

HELP!

Ik ben een Pleaser

Colofon

ISBN: 978 94 6365 070 0
Tweede druk 2018
© 2018, Paul Smeekes
Illustraties: Hans van Odijk

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
Telefoon: 058 - 289 48 57
www.elikser.nl

Illustraties: Hans van Odijk
Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

HELP!

Ik ben een Pleaser

Paul Smeekes



Inhoud

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Inleiding | 9 |
| DEEL 1 | |
| HET ONTSTAAN VAN DE PLEASER | 13 |
| 1. Het ontstaan van een negatief zelfbeeld | 15 |
| 2. De rol van je sub-personen | 19 |
| 3. De rol van je imago | 23 |
| 4. Identiteit | 25 |
| DEEL 2 | |
| KENMERKEN VAN DE PLEASER | 27 |
| 5. Kenmerken van de Pleaser | 29 |
| 5.1 Kernkwadrant | 29 |
| 5.2 Behulpzaam / Zorgzaam | 30 |
| 5.3 Empathisch | 31 |
| 5.4 Sensitief | 32 |
| 5.5 Loyaal | 33 |
| 5.6 Tactvol | 34 |
| 5.7 Consensusgericht | 34 |
| 5.8 Vriendelijk | 35 |
| 5.9 Verontschuldiging taalgebruik | 36 |
| 5.10 Vragende vorm | 36 |
| 5.11 Lichaamstaal | 36 |
| 5.12 Conflictmijdend | 37 |
| 5.13 Sociaal | 37 |
| 5.14 Je maakt jezelf belangrijker dan je bent | 38 |
| 6. Nadelen van de Pleaser | 40 |
| 6.1 Jezelf verloochenen | 40 |
| 6.2 Jezelf kwijtraken | 41 |
| 6.3 Geen nee (durven) zeggen | 42 |
| 6.4 Het kost veel energie | 43 |
| 6.5 Je bent vaak teleurgesteld | 45 |

| | | |
|------|-----------------------------------------------|----|
| 6.6 | Beslissingen nemen is lastig | 49 |
| 6.7 | Je vat kritiek persoonlijk op | 49 |
| 6.8 | Je besteedt je eigenwaarde uit | 49 |
| 6.9 | Sommigen hebben niet veel met je | 50 |
| 6.10 | Je hebt angst om een ander af te wijzen | 51 |
| 6.11 | Je voelt je schuldig | 51 |
| 6.12 | Je gebruikt je voelsprietten niet voor jezelf | 52 |
| 6.13 | Je doet het nooit goed genoeg | 52 |
| 6.14 | Je zit in een vicieuze cirkel | 54 |
| 7. | Voordelen van de Pleaser | 55 |
| 7.1 | Je hebt enorme voelsprietten | 55 |
| 7.2 | Je bent communicatief vaardig | 56 |
| 7.3 | Je bent zorgzaam | 57 |
| 7.4 | Je zorgt voor een goede sfeer | 58 |
| 7.5 | Je bent een allemansvriend | 58 |
| 7.6 | Je hebt een hoge gunfactor | 59 |
| 7.7 | Je bent een teamspeler | 59 |
| 7.8 | Je bent een goede bemiddelaar | 60 |
| 7.9 | Je bent zeer betrokken | 61 |
| 7.10 | Anderen zijn open naar jou | 62 |
| 7.11 | Je bent een enorme doorzetter | 63 |
| 7.12 | Je houdt rekening met ieders gevoelens | 63 |
| 7.13 | Conclusie | 64 |
| 8. | Pleasers in de liefde | 65 |
| 8.1 | Onderzoekscijfers | 65 |
| 8.2 | De Saboteur | 68 |
| 9. | Pleasers op het werk | 72 |
| 9.1 | Werk dat bij je past | 73 |
| 9.2 | Jezelf voorbijlopen | 75 |
| 10. | Pleasers en verslaving | 77 |
| 11. | Pleasers en andere sub-personen | 81 |

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| DEEL 3 | |
| AAN DE SLAG | 83 |
| Inleiding | 85 |
| 12. Waarom tips alleen vaak niet werken | 87 |
| 12.1 Bewust onbekwaam | 87 |
| 12.2 Logische niveaus van leren | 88 |
| 13. Zingeving – Waar sta ik voor? | 94 |
| 13.1 Maak een persoonlijke missie | 95 |
| 14. Identiteit – Wie ben ik? | 100 |
| 14.1 Eigenwaarde | 100 |
| 14.2 Kernwaarden | 101 |
| 14.3 Gewenste waarden | 101 |
| 14.4 Bepaal je waarden | 102 |
| 14.5 Persoonlijke bankrekening | 105 |
| 15. Overtuigingen – Wat geloof ik? | 110 |
| 15.1 Voorbeeld overtuiging ombuigen | 110 |
| 15.2 Je negatieve zelfbeeld ombuigen | 113 |
| 16. Vaardigheden – Wat kan ik? | 118 |
| 16.1 De drie belangrijkste tips | 118 |
| 16.2 Jezelf niet langer verloochenen | 120 |
| 16.3 Nee zeggen | 121 |
| 16.4 Wie/Wat wordt er afgewezen? | 128 |
| 16.5 Scheid feiten van interpretaties | 131 |
| 16.6 Energie behouden door je grenzen aan te geven | 133 |
| 16.7 Vraag jezelf welke sub-persoon aan het stuur zit | 134 |
| 16.8 Daarom heeft iemand een allergie voor jou | 134 |
| 16.9 Wat zou jij je beste vriendin adviseren? | 142 |
| 17. Gedrag – Wat doe ik? | 145 |
| 17.1 Patronen | 145 |
| 17.2 Gedachtenvanger | 146 |
| 17.3 Helpend gedrag | 150 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 18. Omgeving | 153 |
| 18.1 Vraag hulp | 153 |
| 18.2 Verander je omgeving | 154 |
| 18.3 Doe het samen | 157 |
| 19. Tot slot | 159 |
| | |
| Dankwoord | 162 |
| Over Paul | 165 |
| Bronnen | 167 |
| Limericks | 169 |
| Waardenlijst | 172 |

Inleiding

Herken je dit? Weer is er een dag voorbij, vermoeid hang je op de bank. Je baalt van jezelf, omdat je weer niet bij je eigen behoeften hebt stilgestaan. Je durfde geen nee te zeggen, je hebt zonder na te denken die ander boven jezelf verkozen. En dat gebeurt vaak, te vaak.

Stel je eens voor hoe je leven eruit zou zien als je:

- jezelf niet meer verloochent;
- nee kan zeggen tegen de ander en ja tegen jezelf;
- meer energie over hebt aan het eind van de dag.

Als coach kom ik vaak Pleasers tegen die met zichzelf worstelen. Ze hebben een laag gevoel van eigenwaarde met alle gevolgen van dien: ze lopen vast op meerdere vlakken, hebben stress, worden depressief of krijgen vroeg of laat een burn-out.

Omdat ik mijn leven lang een Pleaser ben geweest, weet ik heel goed wat het betekent om er een te zijn. In de onophoudelijke zoektocht naar erkenning door anderen ben ik mezelf in de loop der jaren volledig kwijtgeraakt. Ik was zo gefocust op de ander dat ik op een gegeven moment niet eens meer wist wat ik zelf belangrijk vond. Het behagen van anderen was belangrijker voor me dan het behagen van mezelf. En man, wat was ik daar goed in. Onbewust stond ik slechts stil bij één eigen behoefte: erkenning. En ik deed er veel voor om dat te krijgen.

De Pleaser zal zich herkennen in het bovenstaande. En toch klopt er iets niet. Veel mensen denken dat de Pleaser altijd met de ander bezig is, maar dat is slecht gedeeltelijk waar. Ja, de Pleaser zet zijn voelsprietten uit om te scannen wat de ander wil. Daardoor lijkt het dat hij alleen stilstaat bij de behoeften van de ander. Maar niets is minder waar. De Pleaser zoekt naar signalen om daar vervolgens handig op in te spelen zodat hij zelf aardig gevonden wordt. Voor de Pleaser is namelijk één ding heel belangrijk: erkenning. Daarmee staat hij dus vooral stil bij zijn eigen behoefte, alleen heeft hij de ander daarbij nodig.

Niks mis mee, toch? De ander heeft er baat bij, want je staat stil bij zijn behoeften. En je hebt er zelf baat bij, omdat het je de erkenning brengt die je zo hard nodig hebt. Win-win dus! Waarschijnlijk voel je al aan dat dit te mooi is om waar te zijn. In plaats van win-win is het win-verlies of misschien zelfs verlies-verlies. Zeker is dat de Pleaser voornamelijk verliest. Uiteindelijk resulteert dit verlies in onvrede, stress, depressie en/of burn-out.

Het kan goed zijn dat de term Pleaser een negatieve bijmaak voor jou heeft. Als dit zo is, komt dat omdat je vooral de nadelen en de daarbij horende gevolgen dagelijks ervaart en die dus jouw aandacht krijgen. En alles wat aandacht krijgt, groeit. Een Pleaser zijn heeft ook voordelen, maar helaas zijn die bij de meesten niet of nauwelijks bekend. Vandaar dat de voordelen en de positieve gevolgen aan bod komen. Die kant wil ik graag belichten; je bent een prachtig mens, er is helemaal niets mis met jou.

Met dit boek wil ik jou nieuwe inzichten en bewustwording geven, maar vooral aanzetten tot actie. Als je eraan twijfelt of je wel in actie gaat komen, stop dan nu met lezen. Inzichten en bewustwording zijn leuk, maar je hebt er eerder last van als je er niets mee doet dan dat het je iets oplevert. Dus kom in actie!

Veel Pleasers veranderen pas als er iets ergs gebeurd is. Waarom moet je eerst zware stress of een burn-out oplossen? Dat is zo jammer. Misschien is dat het pad dat je hebt te bewandelen, maar dit boek komt nu ook op je pad en kan erger voorkomen. Begin voordat het te laat is.

In deel 1 wordt uitgelegd hoe een Pleaser ontstaat. In deel 2 vind je de kenmerken die horen bij de Pleaser, inclusief voor- en nadelen. In dit deel ga ik ook dieper in op de Pleaser in verschillende situaties, zoals op het werk of in de liefde. In deel 3 lees je wat je kunt doen als je iets wil veranderen aan je pleasegedrag.

De Pleaser wordt veelvuldig als 'hij' aangeduid, dit is puur voor het leesgemak.

Ik wens je veel leesplezier.

PS Dit boek is uitdrukkelijk niet bedoeld als middel om eventuele trauma's te verwerken. Raadpleeg hiervoor de huisarts of een psycholoog.

DEEL 1

HET ONTSTAAN VAN DE PLEASER

1. Het ontstaan van een negatief zelfbeeld

Als je wordt geboren, ben je de eerste jaren afhankelijk van ouders of opvoeders. Je bent simpelweg nog niet in staat om voor je eigen veiligheid of eten te zorgen. Je lacht als je schik hebt en je huilt als je honger of pijn hebt of net een volle geurige luier geproduceerd hebt. Je bent ongeremd in je gedrag. Dit is allemaal doodnormaal en geldig voor ieder kind. Maar een groot gevaar ligt al in je vroege jeugd om de hoek.

In de jaren dat je opgroeit, krijg je te maken met situaties waarin je je afgewezen voelt. Eerst wordt er nog vol bewondering gekeken naar jouw eerste stapjes, maar net als je de gang er een beetje in hebt, krijg je veelvuldig te horen wat er allemaal niet mag.

Als je in een spontane bui staat te zingen en dansen op de bank, volgt: “Je mag niet dansen op de bank, Yvonne.” Als zoiets eenmalig is dan heeft dat geen invloed, maar als je je vaker afgewezen voelt als je spontaan bent, gaat dat een rol spelen. Dan denk je: oeps, ze vinden me niet leuk als ik spontaan ben. Je voelt je afgewezen.

Of je bent lekker aan het spelen en valt hard op je hoofd. Natuurlijk zet je het gelijk op een brullen. Niet zo gek, want je hebt pijn en bent enorm geschrokken. Maar gelukkig komt mama er direct aan. Mama ziet geen bloed, dus het lijkt mee te vallen. Vol goede intenties probeert ze je gerust te stellen. Ze neemt je op haar arm en zegt zachtjes: “Het is al goed, lieverd, het valt wel mee.” Jij denkt daar echter heel

anders over, je hebt net een megacrash gemaakt, bent enorm geschrokken en hebt een dikke bult op je hoofd die vreselijk pijn doet. Voor jou is het allesbehalve goed. De reactie van je moeder is daarmee een regelrechte afwijzing. Met “Het is al goed, lieverd, het valt wel mee” gaat ze volledig voorbij aan jouw gevoelens. Onbewust voel je je hierdoor afgewezen. Als dat vaker op een dergelijke manier ervaren wordt, zal je iets denken in de trant van: mijn gevoelens doen er niet toe.



Dit zijn slechts een paar voorbeelden, maar de jeugd van ieder kind zit vol met dit soort momenten, bij de een meer dan bij de ander. Of het nou met knoeien, te luidruchtig zijn, huilen of wat dan ook te maken heeft, het kind zal te horen krijgen dat zijn ouders het graag anders zien. Ook al is dat absoluut niet de bedoeling van de ouders, vaak gebeurt dat

op een manier waardoor een kind zich afgewezen voelt. En zijn het niet je ouders, dan zijn het wel leraren op school, vriendjes die je buitensluiten of de trainer op de voetbalclub die je het gevoel geven dat ze je afwijzen. Je ontkomt er gewoon niet aan, iedereen voelt zich op meerdere momenten in het leven afgewezen.

Door al die afwijzing vanuit je directe omgeving ontstaat een negatief zelfbeeld, ook wel een beperkende overtuiging genoemd. Een aantal voorbeelden hiervan is: ik ben niet goed genoeg, ik doe er niet toe, ik ben zwak, ik ben ongewenst, ik ben stom, ik ben waardeloos etc. Zo'n negatief zelfbeeld heeft een enorme impact op je leven.

Natuurlijk zijn er nog heftigere vormen van afwijzing, zoals incest, verwaarlozing en huiselijk geweld. Daardoor ontstaat een nog veel dieper geworteld negatief zelfbeeld. Dat geldt ook als je door je ouders ter adoptie bent afgestaan.

“De allergrootste stap die ik gemaakt heb, is het bewust worden van hetgeen mij tot een Pleaser heeft gemaakt. Ik ben met 3 maanden geadopteerd. Ik heb een prima jeugd en opvoeding gehad waaraan ik enkel warme herinneringen koester. Ik heb nog steeds een uitstekende familieband met mijn adoptieouders en mijn zussen. Toch was er iets op de achtergrond wat ik niet thuis kon brengen.

In 2013 werd ik opgenomen in het ziekenhuis en werd er uiteraard gevraagd of er erfelijke ziektes in mijn familie voorkwamen. Ik kon hier echter geen antwoord op geven, maar deze vraag drong goed tot mij door. Ik ben mij in de

adoptiegeschiedenis gaan verdiepen. Ik heb er zeer veel over gelezen en gesproken met anderen. In het stukje ‘afgestaan worden’ zit de angel van pijn die er op onbewust niveau voor zorgt dat ik me aan iedereen probeer aan te passen om maar leuk, aardig en geliefd gevonden te worden, zodat niemand mij in de steek zal laten. Het klopt als een bus. Nu weet ik wel dat dit onmogelijk is om anderen altijd een plezier te doen, want dat gaat dus echt ten koste van mezelf. Het is wel echt een bewustwording en alleen ik kan er wat aan doen.”

Sandra

2. De rol van je sub-personen

Niemand wil leven met zo'n negatief zelfbeeld. Niemand wordt graag afgewezen, afwijzing is ronduit pijnlijk. Maar vindingrijk als wij zijn, hebben we iets gevonden om onszelf te beschermen tegen die pijn. We leren allerlei gedragspatronen aan, of nog mooier: we creëren sub-personen, waarbij naast gedrag ook gedachten en gevoelens een rol spelen. Het werkt als volgt:

Iedereen heeft een innerlijk kind in zich, ook volwassenen. Dat innerlijke kind is spontaan, speels, naïef, intuïtief, eerlijk, onschuldig, creatief, ondernemend etc. Zoals ik in hoofdstuk 1 aangaf, wordt je innerlijke kind al in je vroege jeugd afgewezen. Om dat innerlijke kind te beschermen tegen de pijn van die afwijzing bouw je allerlei sub-personen op.

Het begint met het voldoen aan regels

Je hebt snel genoeg door dat je niet wordt afgewezen als je het de ander naar de zin maakt, goed luistert of lief bent. Misschien levert het zelfs complimentjes op. Dit is een manier waarop de Pleaser ontstaat.

Of je merkt dat, als je iets heel goed doet, je de waardering krijgt van je ouders of anderen in je omgeving: “Jeetje, René, wat heb je dat goed gedaan.” Dat is heerlijk om te horen, daar wil je wel meer van. Zo kan een Perfectionist ontstaan.

De Perfectionist kan ook ontstaan als je met een mager zesje thuiskomt van school en merkt dat dit niet gewenst is, met minder dan een tien krijg je de handen thuis niet op elkaar.

Hoe je daarmee omgaat, is heel persoonlijk. In het voorbeeld van het magere zesje kan een Perfectionist ontstaan die altijd streeft naar het beste, maar er kan net zo goed een Luiwammes ontstaan die denkt: waarom zou ik mijn best doen, het is toch nooit goed genoeg.

Er zijn veel meer sub-personen, zoals: de Innerlijke Criticus, de Autonome, de Pusher, de Rationele Denker, de Voeler, de Vechter, de Winnaar, de Rebel, de Clown en nog veel en veel meer. Op pagina 169 staan limericks waarin ik een beeld geef van de sub-personen in mij en de rol die ze spelen in mijn leven.

Het tegenovergestelde van afwijzing is erkenning en dat is precies wat we (onbewust) voor ogen hebben als we onze sub-personen zoals de Pleaser of de Perfectionist creëren. Al ontstaan ze misschien meer dan dat we ze creëren, het is namelijk niet iets wat je heel bewust doet.

De voornaamste doelen van al deze sub-personen zijn het veroveren van liefde en erkenning en ons innerlijke kind beschermen tegen de pijn van afwijzing. Ze hebben het dus stuk voor stuk goed met ons voor.

Iedereen heeft overigens meerdere sub-personen; ik ben mijn hele leven een enorme Pleaser geweest, maar heb overduidelijk ook elementen van een Perfectionist en een Pusher in me. Daarnaast kan ik een enorme Clown zijn of