zeggen me dat ze 10 uur per dag werken, maar ze zijn totaal niet efficiënt": jobcoach geeft tips

## 5. Kies voor de dankbare nee

Je biedt geen alternatief, maar je verkoopt je neen met een grote strik rond. De truc is om eerst iets positiefs te zeggen en dan pas neen. "Bedankt om aan mij te denken of wat een eer om aan mij te denken, maar het zal me helaas niet lukken."

## 6. Maak het klein en plezant

Maak een lijstje. Ga na in welke situatie je altijd aan please-gedrag doet. "Vraag jezelf af: komt dat meestal voor bij mijn ouders, vrienden, op mijn werk", stelt de psychologe. "Maak daarna een schaal van 1 tot 10. Een staat voor 'daar kan ik gemakkelijk neen op zeggen' en tien voor: 'onmogelijk om hier neen op te antwoorden.' En begin klein, zoals een verkoper afwimpelen aan de telefoon, verwacht niet meteen dat je de grote dingen kan veranderen, maar kies eerst voor wat minder moeilijk is."

Maak het plezant. "Therapie of gedrag veranderen hoeft niet altijd met zware woorden of veel tranen te zijn", verduidelijkt Leemans. "Spreek af met je partner of met een vriend om een codewoord te gebruiken. Maak er een spelletje van. Zodra je gaat pleasen, roept je partner of vriend een gek woord, bv 'palmboom'. Stel je belt met je moeder en je vertoont pleasegedrag. Plots hoor je iemand 'palmboom' roepen. Je schiet in de lach, kan het beter relativeren en je zal minder defensief reageren. Je bent meer geneigd om iets aan te pakken wanneer het op een plezante manier wordt overgebracht."

LEES OOK: De dagen zijn korter, de winterdip loert om de hoek: "Het valt op dat dat vooral bij één groep het geval is"

## 7. Weet wie je bent en wat je wil

"Dit lijkt evident, maar schrik niet: veel mensen weten niet wat ze willen. Stel je gaat met vrienden naar de cinema. Een pleaser zal weten dat die ene vriend die film wil zien en een andere vriendin dan weer de voorkeur geeft aan een totaal ander genre. Je zal kiezen in functie van anderen. Een pleaser is zo hard bezig met wat anderen zullen denken en wil mensen niet teleurstellen. Een pleaser vergeet zichzelf. Vraag jezelf af: wie ben ik, wat wil ik en bewaak je grenzen."

## 8. Give yourself a break

"Maak je geen illusies. Je zal jezelf opnieuw betrappen op pleasegedrag, hoe hard je ook je best doet. Daar is niets mis mee. Wees mild voor jezelf, word niet kwaad. Denk omgekeerd: geef jezelf een schouderklopje omdat je dat pleasegedrag hebt ontdekt. Neem het allemaal niet te serieus. Je hebt recht op een offday, relatieveer en pak het aan met een kwinkslag."



Oh please! Maak komaf met people pleasen, Sofie Leemans, Houtekiet, 236 pgs, 22,99 euro