

INGER STRIETMAN

Power to the Pleasers

ONTDEK DE KRACHT VAN JOUW
SENSITIVITEIT VOOR EEN BETERE WERELD

KOSM • S

Inhoud

Pleidooi voor sensitiviteit **10**

De reis van de pleaser **12**

14

PLEASER POWER

HOOFDSTUK 1

Pleaser power **17**

1.1 Een superkracht **17**

1.2 Pleaser kwaliteiten **19**

1.3 De sensitieve pleaser **24**

1.4 Changemakers **26**

1.5 In het kort **29**

HOOFDSTUK 2

Pleaser squeeze **31**

2.1 Leefregels **33**

2.2 De invloed van gender **34**

2.3 Prestatiemaatschappij **36**

2.4 Levenservaringen **38**

2.5 Perfectionisme **40**

2.6 De pleaser squeeze **42**

2.7 Klachten **44**

2.8 Zelfkritiek **49**

2.9 In het kort **52**

54

PLEASE JEZELF

HOOFDSTUK 3

Please jezelf **57**

3.1 It's your job **59**

3.2 Een nieuwe mindset **64**

3.3 Werken aan je groeimindset **69**

3.4 Richtingaanwijzers **75**

3.5 Voelen: de drie vragen **79**

3.6 Zelfzorgtips **82**

3.7 In het kort **85**

HOOFDSTUK 4

Empower jezelf **87**

4.1 Authentiek leven **89**

4.2 Waarom toch die zelfkritiek? **91**

4.3 De definitie van zelfcompassie **94**

4.4 Drie elementen **96**

4.5 Oefenen met zelfcompassie **110**

4.6 Een innerlijke revolutie **118**

4.7 Krachtige zelfcompassie **120**

4.8 Je schuldig maken **124**

4.9 Empowerment **128**

4.10 In het kort **130**

134

PLEASE DE WERELD

Hoofdstuk 5

Pleaser potentieel 135

- 5.1 De zelfbewuste pleaser 137
- 5.2 Sensitiviteit als
verantwoordelijkheid 138
- 5.3 Be the change 140
- 5.4 Pleaser passiviteit 145
- 5.5 Rimpeleffect ideeën 148
- 5.6 In het kort 151

Hoofdstuk 6

Army of lovers 153

- 6.1 Inter-zijn 154
- 6.2 Erbij horen 155
- 6.3 Army of lovers 156
- 6.4 Een betere wereld 159
- 6.5 In het kort 163

Hoofdstuk 7

Leiden vanuit verbinding 165

- 7.1 Compassievolle reuzen 166
- 7.2 Sensitieve superheld 172
- 7.3 Jouw tijd is nu 173

178

POWERFUL PLEASER MANIFEST

Note to self 179

Spread the word 181

Aanbevolen literatuur 183

Bijlage 1. HSP-test 184

Bijlage 2. Zelfcompassietest 186

Pleidooi voor sensitiviteit

Veel mensen verliezen zichzelf. Ze gaan veel en vaak over hun grenzen heen. Dit probleem is enorm: zo'n 20 procent van de werknemers en bijna 60 procent van de studenten heeft burn-outklachten aldus TNO en het RIVM. Juist zij die het graag goed willen doen, zich betrokken en verantwoordelijk voelen, weinig om hulp vragen of geen nee durven zeggen lopen risico. Deze pleasers, de sensitieven onder ons, gaan extra gebukt onder de druk van de regels en verwachtingen van onze maatschappij – en van de verwachtingen die zij hebben van zichzelf.

In onze westerse wereld leren we dat we zo goed zijn als ons succes. Om te knallen en altijd door te gaan. Om te volharden en ons beste beentje voor te zetten. Met de kansen die we in onze samenleving hebben, moet je slagen. Als dat niet lukt, dan ligt het aan jou. Alles is immers mogelijk.

Deze manier van leven heeft grote fysieke en mentale consequenties. Maar omdat we geleerd hebben te leven vanuit ons hoofd, onderdrukken of verdoven we die consequenties het liefst. Totdat we niet meer kunnen en de gevolgen de overhand krijgen; met klachten als vermoeidheid, burn-out en depressie trekt het lichaam aan de noodrem.

De eersten die uitvallen? Onze sensitieve medemensen, de pleasers. Zij zijn onze kanaries in de kolenmijn: het alarmsysteem in de samenleving voor onze ongezonde manier van leven. Alleen zien pleasers dit zelf niet. Ze bekritisieren zichzelf en voelen zich anders, zwak, mislukt, onzeker en alleen. Ben ik wel goed genoeg? Pas ik hier wel? Doe ik ertoe?

Het antwoord is JA! We hebben onze pleasers keihard nodig. De wereld schreeuwt om meer sensitiviteit. Om inlevingsvermogen, ethiek, rechtvaardigheid en verbinding. Het kapitalisme, het meritocratisch model, de focus op enkel cognitie: het heeft tot meerdere mondiale crises geleid

waar we nauwelijks nog uit lijken te komen. Pleasers zijn verre van mislukt, zij zijn onze superhelden! Onze gidsen naar een betere wereld.

Dit vraagt om een revolutionair andere manier van kijken naar en omgaan met jezelf, om een systeemverandering waarin de focus niet ligt op zelfkritiek maar op zelfcompassie. En waarin (mede)menselijkheid vooropstaat.

Hoe kunnen we het geweldige talent van onze pleasers omarmen?

En hoe kunnen juist zij bijdragen aan een betere wereld?

Dit boek is een pleidooi voor sensitiviteit als kracht.

Dat pleasers sterkt om op te staan.

En hun sensitiviteit in te zetten ten bate van zichzelf en de wereld om zich heen.





De reis van de pleaser

In dit boek neem ik jou als pleaser mee op reis. We gaan nieuwe gebieden betreden waarvan ik zeker weet dat je er blij van wordt. De route die je gewend bent te nemen, en veelal leidt tot uitputting, onzekerheid en te veel geven, pakken we niet. We gaan precies de andere kant op!

Tijdens deze reis ga ik je laten zien hoe ongeloofelijk getalenteerd je bent. En hoe waardevol en belangrijk jij als sensitief en aandachtig mens bent voor jezelf en de wereld om je heen.

Ik geef je inzicht in hoe jij jouw kwaliteiten ten volle kunt benutten op een manier die bij jou past. Zelfcompassie is hiervoor essentieel. Als jij de zachtheid die jij in je hebt gaat inzetten voor jezelf, dan ga je hard vooruit. Jouw kracht neemt toe naarmate je jezelf liefdevol ondersteunt bij de menselijke struggles van het dagelijks leven en leert kiezen voor wat jij wilt en nodig hebt.

Onderweg deel ik verschillende vragen en oefeningen met je. Een pen en notitieboekje zijn dus handig. Je zult merken hoeveel ruimte en potentie er is wanneer jij achter het stuur gaat zitten. Je zult nieuwe vergezichten ontdekken. Als jij de richting bepaalt, valt je zoveel moois toe.

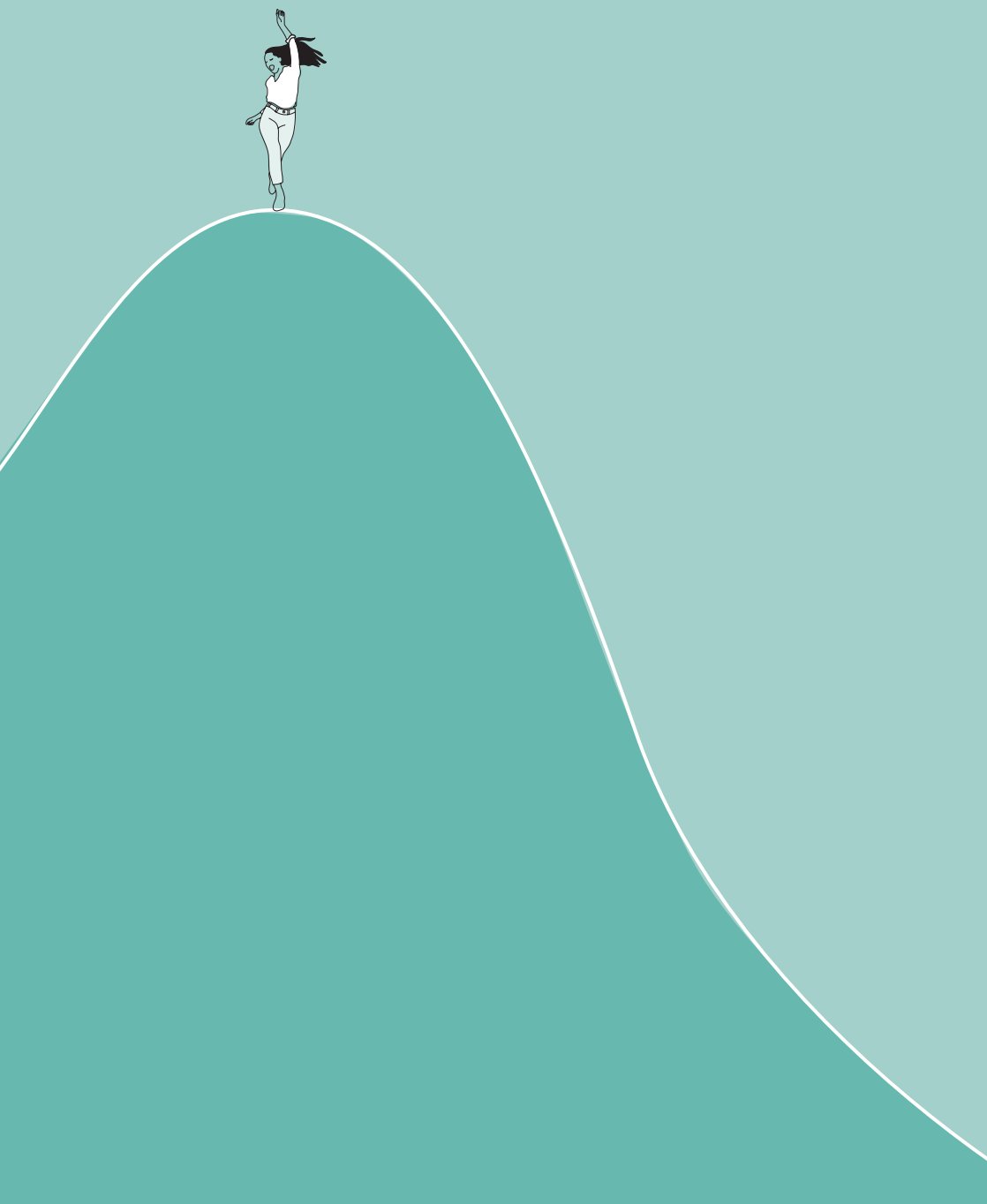
”
**Als jij de zachtheid
die jij in je hebt
gaat inzetten voor jezelf,
ga je hard vooruit.**

Wanneer jij als pleaser zorg draagt voor jezelf en in verbinding leeft met wat werkelijk belangrijk voor je is, dan breng jij licht in deze wereld. Jouw sensitieve hart, jouw talent voor verbinding groeit en bloeit als je liefdevol omgaat met jezelf. Alles in jou is er al, daar mag je op vertrouwen.

Jij dient de wereld door in jezelf te geloven en jezelf zichtbaar te maken. Door je in te zetten voor wat jij wilt en belangrijk vindt. Jouw talenten mogen uitgedragen en gezien worden. Jouw diepste verlangens maken de wereld mooier op een manier die we op dit moment zo hard nodig hebben. Jij bent de superheld in dit verhaal.

Dit boek is een uitnodiging aan jou om een stap naar voren te doen. En jezelf te laten zien zoals je bent.

Ga je mee?



Pleaser power

HOOFDSTUK 1

Pleaser power

DIT BOEK IS GESCHREVEN VOOR ALLE PLEASERS, IEDEREEN DIE ZIJN AANDACHT VAN NATURE OP DE ANDER RICHT EN VOORAL WIL DAT DE ANDER HET FIJN HEEFT. VOOR IEDEREEN DIE GERICHT IS OP HARMONIE IN DE GROEP EN ONDERLINGE SPANNING HET LIEFST VERMIJDT. ALS JIJ JE HIERIN HERKENT, IS DIT BOEK EEN ODE AAN JOU.

1.1 Een superkracht

Veel gevoelige mensen herkennen de pleaser in zichzelf. Het woord 'pleaser' komt van het Engelse *people pleasing* en betekent letterlijk dat je het anderen graag naar de zin maakt. Dat je wilt dat zij het goed hebben, tevreden zijn, gelukkig zijn misschien zelfs wel.

De laatste jaren wordt het woord veelal negatief gebruikt. Pleasers zijn 'te zacht' of 'te lief' en 'komen te weinig voor zichzelf op'. Als pleaser laat je over je heen lopen in het belang van de ander. Het pleasen gaat ten koste van wat jij wilt of belangrijk vindt en kan een constante druk veroorzaken, omdat het er allemaal om gaat goed voor de ander te doen. Daarom word je, als je toegeeft een pleaser te zijn, al gauw richting de therapeut geduwd. Jezelf in dienst van de ander stellen is immers niet gezond.

Hier is inderdaad van alles over te zeggen. Ik schreef het boek *Gezond egoïsme*¹ over het belang van kiezen voor jezelf en waarom dit essentieel is, juist als je geneigd bent om het welzijn van de ander voorop te stellen. Maar het is net zo belangrijk om te weten dat in het pleasen juist ook iets heel moois en krachtigs schuilt. En dat wordt veel te weinig belicht. Met als gevolg dat jij als pleaser vaak heel zelfkritisch bent. En, wanneer het pleasen je te veel wordt, je terugtrekt.

Hiermee doe jij jezelf en de wereld tekort. Want de kern van de pleaser is een sensitief mens die veel aanvoelt, graag verbinding maakt, empathisch is en verlangt naar harmonie tussen mensen. Jij wilt het graag goed doen voor anderen, voor de wereld om je heen. Door enkel te focussen op de kenmerken die hier zagezegd aan ten grondslag liggen, zoals onzekerheid en afwijzingsgevoeligheid, missen we de gigantische sensitieve kracht en kwaliteit die van jou en alle pleasers samen uitgaat.

Dat is een kracht die zowel door jouzelf als door de wereld nauwelijks gezien, laat staan benut wordt. Daar moet verandering in komen. Als de wereld iets nodig heeft, dan is het wel sensitiviteit. Op elk niveau. Moet je nagaan wat een kracht er vrij zou komen als alle pleasers een stap naar voren zouden doen. Als ze zich zichtbaar zouden maken en zich zouden uitspreken. Dan zou een ware *army of lovers* ontstaan: een leger aan gevoelige mensen die de wereld écht een betere plek maken.

Daarvoor is het essentieel dat jij als pleaser de verbinding met jezelf gaat vinden. Want jouw power begint bij inzicht in en zorgen voor jezelf. Pas dan kun je jouw talenten voluit benutten en duurzaam inzetten voor wat jij belangrijk vindt.

¹ I. Strietman. (2021). *Gezond egoïsme*.

1.2 Pleaser kwaliteiten

Als pleaser ben je graag in verbinding met mensen. En vind je het belangrijk dat anderen onderling ook prettig met elkaar omgaan, dat er harmonie is in de groep. Hiervoor zet je jouw talenten in. Je kunt namelijk goed luisteren, leeft je makkelijk in en staat ervoor open om mee te bewegen met anderen. Omdat je zo gericht bent op de ander, heb je veel oog voor de gevoelens en behoeften van de mensen om je heen ontwikkeld. Zo zijn er nog veel meer kwaliteiten die passen bij het karakter van een pleaser. Misschien ben je je daar niet eens zo bewust van, omdat het voor jou de normaalste zaak van de wereld is. Tijd dus om daar verandering in te brengen en je zelfkennis te vergroten. Want pas als jij jezelf beter gaat zien, kun je keuzes maken die bij jou passen.



OEFFENING 1 ZELFKENNIS

Hier volgen kwaliteiten die veel pleasers hebben. Welke hiervan herken je? Wees niet te zuinig; als je ze allemaal herkent, vink je ze gewoon allemaal af. Aan valse bescheidenheid doen we niet, dat heeft nog nooit iemand verder geholpen. Ook wil ik je uitnodigen om je niet te richten op de valkuil van deze kwaliteiten, maar op de pluspunten. Het is de bedoeling dat jij gaat ontdekken welke talenten jij bezit.

★ Empathisch

Je hebt een groot inlevingsvermogen. Je verplaatsen in de gevoelens of situatie van een ander gaat je makkelijk af. Je merkt dat mensen dit prettig vinden; zij voelen zich gehoord en gezien door jou.

★ Behulpzaam

Je vindt het fijn en belangrijk om anderen te helpen. Dit geeft je een prettig gevoel. Hierbij kun je denken aan een boodschap voor iemand doen, helpen bij een verhuizing, of een ouder iemand een arm aanbieden bij het oversteken. Mensen in jouw omgeving kunnen op je rekenen wanneer ze iets nodig hebben.

★ **Zorgzaam**

Als iemand het moeilijk heeft of zorg nodig heeft, wil je er graag voor deze persoon zijn. Je bent goed in het liefdevol zorgen voor mensen, in goede en mindere tijden.

★ **Betrokken**

Je leeft met anderen mee en bent oprecht geïnteresseerd in hoe het met ze gaat. Je hebt aandacht voor het leven van de mensen om je heen.

★ **Loyaal**

Je bent trouw aan vriendschappen en relaties. Je laat iets of iemand niet snel vallen als het moeilijk wordt. Ook in je werk kan dit zichtbaar zijn: loyale werknemers wisselen niet zo snel van baan.

★ **Groepsgericht**

Jij kunt boven jezelf uitstijgen, omdat je het groepsbelang vooropstelt. Wat is goed voor ons allemaal? Op welke manier voelt iedereen zich gehoord? In plaats van je te verliezen in regels of eigenbelang, voel jij wat nodig is in het hier en nu, zodat iedereen bij het project of de groep betrokken wordt.

★ **Vriendelijk**

Een glimlach, bedankje of blijk van begrip: je bent een vriendelijk persoon. Mensen kunnen bij jou best ver gaan, want je doet altijd je best om aardig te blijven. Je houdt niet van conflict en gaat confrontaties dan ook liever uit de weg.

★ **Flexibel**

Je vindt het belangrijk om rekening te houden met anderen en vindt het dan ook geen probleem om je aan te passen als de situatie daarom vraagt.

★ **Sfeergevoelig**

Je bent goed in het aanvoelen van sfeer. Dit betekent dat je een speciale radar hebt voor de energie die er in een ruimte hangt en voor de manier waarop de aanwezige personen zich tot elkaar verhouden. Jij ziet, voelt en hoort dingen die anderen ontgaan.

★ **Genuanceerd**

Elk verhaal heeft twee (of meer) kanten. Jij ziet en begrijpt dit. Je kunt je in meerdere standpunten verplaatsen en bent niet snel geneigd tot zwart-witdenken.

★ **Sterk observatievermogen**

Een opgetrokken wenkbrauw, snel wegstaren of een diep verdriet in de ogen: jij hebt het talent om mensen te 'zien', zonder dat ze iets zeggen. Je hebt echt 'oog' voor mensen.

★ **Verbindend**

Jij wordt blij als je je kunt verbinden met mensen – op een 'echt' en diep niveau. Hier ben je dan ook ongelooflijk goed in. Mensen voelen zich veilig bij jou en laten sneller dan bij anderen hun werkelijke zelf zien. Hoe meer jij je authentieke zelf bent, des te sterker zal deze kwaliteit zich ontwikkelen.

★ **Luistervaardig**

Je kunt écht luisteren. Niet om te willen antwoorden of je eigen ervaringen of mening te geven, maar om er met aandacht te zijn voor de ander. *Spaceholding*, wordt dit ook wel genoemd. Dit is een waardevolle kwaliteit waarmee je anderen uitnodigt om zichzelf te laten zien en te delen wat er in hen omgaat.

★ **Reflectief**

Je reflecteert regelmatig op jezelf, je gevoelens en je gedrag. Vaak heeft deze zelfreflectie betrekking op je interactie met anderen. Door te reflecteren krijg je nieuwe inzichten en ontwikkel je jezelf.

★ **Harmonieus**

Het is voor jou belangrijk dat de sfeer tussen mensen goed is. Je zet je er dan ook graag voor in om de harmonie binnen een groep te bewaren of terug te brengen.

★ **Weloverwogen**

Jij maakt niet snel impulsieve keuzes, maar verzamelt graag informatie voordat je tot een besluit komt. Ook denk je na over de langetermijn-gevolgen van je besluit; die neem je in je keuzeproces mee.

★ **Verantwoordelijk**

Je wilt dingen graag goed doen en neemt je verantwoordelijkheid. Je pakt zaken op en doet je best om ze tot een goed einde te brengen. Dit geldt zowel voor activiteiten op het werk als privé. Je bent bereid je in te zetten en het werk te doen dat nodig is.

★ **Rechtvaardig**

Je bent gevoelig voor onrecht tegenover mensen, dieren en de natuur. Dit raakt je diep. Je wilt er graag aan bijdragen om dit te veranderen.

★ **Behoeft aan zingeving**

Een betekenisvol leven is belangrijk voor je. Ook al weet je misschien niet precies hoe je dit zou willen vormgeven, je voelt diep vanbinnen dat je iets wilt betekenen voor de mensen en de wereld om je heen.

Wanneer je ook andere kwaliteiten in jezelf herkent die nog niet genoemd zijn, schrijf ze dan hieronder op:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Omdat je als pleaser erg gericht bent op anderen, kan het lastig en ongemakkelijk zijn om je aandacht te richten op jezelf. Je bent je vaak helemaal niet zo bewust van waar je goed in bent. Het is heel belangrijk om hier beter zicht op te krijgen en te werken aan zelfkennis, om zo je gevoel van eigenwaarde te versterken. Want dat is bij pleasers vaak een stuk minder sterk ontwikkeld. Hoe dat komt, daar kom ik in het volgende hoofdstuk op terug.



OEFENING 2 VRAAG ANDEREN

We hebben nooit een compleet beeld van onszelf. Dat kan ook niet. Om het zicht op jouw talenten verder uit te breiden, kun je aan enkele mensen in jouw omgeving vragen welke eigenschappen zij in jou waarderen. Ongemakkelijk? Ja, waarschijnlijk wel. Dus zeg vooral dat je dit boek aan het lezen bent en dat deze oefening daarin staat. Je kunt de oefening ook voor de ander doen. Dat is vaak heel leuk en levert mooie gesprekken op. Vul vervolgens de lijst met kwaliteiten aan met de kwaliteiten die anderen in jou zien.

Ik heb lang gedacht dat ik nergens goed in was. Dat kwam doordat de enige talenten die ik me kon bedenken te maken hadden met schoolvakken. Ik haalde prima cijfers, maar was niet uitzonderlijk getalenteerd op één gebied. De keer dat mijn kamergenootje tijdens een taalreis mij vertelde dat ik 'een fijne energie' had en 'mijn glimlach haar elke dag blij maakte' kon ik niet geloven dat dit over mij ging. Blijkbaar waren er ook andere dingen waar je 'goed' in kon zijn.



OEFENING 3 LAAT DIT BINNENKOMEN

Als je dit gedaan hebt, ga dan eens rustig zitten en voel wat het met je doet om deze kwaliteiten van jezelf te erkennen. Je kunt hiervoor je ogen sluiten en de aandacht op je ademhaling richten. Met elke inademing neem je een specifieke kwaliteit tot je en voel je dat je deze belichaamt. Bij de uitademing laat je de focus op deze kwaliteit weer los. Doe dit bij alle kwaliteiten waar je je bewust van bent geworden.

1.3 De sensitieve pleaser

De gemene deler van de eerdergenoemde kwaliteiten is sensitiviteit. Het is geen toeval dat veel pleasers meer dan gemiddeld sensitief zijn. Jij kunt mensen geven wat ze nodig hebben, omdat je de behoeften van anderen goed aanvoelt. Veel pleasers zullen zich dan ook herkennen in aspecten van hoogsensitiviteit, wat een aangeboren eigenschap is.

Dit betekent niet meteen dat alle pleasers hoogsensitief zijn, maar wel dat het interessant is om je eigen sensitiviteit eens onder de loep te nemen. Niet om een label op je te willen plakken, maar puur om jezelf beter te leren kennen en te begrijpen. En om te ontdekken welke rol sensitiviteit in jouw leven speelt.

20 procent van de mensen is hoogsensitief. Behoorlijk veel dus. Wat betekent dit? Het brein van hoogsensitieve mensen zit net wat anders in elkaar. Hoogsensitiviteit valt dus onder neurodiversiteit. Er zijn drie basiskenmerken van hoogsensitiviteit die wetenschappelijk zijn vastgesteld²:

1. Veel opmerken

Veel van jouw zintuigen zijn scherper afgesteld. Dit betekent dat je letterlijk meer hoort, ruikt, voelt, proeft of ziet. Er komt dus meer informatie bij jou binnen dan bij iemand die minder sensitief is.

2. Diepgaand verwerken

Al deze informatie verwerk je vervolgens diepgaand. Er is aangetoond dat bij hoogsensitieve personen (HSP) meer hersengebieden actief zijn bij het verwerken van ervaringen dan bij mensen die niet hoogsensitief zijn. Dit verwerken kost vaak ook meer tijd en energie.

In dit proces ben je als HSP vooral gericht op de *sociale context*. Dit betekent dat je je zeer bewust bent van hoe je je verhoudt tot de mensen in je omgeving. En ook van de verhouding van andere mensen tot elkaar. Je aandacht gaat hier van nature naar uit.

² E. Bergsma. (2019). *Het hoogsensitieve brein*.

Een pleidooi voor empathie, zorgzaamheid en verbinding

Pleasers worden vaak gezien als 'te gevoelig' of 'te aardig'. Maar wat als juist dát hun kracht is? Wat als hun vermogen om te voelen, te luisteren en te zorgen precies is wat deze wereld nodig heeft?

'Gevoelige mensen zijn belangrijk in de maatschappij. Inger geeft hen de zelfkennis, instrumenten en inspiratie om die kracht in zichzelf te (her)ontdekken.'

Esther Bergsma, expert hoogsensitiviteit

In *Power to the Pleasers* laat Inger Strietman zien dat pleasers zeer getalenteerd zijn. Ze zijn expert in het omkijken naar anderen, en hebben de potentie om, vanuit een stevige verbinding met zichzelf, de superhelden van deze tijd te zijn.

Dit boek biedt nieuwe inzichten, praktische handvatten om dichtbij jezelf te blijven en vooral: vertrouwen. Vertrouwen in jouw gevoeligheid als kracht. Zodat jij — op jouw voorwaarden — kunt bijdragen aan een wereld met meer empathie, verbinding en menselijkheid.



Inger Strietman is coach, schrijver en spreker, gespecialiseerd in gezond egoïsme, hoogsensitiviteit en zelfcompassie (inger.nl). Zij stimuleert mensen om, vrij van alle regels en verwachtingen, zichzelf te zijn. Eerder schreef zij de bestsellers *Gezond egoïsme* en *100 dingen die je eerder had willen weten*.



**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen