

*Voor Aaron, omdat je me hebt geleerd dat ik niet
minder hoef te zijn om liefgehad te worden.*

STOP MET PEOPLE PLEASING

HAILEY MAGEE

Vertaald door Nicole Seegers



ALTAMIRA

Inhoud

Inleiding 7

DEEL 1: VIND JEZELF

1. People pleasing: wat het is, waar het vandaan komt en waarom we het achter ons laten 17
2. Onze gevoelens ontdekken 39
3. Uitzoeken wat onze behoeften zijn 53
4. Onze waarden naar boven halen 67
5. Ons zelfbeeld updaten 85
6. Onze verlangens toelaten 99

DEEL 2: KOM VOOR JEZELF OP

7. Meer nodig hebben dan het hoogstnoodzakelijke 117
8. Grenzen stellen tegenover onszelf 131
9. Een verzoek doen 137
10. Grenzen stellen tegenover anderen 149
11. Emotionele grenzen stellen 171
12. Waar we wel en geen controle over hebben 191
13. Hoe onderdrukking ons doet zwijgen 201

DEEL 3: ZORG VOOR JEZELF

14. Je moet erdoorheen 217
15. Angst, schuldgevoel en woede onder ogen zien 225
16. Relaties ontgroeien 241
17. Verdriet en veranderingen toelaten, openstaan voor een nieuw begin 257

DEEL 4: VERRIJK JEZELF

- 18. Er is geen wij zonder mij 277
- 19. Het patroon van people pleasen en seks 295
- 20. Spel herontdekken 313
- 21. Meerduidigheid toestaan en beoordelingsvermogen ontwikkelen 331

Epiloog: De (ware) vreugde van geven herontdekken 347

Dankwoord 353

Noten 355

Register 367

Inleiding

Het was half augustus. De zon brandde meedogenloos terwijl ik in Boston op de stoep van een drukke weg stond, mijn armen vol bruine papieren zakken met boodschappen. Het enige wat ik wilde was terugkeren naar mijn appartement en voor de airco gaan zitten, maar in plaats daarvan spande ik me in om de straatwerver van Greenpeace te verstaan die me tien minuten eerder staande had gehouden om me over de benarde situatie van ijsberen te vertellen.

Ik deed mijn best om een gepaste bezorgde uitdrukking op mijn gezicht te plakken terwijl het zweet over mijn gezicht liep. Ik hou van ijsberen – wie niet? – maar had geen tijd en geen geld. Ik had een halfuur later een telefonische afspraak en zou zeker te laat zijn. Maar uit beleefdheid kon ik geen stap verzetten. Ik wilde niet dat deze vreemde, die ik waarschijnlijk nooit meer zou zien, me onbeleefd zou vinden.

Toen ze eindelijk haar vraag stelde – ‘Kunt u dus dertig dollar missen om onze harige vrienden in leven te houden?’ – reikte ik naar mijn portemonnee, omdat ik niet was opgewassen tegen het knagende schuldgevoel. Net op dat moment scheurde een van de papieren zakken en rolden conservenblikken over de stoep. Ik verontschuldigde me overvloedig, en toen ik eindelijk het laatste blik had opgeraapt, was de Greenpeace-vrijwilliger al met iemand anders in gesprek.

Laat me nog een voorbeeld geven.

Een paar weken later was ik in een muziektheater waar de band van een vriend van mij optrad. Maar ik kon niet weg bij de bar. Een man die ik niet kende zat al vijfendertig minuten – daar ben ik zeker van, want ik keek om de vijf minuten op mijn horloge – tegen me te praten over zijn twaalf gitaren, gruwelijk gedetailleerd bovendien. De eerste

paar minuten had ik hem mijn volle aandacht geschonken – ik maakte altijd graag een praatje met een vriendelijke onbekende – maar op het laatst gebruikte ik elke hint die ik kon bedenken om mijn desinteresse te laten blijken. Ik wierp een blik op mijn telefoon, keek de ruimte rond, gaf korte antwoorden. Toch praatte hij maar door.

Ik voelde me niet geïntimideerd of bedreigd door deze man; hij was in alle opzichten ongevaarlijk. Maar op een of andere manier kon ik niet de moed verzamelen om te zeggen: ‘Het was leuk je te hebben gesproken, maar nu ga ik naar de band luisteren.’

Ik kon geen woord uitbrengen en wachtte tot hij me liet gaan.

Een maand of wat later had ik een eerste date met een man die ik online had leren kennen. Ik wist meteen dat we niet bij elkaar pasten. Hij leek helemaal niet op de foto’s in zijn profiel. We hadden weinig interesses gemeen. Hij onderbrak me voortdurend. Tijdens het nagerecht kreeg ik een lange les over de fijne kneepjes van de effectenhandel.

Nadat we eindelijk afscheid hadden genomen, klom ik opgelucht in mijn Uber. *Nou, dat is tenminste voorbij*, dacht ik. Nog geen uur later kreeg ik een berichtje: ‘Dat was hartstikke leuk. Wanneer zie ik je weer?’

Ik wist niet hoe ik moest reageren. De gedachte om eerlijk te antwoorden – *Bedankt voor de date! Ik voelde geen vonk, maar wens je het allerbeste* – voelde gemeen. Dat kon ik simpelweg niet. Ik wist niet hoe. Dus reageerde ik niet.

Er verstreken drie dagen. Toen kreeg ik nog een berichtje: ‘Weet je, het is ongelooflijk onbeleefd dat je niet reageert, schreef hij. We zijn heel gezellig uit eten geweest – waar ik trouwens voor betaald heb – en ik heb recht op een verklaring.’

Ik vroeg me niet af waar hij dat recht vandaan haalde. Ik vroeg me niet af of dit transactionele standpunt wel overeenkwam met mijn feministische inborst. Ik wist alleen dat ik me schuldig voelde. Dus in plaats van eerlijk te antwoorden, verzoonde ik een smoes – ‘Sorry, heb het druk gehad!’ – en stemde in met een tweede date. Pas na vier dates vond ik eindelijk de moed om hem vaarwel te zeggen.

Het grootste deel van mijn leven deed ik niets anders dan people pleasen. Het voelde zo natuurlijk dat ik er niet eens een woord voor had. Als iemand iets van me wilde – of het nou familie, een vriend, geliefde of vreemde was – gaf ik het, ongeacht hoe ongemakkelijk, uitgeput of wrokkig ik me vanbinnen voelde.

Het maakte niet uit dat ik te laat kwam bij een afspraak; het maakte niet uit dat ik het optreden van mijn vriend miste; het maakte niet uit dat ik die date eigenlijk nooit meer wilde zien.

Ik was een people pleaser. Ik zette anderen altijd op de eerste plaats. Ik kon geen nee zeggen.

In mijn romantische relatie luisterde ik naar de muziekkeuze van mijn partner, ging ik veel om met de vrienden van mijn partner en maakte ik ruzie volgens de voorwaarden van mijn partner. In mijn familie had ik het gevoel dat ik verantwoordelijk was voor de gevoelens van anderen; ik lette daar veel meer op dan op mijn eigen gevoelens en hield er veel meer rekening mee. In mijn vriendschappen vond ik het moeilijk om over mijn diepste gevoelens te praten, omdat ik ervan overtuigd was dat ik ‘oninteressant’ was; ik voelde me veel meer op mijn gemak als ik alleen maar luisterde. In mijn omgeving stond ik bekend als de ‘blijve vogel’ die ‘altijd glimlachte’, en hoewel deze labels lovend bedoeld waren, verdoozelden ze een diepere droefheid: het pijnlijke gevoel dat niemand me écht kende, of dat zelfs maar zou willen.

Na jaren therapie besepte ik welke omstandigheden in mijn leven ervoor hadden gezorgd dat ik een pleaser was geworden. Maar ik wist niet hoe ik die wetenschap moest omzetten in actie om de cyclus werkelijk te doorbreken. In mijn ochtenddagboek schreef ik vaak wanhopige vragen: ‘Hoe kan ik voor mezelf opkomen?’, ‘Hoe stop ik met ja zeggen wanneer ik nee bedoel?’, ‘Wanneer ga ik mezelf nu eindelijk eens op de eerste plaats zetten?’. En op een bijzonder moeilijke dag schreef ik, heel dramatisch, met rode pen: ‘Als ik voordat ik sterf kan leren om voor mezelf op te komen, sterf ik als een gelukkige vrouw.’

Ik heb die dagboek aantekening nog steeds. Ik kijk er af en toe nog naar als ik er weer even aan herinnerd moet worden hoeveel ik al bereikt heb.

People pleasing: wat het is, waar het vandaan komt en waarom we het achter ons laten

People pleasing betekent altijd voorrang geven aan de behoeften, verlangens en gevoelens van anderen ten koste van onze eigen behoeften, verlangens en gevoelens. Als people pleasers vinden we het moeilijk om in onze relaties voor onszelf op te komen. We geven meer dan we eigenlijk willen om aardig gevonden te worden, hebben enorm veel moeite met grenzen stellen, vinden het moeilijk om een giftige omgeving te herkennen en te verlaten, en belanden in veel eenzijdige relaties van alleen maar geven en niets nemen. Wie we zijn wordt voor ons gevoel vaak bepaald door hoe behulpzaam, nuttig en ondersteunend we voor andere mensen zijn.

Hoewel people pleasing zich manifesteert in onze relaties met anderen, vindt het zijn oorsprong in een gebrek aan contact met onszelf. Je zou het kunnen zien als een vorm van zelfverlating. Zelfs als we niemand om ons heen hebben, vermijden velen van ons het om onze basisbehoeften te vervullen, houden we geen rekening met onze eigen emoties, voelen we ons ongemakkelijk in ons eigen gezelschap en raken we onze speelsheid, creativiteit, verwondering, plezier en genot kwijt. Omdat we geen gevoel van eigenwaarde hebben, leidt dit misschien tot perfectionisme, zelschaamte en zelfveroordeling, hebben we moeite met *distress*-tolerantie (de vaardigheid om negatieve emoties te ervaren en te doorstaan), zelfkalmering, emotieregulatie, of geven we zelfs toe aan dwangimpulsen of verslavingen om onze emoties maar niet te hoeven voelen.

People pleasing is een gedragspatroon, geen mentale ziekte of

diagnose. Voor de meesten is het geen bewuste keuze van moment tot moment, maar een diepgewortelde manier van met anderen omgaan die in de kindertijd langzaam ingeprent is. In dit hoofdstuk onderzoeken we waar people pleasing vandaan komt, hoe het onze relaties beïnvloedt, waarin het verschilt van vriendelijkheid en hoe we deze kennis kunnen gebruiken om het patroon te doorbreken.

Vier portretten van people pleasers

Het pleasepatroon is van invloed op mensen van alle genders, leeftijden, etniciteiten en inkomensklassen, maar manifesteert zich niet bij iedereen op dezelfde manier. Sommigen voelen zich op hun werk zelfverzekerd en volledig zichzelf, maar worden passief in hun romantische relaties. Anderen hebben er geen moeite mee om bij vrienden voor zichzelf op te komen, maar vinden het moeilijk om tegenover familie grenzen te stellen. Weer anderen hebben het gevoel dat hun pleasegedrag elk aspect van hun leven kleurt: werk, liefdesrelaties, vrienden, familie en gemeenschap.

People pleasen kan er zo uitzien:

Tanya

Tanya (45) is bedrijfsjurist in New York. In de rechtbank is ze fel en onverzettelijk, maar in haar persoonlijke relaties voelt ze zich onbeduidend en machteloos. Ze voorziet wrokkig in het levensonderhoud van haar werkloze partner, terwijl die op zijn dooie akkertje naar werk zoekt. Elk weekend reist ze naar het noorden voor een lang bezoek aan haar moeder, die onlangs weduwe is geworden en die ze beschrijft als 'narcistisch en arrogant'. Ze heeft een paar oppervlakkige vriendinnen in de stad, maar hun koffieafspraken veranderen al snel in therapie sessies waarbij haar vriendinnen hun persoonlijke problemen over haar uitstorten zonder in ruil daarvoor ook maar enige belangstelling voor haar te tonen.

Al Tanya's relaties zijn doortrokken van een gevoel van verplichting

en wrok. In elk ervan geeft ze te veel en ontvangt ze te weinig, maar ze weet niet hoe ze daar verandering in kan brengen.

Aaron

Aaron (35) is verloofd, maar zijn relatie wordt bedreigd door een lastige familiesituatie. Zijn vader overleed toen Aaron nog klein was, en sindsdien is hij erg hecht met zijn moeder, Jada. Altijd als Jada iets nodig heeft, staat hij meteen voor haar klaar. Ze belt hem meerdere keren per dag om over van alles en nog wat te kletsen, van het weer tot de laatste voetbalwedstrijd. Zelfs wanneer Aaron en zijn verloofde Issa samen uit zijn, neemt hij telefoontjes van zijn moeder aan.

Hij ervaart de hardnekkige aanwezigheid van zijn moeder als verstikkend, en zelfs Issa heeft haar aarzeling geuit om het vijfde wiel aan de wagen van Aaron en Jada's verstikkende relatie te worden. Maar sinds de dood van zijn vader voelt hij zich verantwoordelijk voor het emotionele welzijn van zijn moeder. Hij wil ruimte creëren, maar weet niet hoe, en is doodsbang om haar gevoelens te kwetsen.

Lena

Lena (29) werd geboren in een joods-orthodox gezin. Nu ze iets ouder is, heeft ze moeite met bepaalde aspecten van haar geloof, vooral de strenge sekserollen, en na maandenlang afwegingen maken besluit ze dat ze niet langer deze religie kan aanhangen en keert die de rug toe.

Zodra ze zich heeft losgemaakt van de orthodoxe gemeenschap merkt ze hoezeer haar opvoeding haar heeft belemmerd bij het ontdekken en gebruiken van haar eigen stem. Bij sociale aangelegenheden voegt ze zich altijd naar de mannen in de groep, bij conflicten met vrienden wordt ze meteen passief en meegaand. Zonder een religieuze gemeenschap als leidraad heeft ze geen idee wat ze wil, wat haar dromen zijn of wie ze is. Lena wil haar innerlijke kompas volgen, maar ze weet niet waar ze dat moet zoeken.

Zoe

Zoe (24) is non-binair en een levendige, spraakzame masterstudent aan een toneelopleiding. Zoe maakt moeiteloos vrienden; hun sociale kalender is altijd gevuld met koffieafspraken, happy hours en weekendavontuurtjes. Maar ondanks hun vele vrienden ervaart Zoe een gebrek aan verbondenheid en voelt hen zich in wezen ongezien.

Als kind leerde Zoe dat altijd vrolijk zijn een onfeilbare strategie was om aandacht te krijgen van hun afstandelijke ouders, dus gebruikt hen als volwassene nu dezelfde manier om snel vrienden te maken. Zoe is altijd goedgehumorst en inschikkelijk, en hoewel hen snel vrienden maakt, verdiepen deze vriendschappen zich nooit. Zoe vertelt het nooit wanneer hen een moeilijke periode doormaakt en vraagt nooit iemand om steun. Zoe hunkert naar verbinding en wil graag gezien en gekend worden, maar hun pleasegedrag belemmert hen bij het ontwikkelen van intieme vriendschappen.

Tanya, Aaron, Lena en Zoe hebben dan misschien verschillende achtergronden, maar ze vinden het alle vier moeilijk om voor zichzelf op te komen en hebben alle vier het verlangen om in relaties echt zichzelf te zijn. Ze willen vaststellen wat hun behoeften zijn en daarvoor opkomen, gezonde grenzen stellen, en beslissingen nemen op basis van hun eigen normen en prioriteiten.

De eerste stap om het pleasepatroon te doorbreken is inzicht krijgen in hoe het in ons leven is ontstaan. Op die manier kunnen we zowel zelfbewustzijn als zelfcompassie ontwikkelen, terwijl we ontdekken hoe we dit patroon hebben aangeleerd als copingmechanisme om ons veilig te voelen.

De oorzaken van people pleasing

We ontwikkelen een patroon van pleasen om te kunnen omgaan met niet-ondersteunende, onveilige of onvoorspelbare omgevingen. Velen van ons leren als kind te pleasen om veiligheid of genegenheid

te krijgen van verzorgers die door andere dingen in beslag genomen worden, niet beschikbaar zijn of ons mishandelen. Voor gemarginaliseerde groepen – zoals mensen van kleur, lhbtq+’ers of neurodivergente mensen – kan pleasen ook een overlevingsstrategie zijn om stigma, pesterijen of schade te voorkomen.

Trauma

Mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt, lopen meer kans om een patroon van pleasen te ontwikkelen. In 2003 breidde Pete Walker, psychotherapeut en traumadeskundige, het bekende stressresponsmodel ‘vechten, vluchten of bevriezen’ uit met een vierde reactie: *fawning* (letterlijk vertaald: kruiperig zijn). Iemand met de fawnrespons zal bij dreiging de bron van de dreiging proberen te pleasen, te behagen of van dienst te zijn in plaats van terug te vechten, weg te rennen of dicht te klappen.

De fawnrespons komt vooral veel voor bij mensen die als kind mishandeld zijn. Walker legt uit dat deze mensen in hun kindertijd waarschijnlijk hebben geleerd dat protesteren tegen mishandeling een strengere vergelding tot gevolg had, dus ze ‘gaven de vechtrespons op, schrapten “nee” uit hun vocabulaire en ontwikkelden nooit de taalvaardigheden die bij een gezonde assertieve houding horen’.¹

Mensen die als kind baat hadden bij fawning om kwaad te vermijden, klampen zich mogelijk aan dat copingmechanisme vast, al garandeert het al lang geen veiligheid meer. Wanneer ze als volwassene geconfronteerd worden met situaties die angst of stress opwekken, kunnen ze zich gedragen op manieren waarvan ze denken dat anderen die zullen goedkeuren: vriendelijk en opgewekt overkomen, complimenten geven of instemmen met activiteiten waarvoor ze geen belangstelling hebben. Walker legt uit dat mensen die fawnen ‘veiligheid zoeken door te versmelten met de wensen, behoeften en verlangens van anderen. Ze gedragen zich alsof ze onbewust geloven dat ze voor elke relatie een prijs moeten betalen, namelijk het opgeven van al hun behoeften, rechten, voorkeuren en grenzen.’²

Trauma kan er ook toe leiden dat mensen een levenslange hyper-

waakzaamheid ontwikkelen, waarbij ze nauwlettend in de gaten houden of er subtiele veranderingen of aanwijzingen van gevaar in de stemming van anderen te bespeuren zijn. Traumaoverlevers worden vaak experts in het lezen van de emoties van anderen, maar vinden het moeilijk om hun eigen emoties te herkennen. Na verloop van tijd raken velen van hen de verbinding met hun innerlijke wereld volledig kwijt.³ Zo kunnen de langetermijneffecten van trauma ervoor zorgen dat iemand minder goed bij zijn gevoelens en behoeften kan, minder goed in staat is om op stressmomenten nee te zeggen en gezonde assertiviteit te tonen.

Hoe we zijn opgevoed

Niet alle people pleasing vindt haar oorsprong in trauma. Soms ontwikkelen we het patroon als gevolg van onze opvoeding.

Onze verzorgers leren ons hoe we moeten communiceren met en reageren op de wereld om ons heen. Ze leren ons of onze emoties en behoeften aanvaardbaar zijn, of we liefde verdienen, en onder welke voorwaarden. In de jaren zestig van de vorige eeuw onderscheidde klinisch psycholoog Diana Baumrind vier verschillende opvoedstijlen: permissief, verwaarlozend, autoritatief en autoritair.⁴ Zowel een autoritaire als een toegeeflijke opvoeding kan ertoe leiden dat kinderen zich tot people pleasers ontwikkelen.

Autoritaire ouders straffen, zijn overheersend en hebben onredelijk hoge verwachtingen van hun kinderen.⁵ Ze voorzien wel in de materiële behoeften van hun kinderen, maar tonen zelden genegenheid en bieden zelden emotionele steun. Autoritaire ouders geven weinig uitleg over hun regels en bieden geen ruimte voor compromissen: hun wil is wet. Door zulke strenge regels in een emotioneel arme omgeving gaan veel kinderen denken dat alles goed doen de enige manier is om de goedkeuring van de ouders te krijgen. Ze worden extrinsiek gemotiveerd en zoeken angstvallig hun waarde in de bevestiging van hun ouders, leraren en leeftijdgenoten.⁶ Ze zijn doodsbang voor afkeuring, met als gevolg dat ze vaak langdurig angstig en uiterst kritisch op zichzelf zijn. Velen ontwikkelen zich tot perfectionisten die van zichzelf geen fouten mogen maken. Ze zijn zo bezig met het voldoen aan de

verwachtingen van anderen dat ze moeite hebben met het herkennen van hun eigen gevoelens en verlangens. Hoewel velen van hen hardwerkende en succesvolle volwassenen worden, gaan ze vaak in therapie omdat ze weinig assertief zijn en last hebben van schuldgevoel, neerslachtigheid, angst en een lage eigenwaarde.⁷

Aan de andere kant van het spectrum bevinden zich de permissieve, ofwel toegeeflijke, ouders: ouders die emotioneel zeer ontvankelijk zijn voor hun kinderen, maar niet consequent zijn in het handhaven van verwachtingen en regels en het laten ondervinden van de gevolgen van tegendraads gedrag. Sommige permissieve ouders gedragen zich meer als vrienden dan als ouders. Soms vertellen ze hun kinderen overdreven veel intieme details van hun leven, vragen ze emotionele steun van hun kinderen, wat ongepast is, of duwen ze hun kinderen in de rol van bondgenoot bij ouderlijke ruzies. Deze omkering van rollen levert vaak geparentificeerde kinderen op die meer verantwoordelijkheid op zich nemen dan gepast is voor hun leeftijd. Deze kinderen leren dat de liefde die ze krijgen geheel gebaseerd is op hoe emotioneel ondersteunend ze kunnen zijn – een mentaliteit die vaak doordringt in de relaties die ze op volwassen leeftijd krijgen.

Als kinderen de rol van ondersteuner of vertrouweling voor een ouder spelen, hebben ze vaak moeite met het ontwikkelen van hun eigen gevoel van identiteit. Ze zien gemakkelijk wat de behoeften en gevoelens van hun ouders zijn, maar vinden het moeilijk om die van henzelf te herkennen. Volwassen kinderen van permissieve ouders spelen in hun volwassen relaties daardoor vaak de rol van redder, helper, fixer of martelaar.

Ook emotioneel onvolwassen verzorgers – mensen die hun eigen emoties niet kunnen reguleren – vinden het moeilijk om de emoties van hun kinderen te herkennen, te bevestigen en er aandacht voor te hebben. Deze kinderen leren nooit dat hun gevoelens en ervaringen belangrijk zijn; hun innerlijke wereld wordt niet erkend. Kinderen van emotioneel onvolwassen ouders leren hun eigen gevoelens en behoeften te verwaarlozen, en worden als volwassene vaak eeuwige luisteraars, helpers en fixers.

Grenzen stellen tegenover anderen

Een grens scheidt twee dingen van elkaar, in de simpelste betekenis van het woord. Een hek is een grens tussen twee percelen; onze huid is de grens tussen onze organen en de buitenwereld. Een grens is de lijn waar het ene ding eindigt en het andere begint.

Wanneer we een grens stellen tegenover een ander, creëren we een soort afscheiding tussen ons en die ander. Onze grenzen kunnen we ons voorstellen als schilden die ons beschermen tegen dingen die ons welzijn bedreigen, zoals de onbeleefdheid van anderen, het ‘emotioneel dumpen’ dat anderen doen, ongewenste aanrakingen of verplichtingen waar we tijd noch ruimte voor hebben. Grenzen stellen ons in staat om onze limieten te respecteren – wat werkt wel voor ons en wat niet – en om ons leven en onze relaties daaromheen vorm te geven.

Als we grenzen stellen, erkennen we dat we geen controle hebben over wat anderen zeggen of doen, maar wel over hoe wij reageren en over wat wij in onze omgeving toelaten. Dáár draait het bij grenzen om. Op de korte termijn creëren grenzen afstand, maar in feite zijn ze noodzakelijk en gezond in álle relaties. In dit hoofdstuk kijken we naar het verschil tussen grenzen en verzoeken, onderzoeken we hoe we effectief grenzen kunnen stellen en afdwingen, bespreken we hoe we ons door grenzen te stellen kunnen onttrekken aan ongewenste interacties, en onderzoeken we wat we kunnen doen wanneer anderen onze grenzen afkeuren of zich ertegen verzetten.

Naomi's verhaal

Naomi (33) en haar zus Aria (31) zijn heel verschillend, maar erg hecht. Naomi is stil en terughoudend; Aria is luidruchtig, oneerbiedig en neemt graag risico's. De zussen wonen in dezelfde stad, en hoewel ze het over veel dingen niet met elkaar eens zijn, gaan ze toch eens per week samen koffiedrinken of uit eten.

Vorig jaar is Aria met Ken getrouwd. Net als Aria heeft Ken een grote persoonlijkheid: hij is opvliegend, eigenwijs en brutaal. Maar Kens eigenwijsheid slaat vaak snel om in regelrechte respectloosheid, en zijn veelvuldige seksistische opmerkingen bezorgen Naomi een uiterst ongemakkelijk gevoel. Toen Aria promotie maakte op haar werk – waar ze jarenlang ijverig naartoe had gewerkt – grapte Ken dat haar zandloperfiguur daar iets mee te maken had. Bij familie-etentjes grapte hij dat vrouwen achter het aanrecht horen, niet op kantoor. Toen Naomi's hond overleed, was ze erg van streek en ging ze bij Aria en Ken langs. Zijn eerste opmerking was: 'Het is verdrietig, maar zo verdrietig nou ook weer niet. Ben je ongesteld of zo?'

Naomi houdt van haar zus, maar durft niet met Ken in discussie te gaan. Als ze tegen Aria over Kens gedrag begint, zegt die schouderop-halend: 'Luister, hij maakt maar een grapje. Hij bedoelt er niets mee, oké?'

Naomi weet niet wat ze moet doen. Ze wil haar relatie met Aria niet op het spel zetten, maar vindt het bijna onverdraaglijk om nog tijd met Ken door te brengen. Ze heeft hem een paar keer terzijde genomen om onder vier ogen met hem te spreken. Ze heeft geprobeerd voorzichtig uit te leggen waarom zijn opmerkingen beledigend zijn. Ze heeft tegen hem gezegd dat zijn 'grappen' haar een ongemakkelijk gevoel geven en hem gevraagd of hij daarmee wil stoppen. Elke keer lacht Ken en poeiert hij haar af door te zeggen dat ze 'te gevoelig' is en 'eens een keer wat relaxter moet doen'.

Naomi heeft het gevoel dat ze klem zit. Ze heeft geen zin meer om Kens schaamteloze seksisme zomaar te pikken. Haar verzoeken hebben geen succes gehad, dus nu is het tijd om een grens te stellen.

Grenzen versus verzoeken

Wanneer we anderen een verzoek doen, vragen we hun om hun gedrag te veranderen. Maar wanneer we een grens stellen, veranderen we *ons eigen gedrag* om onszelf, onze behoeften en onze limieten te beschermen. Zoals we in het vorige hoofdstuk zagen, draaien verzoeken in de kern om samenwerken: een verzoek kan pas slagen wanneer de ander zijn manier van handelen verandert. Voor grenzen daarentegen heb je niemand anders nodig. Wanneer we een grens stellen, beoordelen we wat voor ons niet werkt en handelen we daarnaar. Deze voorbeelden laten het verschil zien tussen verzoeken en grenzen:

SCENARIO	VERZOEK	GRENS
Je vader belt je altijd als hij dronken is, en dat geeft je een ongemakkelijk gevoel.	'Zou je me alleen willen bellen als je nuchter bent?'	Woorden: 'Ik kan geen telefoongesprek met je voeren als je dronken bent. Ik bel je morgen.' Handeling: Beëindig het gesprek.
Je partner spreekt tijdens een ruzie met stemverheffing.	'Kun je alsjeblieft zachter tegen me praten?'	Woorden: 'Ik voer geen gesprek met je als je tegen me schreeuwt.' Handeling: Beëindig het gesprek zodra er geschreeuwd wordt.
Je schoonmoeder geeft je geregeld ongevraagd opvoedadvies.	'Ik voed mijn kinderen op zoals mij dat het beste lijkt, dus zou je alsjeblieft willen stoppen met het geven van ongevraagd advies?'	Woorden: 'Ik wil hier niet over praten als je me ongevraagd advies blijft geven.' Handeling: Zodra ongevraagd advies wordt gegeven, beëindig je het gesprek of geef je geen antwoord.

Zoals je bij deze voorbeelden kunt zien, gaan onze grenzen niet over het veranderen van andere mensen: ze gaan over duidelijk aangeven wat we wel en niet van anderen tolereren. Daarom zijn grenzen geen tools om méér van iets van een ander te krijgen. We kunnen iemand niet ‘begrenzen’ in het geven van meer genegenheid, aandacht, vriendelijkheid of samenwerking. We kunnen hun om meer vragen – daar gaat het bij verzoeken om – maar uiteindelijk gaat het er bij grenzen stellen om dat we afstand nemen van situaties die onze behoeften niet vervullen, of van interacties waarbij we ons niet veilig of niet gezien voelen of die we als schadelijk ervaren.

Naomi heeft Ken al meerdere verzoeken gedaan. Ze heeft gevraagd: ‘Zou je dat soort grappen niet meer in mijn aanwezigheid willen maken?’ en: ‘Zou je willen stoppen met dat soort opmerkingen als ik in de buurt ben?’ Ken heeft niet positief gereageerd en zijn gedrag niet aangepast. Naomi erkent dat ze geen controle heeft over Ken; ze kan hem niet *dwingen* om aan haar verzoeken te voldoen. Naomi beseft dat ze een grens nodig heeft: ze moet afstand nemen van Ken en het gedrag dat ze onverdraagzaam vindt.

Soorten grenzen

Onze grenzen kunnen fysiek, materieel, emotioneel, tijdgebonden, financieel of mentaal zijn.

SOORT	UITLEG	VOORBEELD
Fysiek	Fysieke grenzen houden verband met ons lichaam.	‘Ik zoen niet bij de eerste date. In plaats daarvan kunnen we elkaar omhelzen.’
Materieel	Materiële grenzen houden verband met onze bezittingen en eigendommen.	‘Ik leen je mijn auto liever niet uit voor het weekend.’

Emotioneel	Emotionele grenzen helpen ons verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen emoties zonder verantwoordelijkheid te nemen voor de emoties van anderen. Ze helpen ons te onderscheiden waar wij eindigen en een ander begint. (In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op emotionele grenzen.)	‘Ik wil niet langer degene zijn tegen wie je je hart lucht over je huwelijk.’
Tijd	Tijdgrenzen houden verband met ons werken leefschema en onze verplichtingen.	‘Ik moet nu ophangen. Laten we morgen verder praten.’
Financieel	Financiële grenzen gaan over geld: hoeveel we uitgeven, waaraan, aan wie en waarom.	‘Ik wil geen woning delen, tenzij we allemaal evenveel huur betalen.’
Mentaal	Onze mentale grenzen houden verband met onze overtuigingen, meningen en waarden. Gezonde mentale grenzen stellen ons in staat vast te houden aan onze mening, zelfs bij onenigheid, maar laten ook ruimte voor leren, nieuwsgierigheid en ontwikkeling.	‘Laten we ons erbij neerleggen dat we het hier niet over eens worden.’

Naomi concludeert dat ze een fysieke grens kan stellen door de kamer te verlaten wanneer Ken seksistische grappen maakt, een tijdgrens door minder tijd met hem door te brengen, en een mentale grens door duidelijk te maken dat ze het niet eens is met zijn meningen, in plaats van te zwijgen.

Onze grenzen duidelijk maken

Hoe we onze grenzen aan anderen duidelijk maken, hangt af van onze situatie. We zouden het op een van de volgende manieren kunnen doen:

Kort en vriendelijk

Deze manier werkt doorgaans het best wanneer anderen ons verzoeken doen die we niet kunnen of willen vervullen. Misschien vraagt onze zus of ze onze auto kan lenen. Misschien vraagt onze date of we mee willen gaan naar zijn appartement. Misschien vraagt een buurtbewoner of we vrijwilliger willen zijn bij de taartenverkoop in het wijkcentrum.

In deze gevallen is een duidelijke, directe grens voldoende:

- ‘Nee.’
- ‘Nee, dank je.’
- ‘Ik kan niet.’
- ‘Ik heb geen tijd.’
- ‘Vandaag niet.’
- ‘Dat is niets voor mij.’
- ‘Daar heb ik nu geen tijd voor.’
- ‘Dat komt nu niet goed uit.’
- ‘Misschien een andere keer.’

De ik-boodschap

Zoals we in het vorige hoofdstuk zagen, is de ik-boodschap een uit vier delen bestaande communicatietool die ons helpt om helder te zijn over onze gevoelens en behoeften: ‘Ik voel me ... wanneer je ... omdat ... Ik heb behoefte aan ...’

Wanneer we grenzen stellen, ziet de ik-boodschap er zo uit: ‘*Ik voel me overweldigd wanneer je meteen na een ruzie probeert dingen uit te praten, omdat ik dan nog geen tijd heb gehad om alles voor mezelf op een rijtje te zetten. Ik heb minstens een uur nodig om te kalmeren voordat ik het met jou kan bespreken.*’ Of: ‘*Ik raak van streek wanneer je*

mijn mentale gezondheidsproblemen met de familie bespreekt, omdat dat een inbreuk is op mijn privacy. *Ik heb behoefte aan privacy, dus ik hou informatie over mijn mentale gezondheid voortaan voor mezelf.*’

Voor Naomi ziet deze manier er mogelijk zo uit: ‘Ken, *ik voel me ongemakkelijk wanneer je grappen over vrouwen maakt, omdat ze seksistisch en beledigend zijn. Ik kan dat gedrag niet verdragen, dus als je dit soort grappen weer maakt, vertrek ik.*’

Radicale transparantie

We kunnen ook radicale transparantie gebruiken om grenzen te stellen. Vergeet niet dat deze manier het best werkt bij mensen die je vertrouwt: mensen die zich bekommeren om jouw welzijn en bij wie de kans klein is dat ze jouw kwetsbare opstelling tegen je zullen gebruiken.

- ‘Ik vind dit moeilijk om te zeggen, maar ik wil eerlijk tegen je zijn: ...’
- ‘Ik weet dat ik in het verleden ..., maar ik probeer nu beter voor mezelf te zorgen, dus ik kan onmogelijk doorgaan met ...’
- ‘Ik doe je niet graag pijn, maar het is belangrijk voor mij dat we eerlijk tegenover elkaar zijn. Ik wil dat je weet dat ik niet langer in staat ben om ...’
- ‘Ik vind het eng om te zeggen, maar ik probeer eerlijker te zijn tegenover de mensen die ik liefheb, dus ik moet je vertellen dat ik niet langer ...’

Radicale transparantie ziet er zo uit: ‘Pap, ik doe je niet graag pijn, maar het is voor mij belangrijk dat we eerlijk tegenover elkaar zijn. Ik wil dat je weet dat ik niet meer kan luisteren als je je hart lucht over mama. Daardoor kom ik tussen jullie in te staan, en ik voel me niet prettig in die rol.’ Of: ‘Gloria, ik weet dat ik tot nu toe elk jaar ben meegegaan als jij er met je vrienden even tussenuit gaat, maar ik probeer dit jaar te sparen, dus het gaat me niet lukken.’

Omdat Ken steeds afwijzend heeft gereageerd, vindt Naomi het