

YOU

DE GIDS OM HET LEVEN

CAN'T

TEGEMOET TE TREDEN

PLEASE

ZONDER JEZELF

EVERYONE

WEG TE CIJFEREN

VEX KING

VEX KING

**YOU
CAN'T
PLEASE
EVERYONE**

**DE GIDS OM HET LEVEN TEGEMOET TE TREDEN
ZONDER JEZELF WEG TE CIJFEREN**

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
DEEL 1. Jij	15
Pleasen is niet je persoonlijkheid	17
De angst achter elke 'ja'	25
Soorten pleasers	33
In vijf seconden stoppen met pleasen	43
Geconditioneerd om aan jezelf te twijfelen	49
Weer op jezelf vertrouwen	55
Kiezen voor jezelf trouw blijven boven goedkeuring	65
Verankerd in je eigen 'genoeg'	77
DEEL 2. Je relaties	87
Grenzen die verbinding versterken	89
Liefhebben zonder jezelf te verliezen	99
De prijs van je familie pleasen	105
Een nieuwe betekenis geven aan familie	117
De vriendenverzameling van de pleaser	133
De beperkingen van 'ik eerst'	149
Acceptatie als manier van kijken	155
DEEL 3. Jouw transformatie	163
De rommelige tussenfase	165
Voelen zonder olie op het vuur te gooien	171
Je piekert te veel. Alweer	183
Pijn doet groeien	191
Van afwijzing naar veerkracht	197
Kritiek als prijs voor authentieke impact	203

De kunst van losjes vasthouden	217
Leven volgens je diepste waarden	223
DEEL 4. Je wording	231
Weten hoe je stilstaat	233
Leren jezelf te pleasen	243
Creëren vanuit heelheid	251
Meegaan met de flow in plaats van presteren	257
Je bent geen Netflix-abonnement	265
Je verzetten tegen opgelegde scripts	273
De visser	283
 Nawoord	 287
Dankwoord	291
Over de auteur	295

Voorwoord

Ik geloof dat persoonlijke groei niet ingewikkeld hoeft te zijn. Echte verandering begint al met één verschuiving van perspectief: je hoeft niet meer te leven voor de goedkeuring van anderen.

Of je nu iemand bent die tot laat in de avond studeert, in je eentje een gezin grootbrengt, vanaf nul een bedrijf opbouwt, in een ziekenhuis voor patiënten zorgt, velden inzaait bij zonsopgang, kunst maakt in een atelier of presteert onder de felle lampen van een stadion, *You Can't Please Everyone* is voor jou. Je kunt dit boek oppakken, lezen en meteen gebruiken om anders te gaan leven. Geen poespas. Gewoon een gids die je helpt terugkeren naar jezelf, leven vanuit je kern, en de rust en vrijheid te vinden die je altijd in je hebt gehad.

Sommige ideeën in dit boek heb je misschien eerder gehoord; ik ben ook zeker niet de eerste die ze voorlegt en ik probeer niet het wiel opnieuw uit te vinden. Overal kom je verwijzingen tegen naar de filosofie, de psychologie, newagedenken, de neurowetenschap en religie, en dat komt doordat woorden, ideeën en concepten worden gedeeld, opnieuw worden gebruikt en gevormd door de lens van individuele ervaringen. Creativiteit mag onbegrensd lijken, maar in feite is het diep verankerd in de collectieve menselijke geest, waar verhalen, thema's en ideeën op natuurlijke wijze overlappen en samenvallen.

Wat ik hier bied, is mijn stem. Mijn kijk op de wereld. Mijn persoonlijke ervaringen. Mijn hart, open en bloot. En ik hoop dat dat bij jou iets echts en blijvends aanwakkert.

Inleiding

In onze Indiase gemeenschap noemen we iedereen die ongeveer de leeftijd van onze ouders heeft 'oom', zelfs als ze geen bloedverwanten zijn (waardoor familiestambomen veel groter lijken dan ze zijn). Als iemand ouder is, dan is hij je oom.

Toen ik ergens in de twintig was, kwam bij een bruiloft een oom naar me toe en begon hij de gebruikelijke vragen te stellen: 'Wie ben jij? Hoe heten je ouders? Wat doe je voor werk?' Ik legde uit dat mijn moeder nog leefde, maar dat mijn vader was overleden. Daarna vertelde ik hem over mijn baan in het bedrijfsleven en, enthousiast als ik was, over de nevenondernemingen die ik destijds had.

'O,' antwoordde hij.

Het was als iemand een uitgebreid en openhartig bericht sturen en dan een simpel duimpje terugkrijgen.

De oom wendde zich vervolgens tot mijn neef, die naast me stond. 'En wat doe jij?' vroeg hij hem. 'Ik ben apotheker,' antwoordde mijn neef. De oudere man lichtte op als een olielamp. 'Apotheker, zei je?' herhaalde hij stralend. Hij keerde mij zijn rug toe en schoof zijn arm tussen mij en mijn neef als een soort sociale barrière. Mijn tijd was op.

Toch bleef ik staan, want ik wilde zien hoe verschillend de man mij en mijn neef behandelde. En ja hoor, hij riep zijn zoon erbij en stelde hen aan elkaar voor. Ik had net zo goed in rook kunnen opgaan. 'Hij gaat binnenkort studeren,' zei hij trots over zijn zoon. 'Help hem kiezen. Kan hij beter dokter of tandarts worden?'

De jongen keek omlaag en zei: 'Ja, ik weet niet goed wat ik moet doen en wat het best betaalt.' Zijn toekomstige carrière was blijkbaar beperkt tot deze twee beroepen en hing af van zijn vaders goedkeuring en het salaris.

Iets later kwam een andere oom naar me toe, terwijl ik met een vriend aan het kletsen was. Na zich aan elkaar te hebben voorgesteld, bekeek hij mijn vriend van top tot teen en zei: 'O ja, jij bent degene die niet naar de universiteit ging,' een flard informatie die duidelijk zijn ronde had gedaan in de gemeenschap. Vervolgens schudde hij afkeurend zijn hoofd en liep weg.

Mijn vriend was na zijn schooltijd direct fulltime gaan werken en zijn beslissing om niet verder te studeren rechtvaardigde blijkbaar een publieke vernedering. Ik weet nog hoe klein mijn vriend werd op dat moment en hoewel ik een grapje maakte om de spanning weg te nemen, was het duidelijk dat de afwijzing van de oudere man hard was aangekomen.

Dit soort interacties lijken misschien onbeduidend en ze gaan meestal niet gepaard met geschreeuw of wreedheid, maar ze dragen een krachtige boodschap met zich mee:

Hij doet ertoe. Dit is wat telt. En als je niet in dat plaatje past, dan ben je niet goed genoeg.

De prijs van jezelf verloochenen

Toen ik opgroeide in mijn gemeenschap was er een eenvoudige blauwdruk voor succes: je werd dokter, tandarts, accountant of advocaat. Als je niet een van deze prestigieuze beroepen nastreefde, dan deed je er niet toe. Jouw carrière was niet alleen van jou, hij vertegenwoordigde de trots, de intelligentie en de waarde van de familie, en van het pad afwijken betekende niet alleen individuele personen teleurstellen, maar een hele nalatenschap van verwachtingen.

In veel andere gemeenschappen en culturen is dat niet anders. Velen van ons leerden dus al vroeg presteren; indruk te maken, aan verwachtingen te voldoen en 'goed' te worden in plaats van eerlijk. We ruilden trouw aan onszelf in voor goedkeuring van buitenaf en zeiden tegen onszelf dat dat volwassenheid was. Dit is echter geen cultureel, maar een menselijk probleem.

We krijgen allemaal blauwdrukken, tijdlijnen en regels mee voor de persoon die we zouden moeten zijn en wanneer we die moeten worden.

Voor sommigen voelt het als druk om constant meegaand of sterk te zijn. Op anderen drukt het gewicht van het laten uitkomen van een familiedroom, of het vasthouden aan een imago om degenen die ooit alles voor ons hebben opgegeven niet teleur te stellen. En die druk gaat steeds vaker verder dan de mensen die we kennen. We presteren ook voor onze maatschappij en cultuur: voor onzichtbare toeschouwers; voor online vreemden, voor statistieken, meningen en vluchtige goedkeuring van mensen die onze naam, onze essentie of onze geschiedenis niet eens kennen.

Dat is een heel uitputtend uitgangspunt. Je streeft naar complimenten en voelt je toch ongemakkelijk. Je past jezelf aan om te worden geaccepteerd, indrukwekkend en/of aardig gevonden te worden. Je voldoet aan de ene reeks verwachtingen, maar schiet tekort bij een andere. Je maakt het vandaag iemand naar de zin en je stelt morgen iemand anders teleur. En na verloop van tijd besef je dat hoe zorgvuldig je jezelf ook verandert, *you can't please everyone*.

De prijs die je betaalt voor dit pleasegedrag gaat verder dan momenten van gemist plezier of vluchtige stress. *Je gaat eraan onderdoor*. Dat klinkt misschien overdreven, maar als je leeft voor de goedkeuring van anderen, dan verloochenen je meer dan je denkt. Je keert je eigen waarden, doel, pad en intuïtie de rug toe. Je zwakt je talenten af, je legt jezelf het zwijgen op en stelt de echte dromen die je leven betekenis geven uit.

Je put je lichaam uit door op te branden. Je verliest het contact met de relaties, de kansen en keuzes die horen bij de échte jij, niet je gespeelde versie. Op een bepaalde manier loopt de wereld ook de bijdrage mis die jij zou kunnen leveren. Uiteindelijk offer jij je geluk op voor het gemak van anderen. We zullen altijd behoefte hebben aan liefde en een gevoel van verbondenheid, maar we hoeven onszelf niet uit het oog te verliezen om het te krijgen.

Terug naar je kern

Als pleaser ben je weggedreven van je kern door je behoefte leuk te worden gevonden, te worden geaccepteerd en door anderen te worden goedgekeurd. Dit boek is jouw reis naar huis, terug naar je innerlijke rust en kracht. Je zult delen van jezelf blootleggen die je hebt geleerd te verstoppen.

Waar je ook staat in je leven, je zult worden
beoordeeld op je keuzes, je zwijgzaamheid,
je opvattingen, je verschijning en zelfs op
alles wat je naliët. Uiteindelijk zul je beseffen
dat je hier niet bent om anderen te pleasen,
je bent hier om te leven. Wees jezelf,
leg het gewicht van verwachtingen naast
je neer en groei op je eigen manier.

Je zult kennismaken met de ‘jij’ die al bestond voordat de wereld je zei wie je moest zijn. En als je naar binnen keert, zullen er bepaalde veranderingen plaatsvinden ...

Je gaat weer op jezelf vertrouwen. Je wordt duidelijker en krijgt meer focus en motivatie voor wat echt belangrijk voor je is. Je vergroot je creativiteit en gaat aan je carrière werken. Je verdiept je zelfliefde en straalt die gloed uit naar buiten. Je zult sterkere en eerlijkere relaties opbouwen met gezondere grenzen. Je laat meningen of verwachtingen die jou niet meer bevestigen links liggen. Rust zal niet meer voelen als verdiend maar als vertrouwd. Je zult een gevoel van bevrijding ervaren, zelfs als je je dromen najaagt.

Uiteindelijk ga je beslissingen nemen die het beste zijn voor jou en schitter je in elke poging die je onderneemt. Het is tijd om te stoppen jezelf kleiner te maken voor andermans voldoening. Je bent hier niet om goedgekeurd te worden. Je bent hier om tot iets groters te komen: om je te laten zien, om te helpen en om de wereld lichter achter te laten dan je hem vond. Er beweegt een diepere wijsheid in jou, die spreekt met de stem die je lang stil hebt gehouden. De ideeën in dit boek begrijpen en ze omarmen zal je helpen die stem weer te horen, en er eindelijk op te leren vertrouwen.

Bedankt dat je hier bent. Jouw aanwezigheid laat zien dat je gelooft in iets groters, iets wat beter bij je past, en dat je bereid bent actie te ondernemen om het te vinden. Ik hoop echt dat je, in deze openhartige uitwisseling, precies gaat vinden waar je naar op zoek bent.

Sla de pagina om, dan beginnen we samen aan deze reis terug naar jezelf.

DEEL 1

Jij

Pleasen is niet je persoonlijkheid

Elke keer dat je jezelf kleiner maakt om spanningen te vermijden, leer je mensen dat jouw behoeften er niet toe doen. Soms is rust bewaren de snelste manier om die van jezelf kwijt te raken.

‘Je móét ze uitnodigen. Anders komt het slecht over. En jij krijgt dat niet te horen, wij wel.’ Mijn vrouw Kaushal en ik kregen deze zin heel vaak van onze moeders te horen toen we ons huwelijk aan het plannen waren. En eerlijk gezegd begrepen we waar het vandaan kwam.

Er is een ongeschreven regel in de Indiase cultuur: als iemand je uitnodigt voor de bruiloft van zijn kind, dan wordt van je verwacht dat je dat terugdoet als je eigen kinderen gaan trouwen, ook al is dat tien jaar later. Zij hebben jou gevoed, nu moet jij hen voeden. Het is niet van belang dat degene die gaat trouwen amper weet wie deze aanstaande gasten zijn en wat diens relatie met hen is; ook niet dat ze in geen jaren een woord hebben gewisseld. Als ze niet voor de bruiloft worden uitgenodigd, dan ‘komt dat slecht over’. Mensen praten. En in dit geval zouden niet Kaushal en ik het het zwaarst te verduren hebben van de rodels, maar onze moeders.

Dus ja, we voelden enorm met ze mee. We wisten dat hun zorgen voortkwamen uit ervaring, liefde, en de wens om de schijn op te houden in een hechte gemeenschap. Maar ze kwamen ook voort uit de druk om zich aan te passen en anderen te plezieren. Gelukkig begrepen onze moeders ook ons standpunt.

Wij wilden een intiemere en betekenisvolle bruiloft, vooral omdat we in het buitenland gingen trouwen en sommige plekken beperkte capaciteit hadden. We betaalden de festiviteiten ook allemaal zelf en we wilden de mensen die deel uitmaakten van ons verhaal prioriteit

geven, zodat we ons met alle aanwezigen verbonden zouden voelen. Voor ons was het niet alleen een bruiloft, het ging ook over eren wat echt belangrijk is voor ons. We wilden een ceremonie vol echte liefde, geen beleefde aanwezigheid; een dag die weerspiegelde wie wij zijn, niet hoe anderen wilden dat we waren.

Maar stel dat we tóch aan onze moeders hadden toegegeven? Nou ja, dan hadden we de vrede bewaard en gedoe voorkomen. Allereerst zouden de kosten van een langere gastenlijst veel zwaarder hebben gewogen en hadden we misschien het budget voor het eerste huis dat we van plan waren te kopen naar beneden moeten bijstellen. En we zouden op onze eigen bruiloft hebben rondgelopen met het gevoel gast te zijn in plaats van gastvrouw en -heer, omringd door types die geselecteerd waren om aan de verwachtingen van de gemeenschap te voldoen in plaats van aan de emotie van onze relatie.

De meeste mensen zouden zeggen dat tegemoetkomen aan onze moeders het respectvolst zou zijn geweest. Dat is wat velen van ons van jongs af aan is aangeleerd: maak iedereen blij, lig niet dwars en offer wat van jezelf op in het belang van verstandhouding. Doe je dat niet, dan heeft dat consequenties, voor jou of voor de mensen van wie je het meeste houdt.

Maar waar komt die les vandaan? Hoe komt het dat leuk en meegaand zijn zo vaak betekent dat je je mond moet houden? Waarom voelt het zo natuurlijk om anderen te pleasen, zelfs als het ons zoveel kost? Voor het antwoord moeten we terug in de tijd, want pleasen is geen persoonlijke tic, het is een diep ingeworteld overlevingspatroon.

De evolutionaire oorsprong van pleasen

Tijdens de paleolithische periode (grofweg 2,5 miljoen jaar tot 12.000 v.C.) leefden onze voorouders in kleine groepen van jager-verzamelaars, die hun voedsel verwierven door ernaar op zoek te gaan, te jagen en te vissen. Volgens antropologen betekende isolering of buiten de groep gesloten worden voor deze prehistorische mensen gevaar of zelfs dood vanwege een groter risico op uithongering of opgejaagd worden

door roofdieren. Om te overleven moesten mensen verbonden blijven en met elkaar samenwerken; ze waren afhankelijk van hun gemeenschap voor voedsel, warmte en bescherming.

Na verloop van tijd paste het menselijke zenuwstelsel zich aan en stelde het zich nauw af op de emoties en verwachtingen van anderen. We leerden dat sociale overeenstemming ons veiligheid biedt en daarvoor bleven we misschien stil terwijl we wilden praten, gingen we akkoord terwijl we het niet waren en stopten we delen van onszelf weg die conflicten konden veroorzaken of ontwrichtend leken. In die fase in onze evolutie hielden we ons in het leven staande door anderen tevreden te houden.

Dat krachtige instinct leeft in ons voort. De moderne wereld werpt misschien minder en nieuwere lichamelijke gevaren op, maar sociale dreigingen als afwijzing, vernedering, veroordeling en uitsluiting kunnen in ons zenuwstelsel nog altijd als levensbedreigend voelen. Volgens Stephen Porges, psycholoog en grondlegger van de polyvagale theorie, maakt ons lichaam niet altijd onderscheid tussen fysiek en sociaal gevaar: een opgetrokken wenkbrauw of een harde opmerking kunnen dezelfde stress opwekken als een echte dreiging.¹

Je zenuwstelsel ziet afwijzing nog steeds als een teken van gevaar. Het doet dan dus wat het altijd heeft gedaan en probeert je in veiligheid te brengen, zelfs als dat ten koste gaat van je authenticiteit.

Hoe pleasen opduikt in de kindertijd

Als we heel klein zijn, is liefde geen overbodige luxe; we vertrouwen er volledig op. Dus als liefde voorwaardelijk is, dan passen we ons op alle mogelijke manieren aan om het bij ons te houden.

Misschien ben je opgegroeid in een gezin waarin je alleen werd geprezen als je iets had bereikt. Waarin genegenheid alleen werd getoond als je op een bepaalde manier gedroeg. Waarin meegaand zijn bete-

¹ Porges, S.W. (2011), *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W.W. Norton & Co.

DE GIDS OM HET LEVEN TEGEMOET TE TREDEN ZONDER JEZELF WEG TE CIJFEREN

Ervaar je weleens een tweestrijd tussen degene die je bent en de verwachtingen van anderen over jou? Of heb je angst voor het aangeven van je grenzen en voel je je meer verantwoordelijk voor het geluk van anderen dan dat van jezelf?

In *You Can't Please Everyone* deelt Vex King – bestsellerauteur van *Good Vibes, Good Life* – wat de lezer misschien wel weet maar is gaan negeren. Aan de hand van zijn eigen levenservaring en opgedane wijsheid wijst Vex je een helder, praktisch pad weg van het pleasen van anderen en terug naar de innerlijke kern.

Dit boek leert je:

- Te stoppen met anderen pleasen zonder je schuldig te voelen
- Grenzen te stellen zonder mensen buiten te sluiten
- Minder te piekeren over wat anderen over je denken
- Met innerlijke rust om te gaan met kritiek, afwijzing en conflicten
- Het vertrouwen in je zelf weer op te bouwen
- Relaties aan te gaan die gebaseerd zijn op authenticiteit

You Can't Please Everyone gaat niet over minder geven om dingen of iemand anders worden. Het gaat over het leven tegemoet treden zonder jezelf te verloochenen. Vex King schreef voor jou een gids om te leven vanuit de kern en om meer innerlijke rust en vrijheid te vinden.

‘Je bent niet op de wereld om iedereen te pleasen. Je bent er om te groeien, te ontwaken en te leven als je volledige zelf.’

— Vex King



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen