

MINDER PLEASEN, PLEASE

TEKST **ANNEMIEK LECLAIRE** ILLUSTRATIES **CYNTHIA BORST**

Met een beetje pleasen op zijn tijd is niks mis.
Maar als het een automatisme wordt, doe je jezelf vaak tekort.
Journalist Annemiek Leclaire zoekt uit hoe je pleaser-af raakt.

Doe je voortdurend je best om het anderen naar de zin te maken? Ben je geneigd niets te laten merken, ook als je het gedrag van de ander onprettig vindt? Vind je het moeilijk om keuzes te maken omdat je niet goed weet wat je zelf wilt, denkt of voelt? Heb je regelmatig last van schuldgevoelens of schaamte over iets wat je gezegd of gedaan hebt?

Als je het merendeel van deze vragen met 'yep!' beantwoordt, dan ben je waarschijnlijk een pleaser. Je denkt zó aan het welzijn van de ander dat je ongemerkt en steeds opnieuw over je eigen grenzen gaat. "Pleasen is niet per se iets positiefs," zegt arbeids- en gezondheidspsycholoog Saskia de Bel, die het boek *De perfecte pleaser* schreef. "Het betekent de ander permanent voorop zetten en jezelf daarbij vergeten." Pleasers hebben volgens De Bel een heel druk hoofd omdat ze de hele tijd aan het invullen zijn wat de ander denkt en hun eigen gedrag daarop afstemmen. "Als ze zien dat iemand chagrijnig is, denken ze: dat komt misschien door mij. Ze kunnen lastig tegen kritiek of afwijzingen. Vaak zijn ze zich er niet eens van bewust. Het is een tweede natuur geworden." Met een beetje pleasen op zijn tijd is niks mis. Aan anderen denken, empathisch zijn, naar mensen luisteren, je richten op wat een ander graag wil: het zijn ook mooie kwaliteiten. Maar als het een patroon is geworden, een automatisme, dan doe je jezelf tekort. Dan ga je over je grenzen.

Saskia de Bel was zelf voorheen een pleaser, altijd op zoek naar goedkeuring. In de NRC-podcast *Het Uur* vertelt ze dat het te maken had met altijd ergens opnieuw moeten beginnen. Ze zat op drie basisscholen en vijf verschillende middelbare scholen. "Ik was telkens de nieuweling, had een ander accent en kende de mores niet," zegt ze in de podcast. "Ik moest me altijd aanpassen. 'Te aardig' noemden ze dat vroeger." Toen ze later voor haar opleiding in therapie moest, ontdekte ze dat er meer achter zat.

ONVEILIGE KINDERTIJD

Het is maar een naar bestaan, zegt De Bel in haar keuken in Den Haag, om je altijd weer te schikken. En het wordt volgens haar ronduit gevaarlijk op momenten in je leven dat je het echt druk krijgt, want dan bezwijk je als je alleen maar ja kunt zeggen. Dat ziet ze aan de overbelaste mensen die bij haar psychotherapiepraktijk aankloppen met burn-outklachten. Ze gebruikt vragenlijsten die iemands persoonlijke autonomie meten, een eigenschap die haaks staat op het zelfverlies dat bij pleasen hoort. "Het viel me op dat veel van die overspannen werknemers pleasers zijn die zichzelf helemaal uitgeput hebben." De neiging om het iedereen naar de zin te willen maken is volgens De Bel niet aangeboren, maar aangeleerd. Als je van nature sensitief, empathisch en hulpvaardig bent, is de kans groter

dat je dat overmatige aanpassingsvermogen ontwikkelt. Maar het hangt van de omstandigheden af of je in de overdrive gaat. Het kan zijn, vertelt ze, dat je je erg moest aanpassen thuis, dat je mening niet telde, dat je ouders onvoorspelbaar waren in hun gedrag. Misschien ben je gepest of heb je op andere manieren moeten worstelen om erbij te horen. "In de kern heeft het te maken met je regelmatig niet veilig voelen als kind. Daardoor word je onzeker over je plaats in de wereld en stem je je steeds af op wat je denkt dat anderen nodig hebben."

Je overmatig inschikkelijk gedragen wordt tegenwoordig ook wel *fawning* genoemd, een term die de Amerikaanse psychotherapeut Pete Walker introduceerde. Hij ontdekte dat er naast vluchten, vechten en bevriezen een vierde traumareactie was: behagen. De Amerikaanse psycholoog >

HELPENDE ZINNEN VOOR LASTIGE SITUATIES

Gevoelige, empathische mensen raken snel overweldigd.

Deze zinnen zijn dan goed om bij de hand te hebben:

- * Mag ik daar later op terugkomen? (tijd kopen)
- * Ik kan je even niet volgen. (vragen om meer informatie)
- * Ik begrijp het niet. (kun je echt bij allerlei situaties gebruiken)
- * Ik wil er even over nadenken. (tijd kopen)
- * Ik heb meer zin in die ene film. (wensen, zachte nee)
- * Ik heb meer zin om te wandelen. (wensen)
- * Ik wil nog even terugkomen op ...
- * Ik vind het lastig om te zeggen, maar ...

Bron: *De perfecte pleaser*, Saskia de Bel

DE DRIE VUISTREGELS

Mensen die het anderen graag naar de zin maken, hebben zich niet altijd leren uitspreken.

Arbeids- en gezondheidspsycholoog Saskia de Bel adviseert in 'De perfecte pleaser' een gesprek als volgt op te bouwen.

1 WEES PERSOONLIJK:

praat in de ik-vorm.

2 MAAK HET SPECIFIEK:

benoem een gevoel, idee, wens, mening, suggestie.

3 HOUD HET ACTUEEL EN

KLEIN: beperk je tot wat er nu speelt en gebruik geen woorden als nooit of altijd.

TIP: doe eerst de mindfulness-oefeningen van De Bel om je bewuster te worden van wat zich bij jou vanbinnen afspeelt.

Ingrid Clayton schreef er een boek over: *Fawning – Stop met pleasen en vind jezelf terug*. Daarin beschrijft ze de reflex als “koste wat het kost de verbinding proberen te behouden” in afhankelijkheidsrelaties met mensen die hun macht misbruiken, om het gevaar te neutraliseren. Zoals ze bij haar gewelddadige stiefvader deed, die ze met lief gedrag te vriend wilde houden, zelfs als hij over haar grenzen ging. Anders dan pleasen gaat het hier om een overlevingsmechanisme, vaak voortkomend uit eerdere ervaringen van angst of misbruik.

DE EMPATHIEKLOOF

Inschikkelijk zijn komt volgens diverse onderzoeken, waaronder die van de Universiteit van Toronto, meer voor onder meisjes en vrouwen dan onder jongens en mannen. Ja, vrouwen zijn sociaal gevoeliger, ziet De Bel, maar volgens haar komt dat niet zozeer door de vrouwelijke natuur, maar door een paar duizend jaar patriarchaat – een maatschappij waarin mannen de dienst uitmaken. “Aanpassingsgedrag komt gewoon sneller voor bij mensen die als minder waard worden gezien, ondergeschikt worden gemaakt.” Ook de Amerikaanse psychotherapeut Ilene Cohen beaamt dat. Ze schreef het boek *When it's never about you – The people-pleaser's guide to reclaiming your health, happiness and personal freedom*.

“Vrouwen worden vaak van jongs af aan gesocialiseerd om zorgzaam, meegaand en relationeel te zijn, wat de neiging tot het behagen van anderen kan versterken,” mailt ze. Cohen benadrukt dat deze patronen niet zijn aangeboren, maar worden aangeleerd in familie en maatschappij. Hoe kan het dat ook hoogopgeleide, financieel onafhankelijk vrouwen dit gedrag nog steeds vertonen? “Zelfs vrouwen in machtsposities kunnen vastzitten in diepgewortelde patronen. Bijvoorbeeld als ze zijn opgegroeid in een gezin waar ze hebben geleerd dat hun waarde gekoppeld is aan hoe aardig ze doen of aan het voldoen

aan andermans behoeften. Zelfs als ze in alle opzichten onafhankelijk zijn, kunnen die vroege patronen blijven bestaan omdat ze diep verankerd zijn in het emotionele systeem. De maatschappelijke druk om alles te kunnen en aardig gevonden te worden, kan deze neigingen versterken – zelfs als ze invloedrijke banen hebben.”

Hoe ingesleten die patronen zijn, blijkt uit het boek van socioloog Christien Brinkgreve. In haar indrukwekkende memoir *Beladen huis* beschrijft ze hoe wat ze wilde en belangrijk vond steeds opnieuw het onderspit delfde in haar huwelijk. “Maak je niet groter dan je bent,” snauwde haar inmiddels overleden partner haar op zijn ziekbed nog toe. Het is ontstellend om te lezen. Brinkgreve was een van de eerste Nederlandse hoogleraren, en nog wel in vrouwenstudies.

“Het was alsof ik een essentieel onderdeel in mijn eigen repertoire ontbeerde,” schrijft ze. “De moed om niet mee te gaan in de wensen van de ander. Een herhaling van een patroon, iets wat ik pas veel later zou beseffen: je denkt te handelen, maar wordt bewogen door krachten waarvan je je nauwelijks bewust bent. [...] Ik ging nog meer mijn best doen om er iets van te maken, zoals ik dat van huis uit had meegekregen.”

In een NRC-interview zegt Brinkgreve daarover: “Klaarstaan, zorgen, het belang van het gezin boven alles stellen. Dat is mooi en goed, maar het moet niet zo zijn dat je daardoor zelf vervaagt en verdwijnt. En dat heb ik wel laten gebeuren, binnenshuis. Ik denk dat veel vrouwen dat herkennen, ook jonge vrouwen. Ik noem het de empathiekloof. Wie let er het best op wat anderen nodig hebben? Meestal zijn dat niet de mannen.”

WAT WIL JE NÚ?

Psychotherapeut Cohen ziet dat de behoefte aan bevestiging, acceptatie en goedkeuring wordt versterkt door social media. “Op platforms zoals Instagram en TikTok heerst een cultuur van constante vergelijking en >

externe bevestiging, door reacties, likes en het aantal volgers. Die kun je als maatstaf voor je eigenwaarde gaan zien,” zegt ze. Daarnaast kan de maatschappelijke druk om in meerdere rollen – als ouder, professional of partner – perfect te zijn, de behoefte aan goedkeuring vergroten. “Dat wordt nog eens versterkt door een snelle, prestatiegerichte cultuur die waarde verbindt aan productiviteit en extern succes.”

Het hartverwarmende nieuws is dat je er grotendeels vanaf kunt komen. Psycholoog De Bel heeft daar een methode voor ontwikkeld die begint bij bewustwording: mindfulness. De Bel: “Sta vaker stil bij hoe je iets ervaart. Wat voel je? Wat ruik je? Wat zie je? Is dat prettig of niet? Als je voor jezelf wilt opkomen, moet je eerst weten hoe iets voelt. Stel dat iemand zegt: ‘Kom we gaan een pizza eten’ – heb je daar eigenlijk zin in? Vraag jezelf tot vervelens toe af: wat wil ik nu? Maak het niet meteen heel groot, dus niet: ga ik scheiden? Wil ik nog een kind? Nee, het begint met de kleine dagelijkse dingen. Wat voel ik op dit moment? O, het is fris, ik heb een sjaal nodig.”

Daarnaast adviseert ze om een energielogboek bij te houden waarin je beoordeelt of iets je energie kost of geeft. Uit het raam staren, de krant lezen, een vergadering leiden. Ook daarbij gaat het weer om dat bewustzijn, zegt ze. “Dus niet: ik heb een kast opgeruimd en dat gaf me een goed gevoel, maar: gaf het je ook energie terwijl je het aan het doen was?” Zodra je merkt dat je je gevoel wegdrukt, komen je eigen overtuigingen aan het licht, ziet De Bel. Meegaan in andermans vakantieplannen om diens teleurstelling te vermijden. Zwijgen om de harmonie te bewaren.

Na twee, drie weken heb je een overzicht. “En dat is zo’n eyeopener voor veel mensen.” Wat De Bel dan hoort: “Ik vind veel dingen op mijn werk veel minder leuk dan ik dacht” of: “Ik vind het niet zo fijn steeds thuis te zijn bij de kinderen, omdat ze zo druk zijn.”

Of: “Ik vind het juist leuk om met ze te knutselen. Dat wil ik vaker doen.” En soms vinden mensen eigenlijk niks meer leuk, ziet De Bel in haar praktijk. Dat zijn vaak mensen die kampen met een burn-out.

‘OPZOUTEN ALLEMAAL!’

Pleasers kunnen ook weleens heel plotseling uitvallen tegen anderen. Ze zijn dan zo getergd dat alles er in een keer uitkomt. De Bel ziet dat korte lontje vooral als de hormoonbalans van slag raakt, zo rond de perimenopauze, de fase voor de overgang. Op dat moment kunnen vrouwen ervaren dat ze het spuug- en spuugzat zijn. “En nu opzouten allemaal!” “Wil je weten wat we eten? Bedenk het lekker zelf.” De Bel moet er hartelijk om lachen. Heel begrijpelijk, vindt ze, maar het is natuurlijk geen effectieve, respectvolle communicatie.

Ook die communicatie kunnen pleasers oefenen, beginnend met de assertiviteitsopbouw. “Start bij de mensen bij wie je je veilig voelt,” zegt De Bel. Ze maakt met haar klanten een angsthiërarchie, aflopend van wat honderd procent angstaanjagend is tot nul procent. Ze adviseert onderaan te beginnen. Voor de een is dat een veilige zus, voor de ander een anonieme situatie, zoals bij de bakker. “Waar je, als iemand voordringt, zou kunnen zeggen: ‘Ik dacht dat ik aan de beurt was.’ Als je dat nog te bot vindt, zeg je erbij: ‘Ik wil niet vervelend zijn, maar...’ Het gaat om succeservaringen opdoen, dat het naar meer smaakt.” Haar boodschap: je hoeft er niet een week voor op retreat. De Bel: “De sleutel ligt in het dagelijks leven en je zult heel snel merken dat het werkt. Als je eenmaal voelt hoe bevrijdend dat is, wil je nooit anders meer.” ●

KLEINE DADEN VAN ASSERTIVITEIT

Hoe leer je beter voor jezelf op te komen? Volgens psychotherapeut Ilona Cohen kun je het beste klein beginnen. “Oefen met het stellen van grenzen in situaties met een lage inzet. Zeg bijvoorbeeld nee tegen iets kleins of geef je voorkeur aan voor iets, zelfs als het ongemakkelijk voelt. Na verloop van tijd bouwen deze kleine stappen zelfvertrouwen op en helpen ze de automatische neiging om anderen te pleasen te herprogrammeren.”