

# ZEG EENS NEE

## ZO KICK JE AFVAN PLEASEGEDRAG

Soms zijn we zo hard bezig goedkeuring van anderen te krijgen, dat we onszelf totaal voorbijlopen. En da's niet best, want hè: het is jouw leven! Hoe kick je af als pleaser of *approval junkie*?

TEKST MARISKA VERMEULEN

Zit je wéér in de auto naar dezelfde vakantiebestemming omdat je niet durfde te zeggen dat je er wel klaar mee was? Ga je stappen met vriendinnen omdat je dat beloofd had terwijl je inmiddels doodmoe bent van een zware werkweek? Doe je extra aardig tegen iemand die dat niet tegen jou doet in de hoop dat die persoon je dan wél gaat waarderen? En neem je toch die werklus aan omdat je buikpijn krijgt bij het idee je baas of opdrachtgever teleur te stellen? Helaas, dan mag je jezelf een pleaser noemen – en daar doe je jezelf én anderen geen plezier mee. Jezelf niet, omdat je continu dingen doet die je niet echt wilt, en anderen niet omdat zij niet de kans krijgen om de échte jou te leren kennen. Psycholoog en coach Frederike Mewe en auteur van het boek *Goed zoals je bent, de psychologie van zelfvertrouwen* weet wel waarom het vooral vrouwen zijn die overgaan tot pleasegedrag. “Dat stamt uit de oertijd, toen we anderen daadwerkelijk nodig hadden om te overleven. We geloven dat de kans op overleving hoger is als mensen ons aardig vinden en we dus niet buiten de groep vallen. Ons angstresponsstelsel is zo scherp afgesteld dat we in het heden geen verschil meer zien tussen werkelijk en ingebeeld gevaar. Dit systeem gaat dus ook af als afwijzing op de loer ligt. Door te pleasen, denken we vervolgens die angst op mislukking of afwijzing de kop in te drukken. Want we willen niet het gevoel krijgen dat we niet goed genoeg zijn, niet genoeg presteren of niet aardig worden gevonden.” Maar Mewe benadrukt dat pleasen slechts een kortetermijnoplossing is. “Je wil op dat moment af van de angst en gaat dus slijmen, meepraten of laat anderen over je grenzen gaan. Mensen met weinig zelfwaardering of zelfvertrouwen vinden houvast in dat pleasegedrag; op de korte termijn krijgen ze immers waardering van de buitenwereld. Maar op de lange termijn brengt het je niet verder om dingen te zeggen die je niet meent of dingen te doen die je niet wilt. Je danst immers naar de pijpen van anderen. Dat is funest voor je zelfvertrouwen en geluksgevoel. Je leidt dan geen puur en authentiek leven en pleegt roofbouw op jezelf. Soms zie je dat vrouwen er pas mee stoppen als de pijn al veel te groot is. Ze krijgen bijvoorbeeld een burn-out of depressie, of zijn zichzelf zat.”

### ALTIJD GLIMLACHEN

Natashja Klein (29) is zo iemand die op de harde manier moest leren dat ze zichzelf tekort deed met haar pleasegedrag. Sinds anderhalf jaar probeert ze de *approval junkie* in haarzelf dan ook tot zwijgen te brengen. “Ik had een masker op van iemand met een glimlach die altijd ja zei. Ik wilde vrolijk overkomen, iedereen te vriend houden en

niemand teleurstellen, maar dat ging ten koste van mezelf. Dan zei ik bijvoorbeeld ‘dat doe ik wel even’, terwijl daar helemaal geen ruimte voor was in mijn agenda. Ik denk dat dat komt omdat ik op de basisschool gepest ben en koste wat het kost wilde voorkomen dat ik er weer niet bij hoorde. Totdat het bij mijn laatste baan niet meer ging. Ik werkte veel te hard, maar durfde geen nee te zeggen. Ik haalde mijn energie en eigenwaarde volledig uit de goedkeuring van anderen. Iedereen vond me fantastisch, het regende complimenten en bonussen. En dus nam ik terwijl ik doodop was toch de presentatie over van een belangrijk project van een collega. De offerte werd binnengehaald, mijn collega's waren superblij met me en ik dacht alleen maar: shit. Vier maanden ben ik bezig geweest met dat project en toen stortte ik in en kwam ik maandenlang thuis te zitten.” Tijdens die periode kon Natashja er niet meer omheen: het moest anders. “Door mijn burn-out én doordat iemand me erop wees dat ik misschien wel niet zwanger kon raken vanwege mijn hoge stressniveau, dacht ik: nu is het klaar. Uiteindelijk ben ik zwanger geworden, heb ik mijn baan opgezegd en ben ik voor mezelf begonnen als hormooncoach. Stap voor stap leer ik nu nee-zeggen, maar ik betrap mezelf soms nog steeds op pleasegedrag. Zo maakte ik een tijdje terug toch weer 's avonds een plekje vrij in mijn agenda voor klanten die overdag geen tijd hadden. Maar dat ging helemaal niet en heb ik terug moeten draaien. Dus ook al voel ik nu weerstand en buikpijn als ik voor mijn eigen belangen moet opkomen, ik ga de confrontatie toch aan. Niet iedereen kan dat hebben. Zo kon een vriendin het laatst niet waarderen dat ik geen excuses aanbood toen zij boos op mij was. Maar de nieuwe Natashja zegt niet meer overal ja, amen en sorry op. Ik vond niet dat ik iets verkeerd had gedaan en dat heb ik haar heel rustig uitgelegd. Ik zet geen masker meer op, ik ben liever eerlijk naar mezelf én anderen.”

### LAAT JE HOREN

Denk jij nu: dat wil ik ook? Dan heeft Mewe tips. “Wat je te doen staat, is bij jezelf blijven. Ook al raak je angstig als je je waarheid wilt spreken, wees je ervan bewust dat er geen werkelijk gevaar is. Leg een hand op je hart en

zeg: het is oké, ik mag voelen wat ik wil en daarbij mag ik mijn grens aangeven. Dat is op de korte termijn weliswaar even hard werken, want je moet je mond opentrekken en voor jezelf kiezen. Maar op de lange termijn leid je dan een authentiek, puur en gelukkig leven. Overigens kun je ook prima achteraf aangeven dat je iets toch liever niet wil doen.” En als het stoppen met pleasen niet uit jezelf komt, dan zou de buitenwereld daar weleens een rol in kunnen spelen. Want – sorry, pleasers – mensen die het overal maar mee eens zijn, je ongevraagd overal mee willen helpen of zitten te hengelen naar goedkeuring, kunnen op de zenuwen werken. Dan bereik je dus het tegenovergestelde van wat je wilde bereiken. Dus laat je tanden af en toe zien, dan krijg je juist respect. Mewe: “Een cliënt van me heeft een heel botte, directe leidinggevende die continu over haar heen walste. Ze deed alles om die manager tevreden te houden. Totdat haar manager boos op haar werd omdat ze iets niet had afgemaakt, terwijl ze ziek thuis zat. Eindelijk had ze er genoeg van en diende ze haar leidinggevende onomwonden van replek. Zij heeft nooit meer problemen met haar manager gehad, er is zelfs wederzijds respect ontstaan.”

#### THIS IS MY LIFE

Voor sommige vrouwen gaat pleasegedrag zo ver dat ze een heel leven leiden dat niet bij ze past om maar niet de goedkeuring van anderen te verliezen. Deze *approval junkies* dromen bijvoorbeeld van de wereld rondreizen en wel zien wat de dag brengt, maar volgen het geijkte huisje-boompje-beestjepad omdat iedereen dat nou eenmaal doet. Of ze denken dat vrienden en familie het afkeuren als ze hun relatie met die ‘perfecte persoon’ verbreken en blijven dus toch in die slechte relatie zitten. Maar hoe vaker je bezig bent shotjes goedkeuring van anderen te krijgen, hoe moeilijker het kan worden om te voelen wie jij bent en wat jij wil. Arts en coach Juriaan Galavazi schreef er uitvoerig over in zijn boek *Jij bent de liefde*. “In onze jacht naar liefde, erkenning en waardering van anderen, zijn we ons gaan aanpassen aan de wensen en verlangens van anderen. Het schrijnende is dat we daardoor juist langzaam ‘verdwijnen’. Je bent dan de verbinding met jezelf verloren én je voldoet nog altijd niet in de ogen van de buitenwereld. Dat kan ook niet, want die buitenwereld is veel te veel. Er zullen altijd mensen zijn die iets van jou vinden, je afwijzen, je niet waarderen en vinden dat je toch vooral anders zou moeten reageren. Toch hebben we vaak de neiging ons gevoel van vertrouwen en welbevinden buiten onszelf te plaatsen.” Zie je nu in dat het dus geen enkele zin heeft en je net zo goed je diepste verlangens kunt voelen en volgen? Laat je

**'ER ZULLEN  
ALTIJD MENSEN  
ZIJN DIE  
IETS VAN JE  
VINDEN, OF JE  
AFWIJZEN'**

dan niet afschrikken door het ongemak en de pijn die daarbij vaak komen kijken. Galavazi: “Om integer en oprecht te kunnen zijn, moet je leren omgaan met het risico op afwijzing. Het risico dat mensen het niet met je eens zijn en afstand van je nemen. Om dat te voorkomen, zeggen we vaak tegen onszelf: ‘Weet je wat? Laat maar. Ik heb het nu toch ook goed? Wat zit ik eigenlijk te zeuren?’ Je moet dus bereid zijn om gekwetst te worden, te falen, beoordeeld of misschien zelfs veroordeeld te worden. Als je dat niet aandurft, is de kans groot dat je eerder gaat voor loyaliteit dan voor integriteit en je je dus weer gaat aanpassen aan de ander.” Als steuntje in de rug, raadt Galavazi aan om jezelf deze vraag te stellen: “Wil je later zien hoe je je leven hebt aangepast in de hoop een ‘goed’ mens te zijn in de ogen van anderen – waarna je tot de conclusie komt dat je daarmee eigenlijk vooral andermans leven hebt geleid? Of wil je kunnen zeggen dat je in elk geval trouw bent gebleven aan één persoon in je leven – jijzelf? In het laatste geval werd je dus gewaardeerd om de persoon die je ten diepste bent, niet om de persoon die je volgens je omgeving en de maatschappij zou moeten zijn.” Dus pleasers en *approval junkies*, tijd om achter jullie maskers vandaan te komen en de wereld te laten zien wie jullie écht zijn met al jullie plussen en minnen. Niemand is perfect, jullie dus ook niet. Nee zeggen mag gewoon, dat maakt je echt geen slecht mens. En krijg je dat gevoel toch niet van je afgeschud? Denk dan maar aan die cheesy quote die op zo veel vakantie-shirts staat: “*Good girls go to heaven, bad girls go everywhere.*” Stukken leuker toch? ■