

ISABEL

‘Ik word ziek van mezelf. Hoe ik me door collega’s op het werk steeds weer voor hun karretje laat spannen’



Stop met pleasen, *please!*

We willen allemaal dat de mensen om ons heen zich goed voelen. Maar soms doen we daar zo veel moeite voor, dat we onszelf tekortdoen. En dat kan ver gaan. Veel te ver.

DOOR MICHAËL DE MOOR.

“Ik kan je de sleutel tot succes niet onthullen, maar de beste manier om te falen, is iedereen willen pleasen”, zei de Britse singer-songwriter **Ed Sheeran**. En gelijk heeft hij. Toch is het voor velen onder ons oh zo moeilijk om anderen iets te weigeren. “Er bestaat niet echt een term voor dat verschijnsel en dat is positief, want ik stop mensen niet graag in hokjes”, zegt **Marijke Leys**, psychotherapeute en oprichter van een opleidingsinstituut voor de *Voice Dialogue*-methode. “Wel is het zo dat ik via die methode ontdek dat mensen verschillende stukjes persoonlijkheid ontwikkelen. Daar heb je dus de behagers of pleasers bij: mensen die goed aanvoelen wat anderen nodig hebben, die zich goed aanpassen en heel zorgend zijn. Het probleem is dat iemand kan gaan samenvallen met dat deel - we spreken dan van identificatie - en dan kunnen er problemen ontstaan.”

In zo'n geval heeft de persoon in kwestie niet meer de vrije keuze om nee te zeggen. Leys: “Zodra mensen doorhebben dat je graag ja zegt, wordt daar soms misbruik van gemaakt. Het levert enerzijds waardering op, maar op een gegeven moment stopt dat en wordt het een gewoonte én een op-

offering omdat iedereen effectief een ‘ja’ van je verwacht. Voor de persoon in kwestie is de vreugde er dan ook van af, waardoor hij in de gevarenzone terechtkomt. Vaak wordt zo iemand boos op de wereld of bestaat zelfs het gevaar voor een burn-out.”

Het ‘pleasers-syndroom’ wordt deels bepaald door de genen, deels door de context: je dorp of stad, religie, leerkrachten, maar vooral door je gezinscontext. Leys: “Een oudste kind zal sneller de neiging hebben om mee te zorgen voor kleinere broers en zussen, waardoor het zichzelf op de achtergrond zal zetten. Een situatie waarbij vader of moeder ziek zijn, is nog zo'n typisch gegeven. Er wordt verwacht dat de oudste het goede voorbeeld geeft en mee helpt in het gezin, tot er wat we noemen een subpersoonlijkheid wordt ontwikkeld - een deel van het karakter dat wordt uitvergroot en waarmee de identiteit zal samenvallen.”

ZE MOESTEN MIJ EENS NIET GRAAG ZIEN

Lieve herkent zich daar meteen in. Als kind moest ze van haar moeder naar de muziekschool. Daar had ze op zich ►

MARIJKE LEYS, PSYCHOTHERAPEUTE

‘Nee leren zeggen, roept vragen op, en angst. Gaan mensen me niet aan de kant schuiven?’

niets op tegen, alleen ging de invloed van mamalief wel erg ver. “Ik was als kind helemaal wild van **Tracy Chapman**. Hoe zij gitaar kon spelen, zalig gewoon. En dus wilde ik per se klassieke gitaar volgen. Mijn moeder vond dat niets voor een meisje. Zij kwam uit een traditionele, welgestelde familie, waar gitaren geassocieerd worden met langharig werkschuw tuig (*lacht*). En dus moest en zou ik vioollessen volgen. Jarenlang heb ik tegen mijn zin viool geoefend en geen haar op mijn hoofd dacht eraan om het op te geven, zelfs niet toen ik een puber werd. Mijn moeder wilde het, dus deed ik het. Ik kon haar dat plezier toch niet ontnemen? Pas toen ik naar de universiteit ging, ben ik ermee gestopt. En ook daar kwam de pleaser in mij naar boven. Ik wilde dolgraag Germaanse talen studeren; ik ben altijd een literaturfan geweest. Maar dat zinde mijn ouders niet: mijn vader had een bloeiende advocatenpraktijk, ik moest en zou daar later instappen. En dus ben ik willens nillens Rechten gaan studeren. En al ben ik intussen succesvol als advocate, ergens knaagt het nog altijd dat ik niet doe wat ik zo graag had gewild. Pas de jongste jaren ben ik erachter gekomen waarom ik zo in de pas wilde lopen: mijn ouders hadden het altijd druk, waardoor ik het gevoel kreeg dat ik hen vooral niet tot last mocht zijn. Zelfs nu nog, als mijn moeder en ik gaan shoppen, koop ik steevast wat zij mooi vindt. Ik doe het ook bij Peter, mijn man. Ook al is hij absoluut niet dominant en ben ik best mondig, toch merk ik dat we in het weekend vaak de dingen doen waar hij zin in heeft. Het is echt sterker dan mezelf.”

Marijke Leys: “Dit is een typisch voorbeeld van het brave, aangepaste kind dat snel doorheeft wat kan en wat niet, en daardoor van haar ouders waardering krijgt. Zo’n situatie doet zich ook vaak voor wanneer één kind in het gezin erg rebels is of zorg nodig heeft, waardoor het andere kind een behager wordt om de ouders toch maar niet tot last te zijn.”

NÉÉ DENKEN, JA ZEGGEN

Isabel heeft dan weer issues op het werk. “Ik ben de jongste in een team van vier en merk dat de anderen daar een beetje misbruik van maken. Niet omdat ze van slechte wil zijn, maar omdat ik hen daar alle kansen toe geef. Vorige week had ik het vreselijk druk met een rapport dat tegen het einde van de week af moest. Geen probleem, ware het niet dat een collega plots aankondigde dat ze vrijdag vrij moest nemen omdat haar dochttertje ziek was geworden. Of ik een paar van haar taken wilde overnemen? Dat ging niet, maar toch

heb ik met een grote glimlach ‘ja’ geantwoord. Het etentje dat mijn vriend en ik die avond hadden gepland, hebben we mogen afzeggen. En zo gaat het dus vaak. Een rapport dat in tienvoud moet worden gekopieerd, terwijl de secretaresse al naar huis is? Eén keer raden wie zich als vrijwilliger opgeeft (*lacht*). Soms word ik ziek van mezelf. Niet omdat ik mezelf altijd meer werk bezorg, maar omdat ik het om de foute redenen doe. Niet om per se carrière te maken of omdat ik het graag doe, maar omdat ik bang ben dat mijn collega’s me niet meer dat toffe meisje gaan vinden. Ik weet dat ik moet leren om nee te zeggen, want anders steven ik op een burn-out af. Ik lig nu al vaak wakker omdat ik boos ben op mijn collega’s, die er steeds weer in slagen om me voor hun kar te spannen. Ik ben de enige die daar verandering in kan brengen, maar ik heb geen idee of ik er ooit in ga slagen.”

Marijke Leys: “Isabel geeft blijk van de diepste kwetsbaarheid die er is: we willen graag gezien worden en zeker niet worden uitgestoten. Iemand die goed is in behagen, gaat op die manier een positie innemen in een groep om erbij te horen en vaak zelfs een verbindende factor zijn in een groep. Leert zo iemand om toch nee te zeggen, dan kan dat angst veroorzaken en vragen oproepen: ‘Gaan mensen me niet aan de kant laten liggen?’, ‘Wie ben ik eigenlijk als ik niet langer constant ja zeg?’, dat soort dingen. Wanneer zo iemand bij mij komt, is het vaak zoeken naar de identiteit van die persoon in kwestie.”

CHAUFFEUR TEGEN WIL EN DANK

Bij **Christine** zijn het kinderen die soms voor een knagend gevoel zorgen. En het zijn dan nog niet eens die van haar. Christine: “Ik heb het gevoel dat mijn leven in het teken staat van kinderen. Niet alleen die van mij, ook die van een paar kennissen. Mijn man heeft een job waarvoor hij vaak in het buitenland is, dus ging ik halftijds werken, om genoeg tijd voor de kinderen vrij te maken. Maar zodra collega-moeders daarvan hoorden, heb ik de rol gekregen van ‘grote organisator’. Op woensdag speel ik niet alleen chauffeur voor mijn twee eigen kinderen - ze gaan naar de tekenacademie en naar het hockey - maar ook voor een paar van hun vriendjes. Op dinsdag is er tennis en op zaterdag weer hockey. Eerlijk gezegd voel ik me daar niet goed bij, maar je zegt één keer ja en vóór je het weet, zit je vast aan die rol. Ik merk dat de andere mama’s appreciëren wat ik doe - ik krijg met mijn verjaardag en met nieuwjaar altijd mooie cadeaus - maar ik zou die tijd veel liever met mijn eigen kinderen spenderen in plaats van met vier kinderen de hort op te

moeten gaan. Vorige week kreeg ik telefoon van een mama: of haar dochter ook ’s avonds bij ons mocht blijven. Ik heb ja gezegd. Toen ze haar kwam ophalen, is ze nog twee uur blijven zitten, wat ik ook al niet zo prettig vond. Het toppunt was toen ze vroeg of ze een sigaret mocht opsteken. Ik heb een hekel aan roken, maar heb geantwoord dat dat oké was. Soms begrijp ik mezelf echt niet. Ik laat doorgaans niet over me heen lopen, op het werk geef ik leiding aan een ploeg van bijna twintig mensen en dat lukt perfect, maar in sommige situaties lijkt het alsof mijn ruggengraat smelt waar ik bij sta. Heel, heel vervelend.”

Marijke Leys: “Het is perfect mogelijk dat iemand op het werk heel goed nee kan zeggen, maar in een thuissituatie niet. In een intieme relatie speelt de angst mee om de ander te kwetsen, of zelfs te verliezen. Daardoor voelt iemand zich kwetsbaarder en ontwikkelen we mechanismes die ervoor zorgen dat de ander niet weggaat. We gaan ons best doen en ons afstemmen op de ander, waardoor we onszelf uit het oog verliezen.”

ME NOG EENS VERONTSCHULDIGEN OOK

Ook **Erika** heeft last van het ‘willen pleasen’-syndroom, zeker wanneer ze onder vriendinnen is. “Met ons vriendinnenklokje spreken we elke maand af voor een etentje. Leuk, maar niet altijd simpel om telkens weer een datum te vinden. We zijn alle vijf drukbezette vrouwen met kinderen, de agenda’s naast elkaar leggen is telkens weer een opgave. Alleen: ik zal nooit zeggen dat de voorgestelde datum niet past, ook al weet ik dat ik mezelf in duizend bochten zal moeten wringen om er op tijd te raken. Onlangs was het weer zover: we hadden afgesproken in Leuven, waar we gestudeerd hebben, ook al wist ik dat ik die middag een belangrijke vergadering in Brussel had, die zeker zou uitlopen. Reken daarbij de avondspits en ik wist op voorhand dat ik niet op tijd zou zijn. In de auto heb ik zeker drie keer gebeld om te zeggen dat ik vastzat in de file en dat ze vooral niet op mij moesten wachten. En dan denk ik daar ook nog eens bij: dit was de laatste keer dat ze me hebben uitgenodigd, nu heb ik het voorgoed verknald. Op zulke momenten neem ik me voor om in het vervolg meer voor mezelf op te komen, maar gegarandeerd dat ik het volgende keer weer doe.” ●

NEE LEREN ZEGGEN, STAP VOOR STAP

Altijd ja zeggen, het is een gewoonte waar je moeilijk van afraakt. Een paar geruststellingen en tips van psychotherapeute Marijke Leys.

- Willen pleasen hoeft **niet altijd negatief** te zijn. Je moet van een jaknikker dus niet iemand worden die altijd en overal superassertief is.

- Besef dat ‘goed doen voor iedereen’ voor jou een manier is om **je kwetsbaarheid te beschermen** en ervoor te zorgen dat je erbij hoort.

- Wanneer je wilt overstappen naar de andere kant, naar meer nee zeggen, moet je je er bewust van zijn dat dat **heel onwennig** aanvoelt.

- **Neem de tijd om je aan te passen en erop te vertrouwen dat de ander niet afhaakt** wanneer je nee zegt, want dat is vaak de grootste angst.

- Doe het daarom met **kleine stapjes** - mensen hebben daar echt wel respect voor. Bij elke stap die je neemt, groeit je zelfvertrouwen. Er is niks mis met jou als je nee zegt tegen een vriendin die gaat verhuizen, terwijl jij al iets anders hebt gepland.

- Weet dat het **een heel persoonlijk proces** is. Trucjes als ‘Kijk in de spiegel en beloof jezelf hardop om meer nee te zeggen’, werken niet. Elk proces vraagt **tijd, geduld en mildheid voor jezelf**. www.voicedialogue.be

LIEVE

‘Zelfs nu nog, als mijn moeder en ik gaan shoppen, koop ik steevast wat zij mooi vindt’