Verstop je niet langer achter een rookgordijn

Heel de angsten achter people-pleasing

Peter Kupers

Vooraf

Je zou in eerste instantie kunnen denken dat pleasing nog zo gek niet is. Het helpen van anderen, het onbaatzuchtig geven, afgestemd blijven op de behoeften en gevoelens van de mensen om je heen - wat is daar zo slecht aan?

In beperkte dosis is er niets mis met het willen behagen van belangrijke mensen in je leven. Het kan een grote geste zijn om je tijd, middelen en energie te delen met iemand waar je om geeft. Het probleem stelt zich wanneer deze rijkdommen verspild worden aan iedereen die daarom vraagt, weinig overlatend voor jezelf.

Lees in dit artikel hoe pleasing eruit ziet, hoe het te herkennen en wat de gevolgen ervan zijn. En om je te helpen het te transformeren geef ik je 8 adviezen die je terug in lijn kunnen brengen met je authenticiteit.

Veel succes bij het toepassen van de tips!

Peter Kupers

Coverfoto : Yoann Boyer (Unsplash)

1. Hoe ziet het please-patroon eruit

Mensen met een please-patroon zijn zo bezig met wat ànderen denken en voelen, dat ze blind zijn voor hun eigen behoeften en gevoelens. Behagers maken vaak een compromis over hun eigen principes en integriteit als dat betekent verbinding te houden met dierbaren.

Neem bijvoorbeeld Johan zijn vrouw. Die vertelt hem dat ze boos is dat hij niet attent genoeg is voor haar. Johan voelt zich meteen slecht en probeert te achterhalen hoe haar te geven wat ze wil. Hij denkt er zelfs niet eens over na of haar eisen wel redelijk zijn. Hij vraagt zich niet af hoe attent hij echt is, of dat ze veel aandacht nodig heeft vanwege haar eigen onzekerheden. Zijn enige gedachte is: hoe kan ik haar behagen? Hoe kan ik haar doen ophouden om boos te zijn op me. Hij geeft haar zoveel mogelijk aandacht, maar hij heeft niet eens achterhaald wat het echte probleem is!

Dit is een voorbeeld van het please-patroon. Wanneer dit patroon in jou actief is, heb je het moeilijk om Nee te zeggen of grenzen te stellen. Je hebt de neiging om conflicten te vermijden. Je wilt andermans goedkeuring, en nog belangrijker, je wil voorkomen dat andere mensen je afwijzen. Als iemand je iets vraagt, heb je het moeilijk om daar niet op in te gaan.

Ondertussen gelooft die andere persoon dat je de aardigste persoon op de planeet bent - hetgeen je ook bent, behalve dat er een authentieke echte versie is van jezelf die schuil gaat achter het pleasen van anderen.

Een 'behaag-holicus' is iemand die andermans goedkeuring nodig heeft om zich gelukkig en goed te voelen over zichzelf. Dit is een verslavend patroon dat meestal begint in de kindertijd met de angst voor de ouderlijke straf als je niet "perfect" bent. Je leert hoe je af te stemmen op mama en papa's stemmingen, om een gevoel van controle te hebben. We zijn nl. sociale dieren. We leren om af te stemmen op de mensen rondom ons voor belangrijke sociale en emotionele informatie, om gelijke tred te houden met de kudde, om in het peloton te blijven. We leren van jongs af aan om dit te doen. Please-mensen zetten dit talent in overdrive.

Wanneer dit patroon in jou is geactiveerd, dan zou je moeite kunnen hebben met het uiten van je gevoelens, verlangens, of gedachten. Het kan zijn dat je niet eens weet wat je wilt of wat je gelooft, omdat het zou kunnen verschillen van iemand die je wilt behagen. Je zou kunnen eindigen met het denken en voelen wat andere mensen denken en voelen, omdat ieder verschil bedreigend is.

Je probeert te voorkomen dat de ander boos op je wordt, je verlaat of je ontslaat door extra meegaand te zijn en fake-aardig te zijn. De keerzijde is dat je probeert om hen te controleren om je aardig te vinden, om met je te trouwen, om je te promoveren in het bedrijf … allemaal door te doen alsof jij gelooft wat zij geloven en lacht om hun grappen.

Omdat please-mensen menen dat hun zelfwaarde afhankelijk is van wat ze doen en niet van wie ze zijn, is er een constant krampachtig streven. Please-mensen zijn verschrikkelijk slecht

in ontspannen. Vrije momenten worden al dienend besteed en in het creëren van goodwill van anderen. Ze zijn vaak bezig met perfect te zijn.

De meeste please-mensen hebben een diep gevoel van onwaardigheid. Dit betekent niet dat ze constant een slecht gevoel over zichzelf hebben. In feite hebben veel van hen een goed gevoel over al het goede dat ze doen. Het probleem is wel dat ze denken dat hun zelfwaarde voortkomt uit hun vriendelijkheid en dienstbaarheid, niet uit wie ze zijn. Please-mensen hebben immers ook de neiging om zeer zelfkritisch zijn.

Pleasing is in wezen een vorm van controlerend en manipulatief gedrag. Het komt voort uit angst en een gevoel van onwaardigheid, niet uit liefde. Je bent ervan overtuigd dat andere mensen je niet leuk vinden of van je houden als je ze laat zien wie je werkelijk bent.

Wanneer jouw please-patroon geactiveerd is, betekent dit niet perse dat je dit altijd en overal doet. Het betekent gewoon dat een deel van jou pleasend is, en niet jouw volledige persoonlijkheid.

Bovendien kan jouw please-patroon in specifieke situaties geactiveerd worden maar niet in andere situaties. Bv. wel op je werk en niet thuis, wel met mannen in een leidende positie, maar niet bij leidinggevende vrouwen of omgekeerd.

Als de bovenstaande uitspraken voor jou herkenbaar zijn, lees dan verder. Dit artikel kan je helpen jezelf of iemand anders beter te begrijpen en beter met het please-patroon omgaan.

2. Hoe weet je of je het please-patroon hebt?

Lees deze stellingen om te zien of ze onder bepaalde omstandigheden van toepassing zijn op jezelf.

1. Voor jezelf opkomen voelt gênant, zelfs verkeerd.
2. Je vindt het makkelijk om mee te gaan met wat iemand anders wil of met een ander zijn mening.
3. Het is moeilijk voor je om jouw gevoelens te uiten als ze anders zijn dan iemand waar je close mee bent.
4. Het is moeilijk voor jou om Nee te zeggen.
5. Je vermijdt het om boos te worden.
6. Je probeert eerder om aardig te zijn dan uit te drukken hoe je je écht voelt.
7. Je wilt dat iedereen met elkaar kan opschieten.
8. Het is moeilijk voor jou om te weten wat je echt wil.
9. Je probeert duidelijke grenzen te stellen, maar wanneer het tijd is om jouw punt te maken, dan bevries je.
10. Je belandt vaak in eenzijdige relaties. Zelfs in hechte relaties worden jouw behoeften vaak niet vervult.
11. Je bent bang voor de teleurstelling of afkeuring van anderen.
12. Je plaatst de behoeften van anderen vóór jouw eigen behoeften. Het gebeurt zoveel dat je soms vergeet wat je zelf wilt en nodig hebt.
13. Je beoordeelt de behoeften en voorkeuren van de mensen om je heen en dan verander je jezelf om je aan hun behoeften aan te passen.
14. Je voelt je dikwijls verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen, maar toch ontken je je eigen gevoelens.
15. Je verontschuldigt je voor dingen die niet jouw schuld zijn, en je ontzegt jezelf het krediet voor dingen die je goed doet.
16. Je vraagt zelden om hulp en strijdt alleen.

Indien je jezelf herkent in bovenstaande situaties, lees dan verder, je zou een Please-patroon kunnen hebben. Ik zal je vertellen over de gevolgen ervan en waarom je er iets aan zou moeten doen.

3. Gevolgen van het please-patroon

De kosten van pleasing kunnen soms hoog oplopen.

Please-mensen rekken zich dikwijls zo ver uit dat ze opgebrand raken. Het is een natuurlijk gevolg van het niet 'nee' kunnen zeggen.

De fysieke en emotionele spanning van het proberen tegemoet te komen aan de behoeften van iedereen, kan een tol eisen van lichaam en geest. Dit resulteert in angst, stress, gevoelens van overweldigd te worden door emoties, burn-out, en zelfs lichamelijke gezondheidsproblemen. Het doen alsof je iemand anders bent dan wie je werkelijk bent kost je jouw energie en enthousiasme.

Doen alsof maakt dat je verwijderd raakt van jouw echte gevoelens. Na een tijd vergeet je wie je werkelijk bent. Je geeft je echte interesses op. En het maakt niet uit hoeveel vrienden je hebt aangetrokken, je voelt je nog steeds eenzaam en onbemind, omdat ze niet van je houden omwille van wie je echt bent.

Please-mensen censureren zichzelf in zulke mate dat ze het contact verliezen met hun eigen zelf. Uit de verbinding met jezelf zijn komt neer op een enorm verlies van creativiteit, passie, drive en spontaneïteit.

Please-mensen zijn zo gevormd door de meningen van anderen dat ze veel kansen missen in het leven. Je bent ook sterk geremd door jouw eigen angst voor risico en mislukking. Je kan ondertewerkgesteld zijn, vastzittend in een doodlopende baan of gepasseerd voor promoties, omdat je niet (altijd) opkomt voor jezelf. Je zou jaren kunnen verspillen in een onbevredigende relatie waar je je niet gerespecteerd voelt, ...

Pleasing is een manier van omgaan met anderen die diepgeworteld is. Maar dat betekent niet dat het niet kan worden veranderd. Dus, hoe voorkom je die drang naar pleasing?

4. Het please-patroon transformeren

Het is niet nodig om gegijzeld te worden door de behoeften, gevoelens en meningen van anderen. Je kan jouw integriteit bewaren en toch je relaties behouden. Je kan aangenaam, vriendelijk en attent zijn, terwijl je nog steeds oprecht en eerlijk bent met anderen. In feite zijn de meest charmante mensen degenen die je de waarheid op een liefdevolle manier vertellen.

Neem bijvoorbeeld Leo. Zijn partner vertelde hem dat ze zich gekwetst en boos voelde dat hij zo vaak met zijn vrienden uitgaat en niet lijkt te geven om het samenzijn met haar. Leo werd niet kwaad en vroeg haar welke invloed dat op haar had en wat ze voelt als hij op stap is. Hij luisterde echt naar haar. Hij vertelde haar ook de reden waarom hij graag uitging met zijn vrienden, en dat hij het ook heel fijn vond om tijd met haar door te brengen. Hij was oprecht bezorgd over haar gevoelens en dacht na over hoe hij zijn gedrag kon veranderen. Hij voelde geen angst voor haar kwaadheid en hoefde niets te veranderen gewoon om haar te behagen. Hij wilde echt een oplossing die het beste was voor hen beide in deze situatie.

Als je toegeeft hoe je je echt voelt, dan is het dikwijls een opluchting voor mensen om te weten dat anderen zich op dezelfde manier voelen als zij. Op deze manier, door eerlijk te zijn met anderen, ben je als een leraar over hoe je een authentiek leven kan leiden.

Vele mensen verwarren eerlijkheid met agressiviteit. Dat komt omdat tot enkele decennia geleden, de gemiddelde als aardig bevonden persoon passief en stil was. Maar dat is gelukkig allemaal veranderd! Dezer dagen is het essentieel voor aardige mensen om zich uit te spreken over de zaken die hen aangaan en hen dierbaar zijn. Zich uitspreken over iets betekent niet agressief zijn. Het betekent gewoon dat je eigenaar bent van jouw gevoelens en ze duidelijk uitspreekt zonder de schuld te geven aan iemand anders en zonder boosheid of sarcasme in wat je zegt.

Als jouw kind een probleem met een leraar heeft, is het aangewezen om een gesprek te regelen met hetzij die leraar of het schoolhoofd. Dit is een voorbeeld van hoe jij actie onderneemt omdat je van je kind houdt. Je komt op voor je kind en bent eerlijk omdat dat de enige manier is om het te beschermen. Ook in persoonlijke situaties kan echtheid zegeningen met zich mee brengen.

De volgende stappen zullen jou helpen om het Please-patroon te transformeren. De volgorde van deze stappen zijn niet van belang.

Leer het te herkennen

Zoals bij de meeste veranderingen is de eerste stap het pleasen te leren herkennen en bewustzijn ervan op te bouwen. Let op de manieren waarop je jezelf neerzet wanneer je samen bent met anderen. Word je bewust van je Please-patroon op het moment dat het zich voordoet.

Een manier om dit te doen is om bewust te worden van wat je voelt van binnen als je te meegaand wordt. Iemand merkte op dat ze een "slap" gevoel kreeg van binnen wanneer ze te meegaand was met een man. Zulk een gevoel is een aanwijzing die je kan gebruiken om je bewust te worden van het pleasen wanneer het zich daadwerkelijk voortdoet.

Een andere manier om aan bewustwording te werken, is om extra alert te zijn als je in een situatie bent die het pleasen in jou triggert. Als je de neiging hebt om te meegaand te zijn met je partner als deze geërgerd is, kijk dan de volgende keer dat dit gebeurt of je nog zo meegaand bent.

Wanneer je merkt dat je weer te meegaand bent, word je dan bewust van wat je voelt op dat moment. Ben je angstig of heb je iets nodig? Let op welk deel van jou wordt geactiveerd en wat het wil of waar het bang voor is. Hoe hebben deze gevoelens invloed op je acties?

Je bewust zijn van je gedrag en gevoelens in het moment zelf geven je veel meer informatie over wat er gaande is. Het geeft je ook de mogelijkheid om te werken met het pleaser-deel op dat moment zelf.

Begrijp de oorsprong ervan en je motivatie

Het kan goed zijn om hulp in te roepen om inzicht te krijgen in het waarom van jouw pleasen, wanneer het pleasen is begonnen.

Krijg duidelijkheid over welke vorm jouw pleasingsgedrag aanneemt. Wat doe je en hoe communiceer je met mensen wanneer je te meegaand en pleasend bent? Vermijd je om voor jezelf op te komen? Als je boos bent, raak je eerder in de war in plaats van boos te worden? Accepteer je altijd het beeld wat een ander van je heeft? Geef je je eigen behoeften op om een ander gelukkig te maken? Onder welke voorwaarden of bij welke mensen ben je zo inschikkelijk? Met mannen of vrouwen? Met gezagdragende figuren?

Ontdek de achterliggende motivatie achter jouw overdreven meegaandheid. Wat probeer je te bereiken voor jezelf door de ander zo te pleasen? Liefde, goedkeuring, verbondenheid? Waar ben je bang voor als je niet zo meegaand zou zijn? Oordeel, woede, afwijzing? Welke pijnlijke gevoelens bescherm je door het behagen van anderen? Eenzaamheid, schaamte, angst?

Ontwikkel autonomie en wees de kapitein van je eigen schip

Jouw behoefte aan andermans goedkeuring geeft hen controle over jouw geluk. Niemand verdient die macht over jou. Stop met het proberen om steeds te anticiperen op de behoeften van andere mensen. Het vragen om goedkeuring van andere mensen betekent dat je je eigen kracht opgeeft. Stop met het andere mensen verantwoordelijk maken voor beslissingen die voor jouw belangrijk zijn.

Het kan contra-intuïtief klinken, maar je zal jezelf meer appreciëren als je écht bent met anderen. Hoe meer dat je je unieke zelf kan omarmen en kan vertrouwen op je passies en interesses om je te leiden op het pad van je doel, hoe meer dat je gelijkgestemde vrienden zal vinden.

Als je ooit gepest bent omdat je vreemd of anders was, dan is dat een teken dat je speciale kwaliteiten hebt en een uniciteit die de wereld nodig heeft. Hoe saai zou het zijn als iedereen gelijk was?

Experimenteer met het doen gelden van jouw autonomie. Werk aan het weten wat je denkt, voelt en wilt, zelfs als het iets anders is dan andere mensen.

Oefen het volgende:

1. Stel grenzen wanneer nodig.
2. Spreek je wensen en adviezen uit.
3. Sta op je strepen wanneer anderen het oneens met je zijn of hun zienswijze opdringen.
4. Erken dat andere mensen niet altijd waarderen wat je zegt of doet, maar neem het risico om het toch te doen.

Als je die autonomie oefent, dan kan jouw Pleaser-deel vrezen dat je onnodig onplezierig of agressief bent omdat het dit niet gewend is. Vergewis je ervan dat je gewoon goed voor jezelf zorgt.

Andere mensen kunnen voelen wanneer je echt en oprecht bent. Ze ontspannen zich wanneer jij in de buurt bent en zullen jou meer respecteren wanneer je geen spelletjes speelt om andermans mening over jou te controleren, en je je ware gevoelens en natuurlijke reacties toelaat er te zijn. En je zal weten wanneer de echte jij geliefd en gewaardeerd wordt, waardoor je zelfvertrouwen en eigenwaarde weer zal toenemen!

Realiseer je dat je een keuze hebt

Please-mensen voelen dikwijls dat ze Ja moeten zeggen wanneer iemand hen om hulp vraagt. Vergeet niet dat je altijd de keuze hebt om Nee te zeggen. Je kunt leren om Nee te zeggen zonder schuldgevoel. De eerste nee is het moeilijkst. Maar zodra je over die eerste hobbel heen bent, ben je goed op weg om van die mallemolen van altijd Ja te zeggen af te stappen. Vergeet ook niet dat je Nee zegt omwille van goede redenen. Je krijgt immers tijd voor jezelf en voor de mensen die je echt wil helpen.

Besef dat er nog nooit een persoon in de geschiedenis is geweest die bij iedereen geliefd was, dus verspil je tijd niet aan dit onmogelijk doel. Wees jezelf en je zal gelijkgestemde mensen aantrekken.

Waarom heb je een hekel aan jezelf?

Je toevlucht zoeken in adviezen van andere mensen komt er doorgaans op neer dat je geen hoge dunk van jezelf hebt. Een laag zelfbeeld is vaak een kenmerk van pleasing. Dit komt omdat Please-mensen hun zelfwaarde hebben gekoppeld aan wat ze doen in plaats aan wie ze zijn. Ze denken dat liefde moet worden verdiend. Kijk naar het verbeteren van jouw relatie met jezelf in plaats van zo hard te vechten voor de goedkeuring van anderen.

Wees alert voor manipulatie

Soms maken mensen duidelijk misbruik van jou, dus is het belangrijk om op te letten voor deze manipulatoren en vleiers. Hoe kan je ze herkennen? Vaak doen de mensen die jou vleien uitspraken als: “Oh je bent zo goed in het bakken van taarten, zou je een taart voor de verjaardag van mijn kind willen maken?” Of “Ik weet niet hoe ik deze Ikea-kast in mekaar moet steken, maar jij bent zo handig, kan jij me helpen?”

Een andere klassieker is “Niemand doet dit beter dan jij”. Deze mensen zullen je ofwel verleiden om iets te doen of een beslissing voor jou te maken.

Geef geen litanie aan excuses

Het is verleidelijk om jouw weigering uit te leggen en in de verdediging te gaan, zodat anderen jouw redenering kunnen begrijpen. Maar dit werkt dikwijls averechts. Zodra je begint uit te leggen, geef je de ander veel speelruimte om terug te komen en te zeggen: "Oh, je kan dat later doen", "Je kan toch je planning aanpassen" of "Dat is niet zo belangrijk als hetgeen ik jou vraag. "

Maak een 'mantra'

Bedenk een 'mantra' die je tegen jezelf kan zeggen om te stoppen met pleasen als het zich voordoet. Het kan zelfs iets visueels zijn, zo eenvoudig als een grote "Nee" die knippert wanneer een bepaalde vriend die je altijd ergens in kan praten jou nadert.

Zoals altijd is weten welke veranderingen te maken, niet het moeilijkste deel van de verandering. Het is kwestie van het effectief te doen en dit vol te houden, ondanks de weerstand en verzet dat kan komen.

Over Peter

Peter heeft al duizenden levens helpen transformeren en werkt zowel op mentaal, emotioneel, fysiek als spiritueel niveau met particulieren en ondernemers. Hij spoort zijn cliënten aan om hun bewustzijn van beperkte mogelijkheden uit te breiden naar onbegrensde vergezichten, verder dan zelf opgelegde beperkingen naar een plaats waar zoveel meer mogelijk is.

Dit door middel van hypno- en regressietherapie, patroon doorbrekende coaching, lezingen, workshops, seminars, unieke retreats en publicaties. Zijn begeleiding is een uniek evenwicht tussen de kracht van het onderbewuste en een rechtlijnig pragmatisme om tot concrete transformatie te komen.

Voel je vrij om contact op te nemen. Een eerste gesprek is altijd gratis.

Je kan Peter ook boeken voor lezingen, workshops of trainingen.

Wil je begeleiding bij het proces om dit te transformeren, contacteer Peter dan.

T. 0032/499.18.38.65

Peter@deepsoulconnections.com

www.deepsoulconnections.com

Blog Facebook Twitter Linkedin You Tube

Peter Kupers