

#Moetjustniks

Ben jij blij dat de feestdagen voorbij zijn? Twee weken waarin je alleen maar goed probeert te doen voor iedereen ... behalve voor jezelf? Wat als jij dit jaar eens wat meer 'nee' zegt en voor jezelf kiest? We helpen je stoppen met people pleasen.

tekst Kaatje De Coninck illustraties Katrien Vanderlinden

Als jij een people pleaser bent, is de kans groot dat de voorbije feestdagen slopend waren. Goed willen doen voor iedereen, van familiefeest naar nieuwjaarsreceptie lopen omdat je geen nee kunt zeggen en dan nog de stress om voor iedereen het perfecte cadeau te vinden, terwijl jij liever lekker met een boek op de bank wil kruipen. "Een cliënte zei me dat ze een hekel had aan de feestdagen", zegt psycholoog en mindsetcoach Sofie Leemans. "Waarop ik vroeg: waarom boek je dan geen reis en ga je twee weken weg? *Dat kan ik toch niet maken, zei ze, voor mijn familie is dit de belangrijkste week van het jaar.* Maar waar had zij zelf zin in? Wat gaf haar energie? Daar kon ze niet op antwoorden."

Leemans, zelf een *recovering* people pleaser zoals ze schrijft in haar boek *Oh please*, ziet dat wel vaker bij haar cliënten. "Het probleem voor diehard people

pleasers is dat ze al jaren zo ingetuned zijn op wat anderen willen dat ze de afstemming met zichzelf volledig kwijt zijn. Tegelijk ondermijnt het hun relaties: ze stellen gedrag voor de ander waar die helemaal niet om gevraagd heeft, maar die voelt dat dat niet authentiek is, en uiteindelijk komt kwaadheid kijken. *Kijk eens wat ik voor jou doe en het wordt niet eens geapprecieerd.*"

Waar willen je voeten naartoe?

Leemans werkt vooral met mensen in burn-out. In de praktijk merkt ze dat daar vaak perfectionisme en pleasegedrag onder zit, waardoor mensen in de problemen komen met hun energiebalans. "Niet onlogisch als je het steeds perfect wilt doen en je in bochten wringt om het anderen naar hun zin te maken. Dat vraagt veel energie die je er niet per se uithaalt. En ja, ik heb dat zelf lang ge-



daan. Al van kinds af had ik een fascinatie voor reizen, maar ik had in mijn hoofd gestoken dat ik niet in het buitenland kon wonen: wat deed ik mijn ouders dan aan? En wat met mijn twee peetekindjes? Mijn job? Maar kijk, vandaag woon ik in Zuid-Afrika en ben ik online psycholoog. Ik ben eindelijk mijn eigen voeten gevolgd en die hebben me gebracht waar ik wilde zijn. De vraag is: waar willen jouw voeten naartoe? Het is zaak pleasers terug te brengen naar hun eigen buikgevoel in plaats van altijd maar te focussen op wat anderen verwachten."

Je hebt pleasers in alle soorten en maten, zo schrijft Leemans ook, het is veel meer dan "geen nee kunnen zeggen" en het is vaak ook afhankelijk van de context. Zo kun je sterk in je schoenen staan tegenover je collega's terwijl je moeder dagelijks over je grenzen heen gaat. Zijn er toch gemeenschappelijke kenmerken? "Het zijn vaak mensen met scherpe voelsprietten: ze zijn zo empathisch dat ze goed aanvoelen waar anderen nood aan hebben zonder dat het gezegd wordt. Ze gaan die nood dan invullen, zonder te checken of de ander daar wel op zit te wachten. Ze geven ook vaak aan blij te worden van anderen te helpen. Een mooie eigenschap natuurlijk, maar pleasen is goed doen ten koste van jezelf. Het vertrekt vanuit een eigen onzekerheid, en je zoekt in dat behagen een stukje er-

Drie trucjes om te stoppen met pleasen

1 Stel je automatisch antwoordapparaat in

Als iemand je iets vraagt, antwoord dan automatisch: "Ik bekijk het even en kom dan naar je terug." Zo koop je tijd om te voe-

len of je op de vraag wilt ingaan en om, indien niet, na te denken over hoe je je 'nee' het makkelijkst kunt formuleren. Is dat via een sms, dan is dat ook goed.

2 Verzamel 'small wins'

Gemotiveerd zijn of goeie voornemens hebben, is vaak niet voldoende. Zet daarom kleine stappen die haalbaar zijn. Als je ze kunt afvinken, krijg je een ge-

voel van vervulling dat het makkelijker maakt om gedrag vol te houden. Verwacht niet dat je van de ene dag op de andere tegen alles 'nee' kunt zeg-

gen. Schrijf een tiental voorbeelden op waarin jij dit moeilijk vindt en scoor die van 1 (niet zo moeilijk) tot 10 (heel erg moeilijk). Het kan zijn dat jij gemakkelijk tegen je collega

zegt dat je iets vandaag niet meer kunt opvolgen, maar dat je het wel moeilijk vindt om tegen je beste vriendin te zeggen dat je dit weekend geen tijd hebt om haar schouder-om-op-

uit-te-huilen te zijn. Begin met alle nummertjes onder vijf aan te pakken. Boven vijf, daar denk je zelfs nog niet aan, dat is voor de gevorderden! Hoe meer *small wins* je

verzamelt, hoe makkelijker het wordt om je eigen weg te volgen en de volgende keer voor meer gevorderde situaties te gaan. Zo breid je je comfortzone uit.



kenning of bevestiging. Dat mechanisme is niet hetzelfde als helpen en maakt het een *disease to please*. En ja, ik heb meer vrouwen dan mannen in begeleiding. Doorgaans zien we als maatschappij vrouwen nog als empathischer, zorgzamer en pleasender. Mannen hebben denk ik minder last om direct te communiceren, maar misschien zoeken ze ook gewoon minder snel hulp?”

Belangrijke basisnood

Hoe komt het nu dat zo veel mensen last hebben van pleasen? Wel, die vraag is heel makkelijk te beantwoorden: omdat het rechtstreeks gelinkt is aan een van onze belangrijkste basisnoden. Wij mensen zijn sociale dieren, we willen erbij horen, graag gezien worden. Iets dat teruggaat op de oertijd: als je bij de groep hoorde, was je veilig. Werd je verstoten, kwam je overleving in het gedrang. “Dus gaan we hier heel ver in.

Daar komt bij dat onze samenleving van vandaag het nog in de hand werkt”, aldus Leemans. “Onze wereld is extreem veranderd de voorbije tien, twintig jaar. Alles is ingewikkelder, sneller, je moet mee zijn, maar wij kunnen die vooruitgang niet bijbenen. De keuzes zijn eindeloos, de angst om fout te kiezen groot. Daarbij is er heel veel druk om te voldoen aan het perfecte plaatje dat we steeds maar zien op social media. Dus proberen we die verwachtingspatronen in te vullen zonder dat we ze factchecken of zelfs maar bedenken voor onszelf: willen we dit wel? Dat speelt mijns inziens zeker mee in ons behaagziek zijn.”

Voel jij je hierop vastlopen? Maak dan vandaag de switch en weet dat je een dubbele taak wacht. “We pleasen om een reden, er zit een bepaalde onzekerheid onder. Onderzoek dus welke verkeerde dingen jij gelooft over jezelf, vanwaar die komen en in welke situaties ze de kop

opsteken”, zegt Leemans. Als je die angsten leert herkennen, kun je ze in vraag beginnen stellen. “Klopt het wel wat ik denk? Zal mijn vriendin me niet meer graag zien als ik nu ‘nee’ zeg?”

Dan kun je die negatieve gedachten ombuigen in zaken die je wel kunt geloven. “Je brein heeft concrete voorbeelden én herhaling nodig om je overtuigingen minder standvastig te maken. Als jij elke dag bang bent om door de mand te vallen op je werk, zal een affirmatie als ‘ik ben goed in mijn job’ weinig doen. Maar als je concrete situaties kunt aanhalen – *toen ik dit deed, was ik best trots op mezelf, en op dat moment was mijn baas blij* – kun je gaan geloven dat je best goed bent in wat je doet. Van daaruit kun je dan op zoek naar je échte drijfveren: wie ben jij en waar droom jij van? Als je met dat deel van jezelf contact hebt, weet je perfect wanneer je aan het pleasen bent of wanneer je echt iemand helpt.”

Het is immers helemaal niet erg om af en toe nog eens iets te doen enkel en alleen voor iemand anders, zolang je het maar beseft. “Een people pleaser is een beetje als een alcoholist: de drang om te pleasen zal altijd wel blijven. Daarom zeg ik ook dat je altijd een *recovering* pleaser zal zijn. Je daar bewust van zijn, kunnen lachen met jezelf wanneer je het ziet gebeuren en tools installeren om er anders mee om te gaan, zijn dan belangrijk. Het gaat om balans, zoals met alles in het leven”, besluit Sofie Leemans. ■



Oh please. Maak komaf met people pleasen.
Sofie Leemans, uitgeverij VBK-Houtekiet, 236 p., 22,99 euro

3 Kies een zo belachelijk mogelijk 'safe word'

Vertel je lief, bestie of dichtste collega dat je werkt aan je pleasegedrag en vraag of die, als hij of zij opmerkt dat je aan het pleasen bent, dat geeft door jullie *safe word* te

gebruiken. Kies een zo onnossele mogelijk woord dat niks te maken heeft met pleasen, bijvoorbeeld 'reuzenrad' of 'madeliefjesveld', zodat het niet aanvoelt als kritiek wanneer

iemand je attent maakt op je terugval. Zo wordt het een luchtige manier van bewustwording, wat beter werkt dan jezelf elke keer voor de kop slaan, dat is contraproductief.

Je kunt er zelfs een spelletje van maken onder collega's: elke keer als je elkaar betrapt, steek je een euro in de pot. Na een paar maanden ga je daar gezellig mee op café.