

Luc Swinnen

Te Ontsnap aan burn-out,
maak promotie
en verdien meer
vriendelijk !

 **DAVIDSFONDS**
UITGEVERIJ

INHOUD

Inleiding

Een nieuwe epidemie: <i>nice people</i>	9
---	---

Deel 1 | Wat zijn *nice people*? 13

1 Doe de test	15
2 Hoe werkt het brein van <i>nice people</i> ? (reptielenbrein)	18
3 Wat kenmerkt het gedrag van <i>nice people</i> ?	22
Op zoek naar bevestiging	22
Is er iets mis met te vriendelijk zijn?	27
<i>Nice people</i> en zelsabotage	32
<i>Nice people</i> lijden aan statusangst	33
4 Het <i>nice guy</i> -paradigma	37
5 De behoeftepiramide van Maslow	40

Deel 2 | Authenticiteit en zelfbeeld 43

1 Wat is authenticiteit?	45
Het gedrag van authentieke mensen	45
Hoe word je authentiek?	47
2 Wat is zelfbeeld?	49
De werkelijkheid correct waarnemen	50
Correct leren denken	53
Hoe ontstaat een zelfbeeld?	58
Een onrealistisch positief zelfbeeld	60
Een realistisch positief zelfbeeld	61
3 De dramadriehoek en het oké-zijn	62
De dramadriehoek	62
Ik ben oké, jij bent oké	65
4 Aangeleerde hulpeloosheid	71
Hoe ontstaat aangeleerde hulpeloosheid?	71
Depressiviteit	74
Lichaamstaal	76
Zelfbevestigende voorspelling	78

Deel 3 <i>Nice people</i> op het werk	83
1 Hoe gedragen <i>nice people</i> zich op het werk?	83
2 <i>Nice people</i> op het werk zijn op weg naar burn-out	92
Een gevaar voor <i>nice people</i>	93
<i>Nice people</i> op weg naar burn-out	95
<i>Nice guy</i> en bijniertuitputting	98
Twee tests	99
Risicogroepen	102
Lichaamsverzorging	103
3 Hoe raak je van je reputatie af?	107
4 Op weg naar een plezierige job	114
Informatie delen	114
Wees geen perfectionist	116
Wees geen uitsteller	123
Wees geen workaholic	127
 Deel 4 <i>Nice people</i> en hun gevoelens	133
1 Oorzaak van sociale angst: <i>toxic shame</i>	135
Hoe ontstaat vergiftigende schaamte?	136
Er is geen reden tot schaamte	138
2 Een gezonde vriendschap	140
3 <i>Nice people</i> in intieme relaties	143
4 Angst	147
5 Afgunst	152
6 Vijandigheid en woede	155
7 Het sorry-gedrag	164
 Deel 5 Assertiviteit	167
1 Assertiviteit of de kunst van het ja-zeggen	167
2 Assertieve rechten	169
3 Hoe pak je nu een en ander aan?	174
De kapotte grammofoonplaat	175
Het compromis	177
Spontane informatie	177
Jouw uiterlijk	178
Reacties op kritiek	179
Manipulatie herkennen	184
De wapens van een manipulator	186

Deel 6 Het stappenplan	197
STAP 1 - Installeer een <i>nice</i> -detector in je hoofd	197
STAP 2 - Stop de sorry-cultuur	200
STAP 3 - Werk aan je zelfbeeld	202
STAP 4 - Werk aan je referentiekader	205
STAP 5 - Houd woede, agressie en vijandelijkheid onder controle	207
STAP 6 - Werk aan perfectionisme en faalangst	212
STAP 7 - Herschrijf het <i>nice people</i> -paradigma	214
STAP 8 - Grenzen stellen	215
STAP 9 - De regels van de territorialiteit	216
STAP 10 - Vermijd de apocalyptische ruiters	217
STAP 11 - Het Johari-venster	219
STAP 12 - Houd rekening met de macht van taal	222
STAP 13 - Maak een <i>bucket list</i>	224
STAP 14 - Leer om te gaan met alleen zijn	225
STAP 15 - Werk aan je aangeleerde hulpeloosheid	227
 Besluit	 228
Dankwoord	229
Literatuurlijst	230

INLEIDING

Een nieuwe epidemie: *nice people*

Dit boek gaat over die mensen die zeer vriendelijk van aard zijn en die heel veel of altijd actie ondernemen om de anderen te behagen. Is er dan iets mis met vriendelijk zijn? Natuurlijk niet. Zeker niet in de juiste omgeving. Vriendelijke mensen maken het leven aangenaam. Maar dit boek gaat over zij die daar te ver in gaan. Ze zijn bijna altijd en overal vriendelijk. Want ze willen zo graag geliefd zijn. Hun vriendelijkheid is compensatiegedrag. Dat gedrag is nadelig want het wordt ervaren als een vorm van manipulatie. Hun omgeving vindt dat *pleasers* niet opkomen voor wat ze echt willen. En wat wil de *pleaser* echt? Erkenning en waardering.

Meestal hebben *pleasers* een laag zelfbeeld en dat veroorzaakt een hele rist problemen. Ze voelen zich onwennig en zoeken waardering van anderen om hun zelfbeeld op te krikken. Ze zijn dus niet zomaar vriendelijk, ze willen iets in de plaats terug. En dat voelen andere mensen aan. Daarom raken ze dikwijls in moeilijkheden en gaan ze eenzaam en onbegrepen door het leven.

We kunnen natuurlijk geen ideale manier van handelen voorschrijven en we willen ook niet beweren dat je je als *pleaser* moet gedragen als een onbeschaafde en onbeschofte voorhistorische dinosaurus. Dit boek is geen pleidooi om onbehouden door het leven te gaan. Dat is dan weer compensatie die te ver in de andere richting doorslaat. Wel gaan we samen met jou op zoek naar een oplossing. Die is te vinden in de aanpak van het zelfbeeld, terwijl ook assertiviteit een grote rol speelt.

We zullen op zoek gaan naar de gulden middenweg, naar meer assertiviteit en een rijker zelfbeeld. Want dan zal een stuk angst wegvallen, jouw zelfbeeld zal gezond worden, relaties met vrienden en dierbaren en ook intieme relaties zullen een diepere dimensie krijgen, obsessieel gedrag

en denken zullen verdwijnen en ook op het werk zal alles beter gaan. Gewoon omdat de constante nood aan bevestiging door anderen er niet meer is.

Ik zou dus zeggen dat het de moeite loont aan de slag te gaan wanneer je veel zorgen hebt en veel kijkt of anderen je wel echt waarderen. Je moet weten wat je wilt. Je mag je gerust eens alleen voelen maar niet eenzaam. Het sorry-gedrag moet verdwijnen. Je moet vooral anderen geen plezier doen met de stille hoop hetzelfde terug te krijgen. Je mag natuurlijk genereus blijven als dat een authentiek gedrag is. Zonder manipulatief trekje aan.

Het loont de moeite. Want we willen op individueel vlak samen met jou actie ondernemen om een burn-out te voorkomen. Want *pleasers* raken vlug al hun energie kwijt. En als er dan nog een gezin of een drukke job bijkomt, dan lijdt men vlug aan burn-out. Je weet wel, die verschrikkelijke ziekte van onze tijd. Waarbij je geen energie meer hebt, je eigen vaardigheden niet meer kunt gebruiken en altijd moe bent, waardoor je ten slotte een nog lager zelfbeeld krijgt. En er was al een probleem met dat zelfbeeld. Zo, nu ken je onze invalshoek.

We hebben dus niet gezegd dat jouw gedrag verkeerd is. Dikwijls ben je uitermate vriendelijk, nauwkeurig en zorgvuldig. Het wordt een probleem als je te attent bent en het gevoel krijgt jouw autonomie te verliezen. Dan liggen vernedering en burn-out op de loer.

Want er zijn veel mensen die niet voortdurend overwegen wat ze zeggen, die weinig bezorgd zijn over de reacties van anderen en die er niet aan denken dat ze door hun manier van doen mensen kunnen kwetsen. Ze staan er echt niet bij stil. Ze begrijpen het niet als de *pleasers* gekwetst reageren op wat ze zeggen.

Je zult dus je gevoelige plekken moeten leren kennen en ook je behoeften. En leren dat veel van wat de anderen zeggen enkel over gedrag gaat en niet persoonlijk bedoeld is. Neem het dan ook niet persoonlijk op.

Je hele leven heb je geleefd met de overtuiging dat het verplicht is anderen te *pleasen*. Dat kan al op jonge leeftijd zijn ontstaan. Je kunt trauma's opgelopen hebben of alleen gelaten zijn. We horen soms gruwelijke verhalen dat één of beide ouders niet in staat blijken intimiteit aan hun kinderen te geven. Of kinderen kregen te horen dat hun mama hen zou verlaten in het grootwarenhuis, thuis, op school, als ze niet braaf waren. Sommige kinderen kregen kritiek te horen over hun resultaten op school. En op den duur begon je te geloven dat het allemaal jouw schuld was. En dat je heel vriendelijk moest zijn, heel aardig om niet alleen gelaten te worden. Ondertussen waren deze kinderen soms nog slachtoffer van het manipulatieve gedrag van hun omgeving. Ze kregen te horen: 'Het is allemaal voor je bestwil.'

Zo word je stilaan een *pleaser*. Want dat is op dat ogenblik de enige optie. Maar zodra je volwassen bent, zul je merken dat overdreven vriendelijk zijn niet werkt.

Om niet te vervallen in een subtiele analyse van de verschillen tussen *pleaser*, *nice guy*, *nice girls* en *nice people* en om de leesbaarheid te vergroten zullen we deze termen in dit boek door elkaar gebruiken. Ze betekenen telkens hetzelfde.

In sommige boeken worden *nice guys* afgeschilderd als mannen die zich uitsloven in het geven van complimenten, drankjes en etentjes om een vrouw te veroveren. Maar zo lukt het natuurlijk niet. Vrouwen hebben vlug door dat dit gedrag niet authentiek is, dat deze mannen soms hopeloos en *needy* (behoefstig) zijn en zelfs een beetje manipulatief. Ze willen immers iets terug, namelijk de aandacht en de liefde van die vrouw. In dit boek spreken we van *nice guys* en *nice girls* want dit soort gedrag komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Belangrijk: dit boek is geen beschuldiging aan het adres van ouders en opvoeders. Wij weten dat de meeste ouders echt hun best doen. Maar soms is het zo gelopen omdat het ene kind gevoeliger is dan het andere. Dat wil niet zeggen dat ouders en opvoeders nu met het schaamrood op het gezicht moeten lopen. Hen treft meestal geen schuld.

Men neemt in het leven de beste beslissing op basis van de kennis en de omstandigheden die aanwezig waren bij het nemen van die beslissing. We gaan uit van een positief mensbeeld. Dit boek is geen beschuldiging aan het adres van gelijk wie. Wel trachten we ons rechtstreeks te richten tot de *pleasers*. Want soms hoor je hen zeggen: 'We zijn te goed voor deze wereld.' Laat ons zorgen dat iedereen zich thuis voelt in deze wereld en dat er begrip is voor het gedrag van elke mens.

We proberen mee te helpen om het aantal mensen met een zware burn-out in te dijken. Ondanks de zorg om alle gegevens zo juist mogelijk weer te geven, kan er toch ergens een onjuistheid of onnauwkeurigheid zijn ingeslopen. Het was ook nooit onze bedoeling mensen in een negatief daglicht te stellen.

Gelieve je tot je arts te wenden als je het gevoel krijgt zaken niet aan te kunnen. Wij wijzen alle verantwoordelijkheid af voor medische, psychische of sociale letsels. Dit is geen handboek. Het belangrijkste deel van het boek is het 15-stappenplan op het einde. Maar ik nodig iedereen uit eerst alle hoofdstukken te lezen. En misschien overbodig, maar toch nog eens dit: je vertrouwensman of -vrouw moet je huisarts blijven.

DEEL I

Wat zijn *nice people*?

Ze geloven allemaal in het paradigma: 'Indien ik mijn gebreken kan verbergen en gewoon doe wat anderen van mij willen, dan zullen ze me graag zien, respecteren en beminnen. En dat respect en die liefde kan ik niet missen.' Dus kan ik mijn donkere kanten niet tonen en vooral, als ik in een dilemma sta waar ik moet kiezen tussen twee oplossingen – waarbij de keuze een vriendschap of het respect van iemand in het gedrang kan brengen – dan kies ik liever niet. Dan kom ik niet uit voor mijn behoeften, dan voldoe ik aan de behoeften van de anderen en vergeet mezelf, uit vrees de anderen te verliezen.

Op lange termijn ben ik een willoos individu. Het lijkt wel of ik geen behoeften heb. Dat soort mensen vind je overal: zij die bang zijn van een conflict; zij die niet durven op te komen voor hun eigen behoeften; zij die te pas en te onpas beginnen te vleien; de partner die steeds klaarstaat voor de kinderen; de man of vrouw die goed kan luisteren of die goed klusjes kan klaren.

Nice people zijn als het ware verlamd als het erop aankomt hun eigen behoeften te uiten. Daardoor hebben ze slechte relaties. Ze willen alles perfect doen en beginnen er dan maar niet aan. Dat is goed want dan krijg je meer respect, denken ze. Maar hun effectiviteit gaat achteruit, ze zullen nooit ergens de top bereiken, ze verdienen te weinig geld en hebben een lagere sociale status dan nodig.

Onze bedoeling is om dat proces aan te tonen, te herkennen en te begrijpen. Indien je zelf zo reageert, leer dan stilaan neen te zeggen tegen mensen en uit te komen voor je eigen behoeften. Verander, veranderen kan leuk zijn. Zie de humor daarvan in. Word een mens met een groter zelfbeeld. Want al je acties komen voort uit een te laag zelfbeeld.

In ons vorig boek *Burn-out* beschreven we de mensen die een risico lopen op deze energieziekte. Het is duidelijk dat *nice people* een verhoogd

risico lopen. Ze hebben in zekere zin al een van de kernsymptomen van burn-out: een laag zelfbeeld. In de vakliteratuur zegt men dat men door burn-out depersonalisatie en dehumanisering kan oplopen.

Dat is het gevoel buiten de werkelijkheid te staan, gedissocieerd te zijn van de omgeving. Dan is het precies alsof jij een rol in de wereld speelt. Dikwijls een weinig belangrijke rol, want je hebt een laag zelfbeeld. Er is een scheiding tussen jezelf en de wereld. Je leeft onecht, je speelt als het ware in een film.

Dat komt voor bij vele psychiatrische ziekten en bij burn-out. Je kunt ook vervreemd zijn van de omgeving. Dan is je lichaam niet de vreemde, wel de omgeving. Je ervaart jouw omgeving als onecht. Het is allemaal wat vaag en moeilijk, maar er is in elk geval grote eenzaamheid. Dikwijls beleeft men de realiteit in dromen en fantasie. Er is veel stress mee gemoeid. De klachten kunnen verdwijnen als de stress afneemt. Dehumanisering is ongeveer hetzelfde, maar de nadruk ligt hier op de mensen rondom jou die je ervaren als vreemd en manipulatief.

Nice people hebben dus een laag zelfbeeld en ze doen er instinctief alles aan om dat zelfbeeld op te vijzelen. Maar ze denken dat ze daarvoor de hulp van anderen nodig hebben. En daarom zijn ze altijd vriendelijk. Dan denken ze dat anderen hen meer in hun waarde zullen erkennen. Maar dat is een grote misrekening en ook een vorm van manipulatie.

Hun omgeving zal die manipulatie aanvoelen. En ze zullen natuurlijk geen erkenning geven aan deze *nice people*, omdat ze vriendelijk zijn. Integendeel, ze zullen hen beschouwen als mensen zonder ruggengraat en dat ook laten blijken. Maar *nice people* blijven op hun beurt altijd aan de slag, op jacht naar het verloren geluk, het gebrek aan erkenning. Zo putten ze zich meer en meer uit. Hun bijnierschors raakt uitgeput en ook hun energiereserve. Zo komen ze in een burn-out terecht. Geleidelijk maar gestaag.