

*Ben je een
pleaser, klager,
bulldozer
of solist?*

DE PERFECTE PLEASER

SASKIA DE BEL

Boom

DE
PERFECTE
PLEASER

SASKIA DE BEL

Boom

De informatie in deze publicatie is gebaseerd op de huidige inzichten en ervaring van de auteur. Dit boek is geen vervanging voor psychotherapie, maar een hulpmiddel bij milde psychische klachten. Ga voor hulp bij ernstige psychische problemen naar de huisarts voor een verwijzing.

© S.M. de Bel, p/a Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uv.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: bij Barbara

Binnenwerk: bij Barbara

Illustraties: bij Barbara

Foto auteur: Astrid van Sterkenburg

ISBN 978 90 2447 071 6

ISBN 978 90 2447 072 3 (e-book)

NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

Inleiding	8
------------------	----------

Deel 1: Ben je een pleaser, klager, bulldozer of solist?	15
---	-----------

1 De perfecte pleaser	16
------------------------------	-----------

Pleaser, klager, bulldozer, solist	19
Sociale gevoeligheid en assertiviteit	20
Aardig zijn of aardig gevonden willen worden	23
Aardig op het werk of thuis, of allebei	26
Een heel druk hoofd en een uitpuilende agenda	28
Vragenlijst: welk type ben jij?	30

2 Wat voor type ben jij?	34
---------------------------------	-----------

De pleaser: Ik vind alles best	34
De klager: Dat heb ik weer	37
De bulldozer: Alle remmen los	38
De solist: Laat me met rust	40
De evenwichtskunstenaar: Nu even niet	42

3 Twee typen op een kussen	43
-----------------------------------	-----------

Bulldozer-bulldozer: de gladiatoren	44
Bulldozer-klager: de gefrustreerden	46
Bulldozer-solist: de zakenpartners	47
Bulldozer-pleaser: de krampachtigen	48
Klager-klager: de zeurkousen	50
Klager-pleaser: de conformisten	51
Klager-solist: de ontevreden	52
Solist-pleaser: twee eilandjes	53
Solist-solist: twee vreemden	55
Pleaser-pleaser: symbiotisch koppel	56
Evenwichtskunstenaars: kameraden	57

4	In balans	60
	Regisseur van je eigen leven	61
	Hechting: fundament voor autonomie	63
	Als hechting in de knel komt	64
	Blauwdruk	66
	Hoe ziet persoonlijke autonomie eruit?	68
	Patronen	70
	Sekse en gender	72
	Tot slot, generatiedingen	76
5	Sociale gevoeligheid en meer	78
	Geven of weggeven?	79
	Hoe kom je eraan?	81
	Sociale media en zelfwaardering	84
	Overlevingstrategie	85
	Niet goed genoeg	88
	Patronen aanpakken	90
	Deel 2: De evenwichtskunstenaar	93
6	Aan de slag	94
	Alle buitenbeentjes verzamelen!	95
	Bewust ervaren	99
	De drie vuistregels	100
	Ondertiteling	101
	Moeten of willen	103
	Een zachte nee	104
	Never explain, never apologise	105
	De hitte eraf	106
	Kort!	107
	Van potdicht tot praatgraag	107
	Tijd kopen	109
	Herhalen	110

7	De blik waarmee je kijkt	113
	Bewuster denken	114
	Nieuwe reeksen van gedachten	115
	Zwarte doos	116
	Grip krijgen: een stappenplan	118
8	Gelijkwaardig communiceren	134
	Emotionele validatie	136
	Evenwichtskunst in communicatie	139
	Egostostanden	140
	In gesprek met elkaar	146
	Klager en bulldozer: met de vinger wijzen	147
	Klager: emotionele chantage	148
	Bulldozer en solist: niet erkennen	149
	Pleaser en solist: stapelen	150
9	De perfecte evenwichtskunstenaar	151
	Gehoord, gezien en begrepen worden	151
	Drie klassieke valkuilen	163
	Ontkrachten van de ander	164
	Tot slot	165
	Gebruikte bronnen	169
	Bijlage I Handige zinnen	171
	Bijlage II Gedachtenschema en Rechtbankschema	176
	Over de auteur	180

Inleiding

Ik herinner me nog goed hoe een medecursist in een training tijdens een feedbackronde zei: 'Is alles nou echt zo perfect, of doe je vooral alsof?' Tot mijn verbijstering barstte ik in een huilbui uit. Nadat ik weer een beetje tot mezelf was gekomen, vroeg de trainster wat me zo geraakt had. Ik wist het werkelijk niet. Misschien vermoeidheid door het jongleren met een jong gezin, werk en opleiding? Ergens wist ik wel dat het om meer moest gaan, dat het dieper zat. Toch stopte ik het voorval weer weg.

Pas jaren later drong tot mij door waarom die opmerking mij zo geraakt had. Dat was tijdens de therapie die ik moest volgen voor de opleiding voor cognitief gedragstherapeut. Ik realiseerde me toen pas dat ik geleerd had me aan te passen en 'sterk' te zijn, en dat ik daardoor van mezelf verwijderd was geraakt. Ik was lang over mijn grenzen gegaan, waardoor ik me vaak vermoeid door de dag sleepte. Ik zag in dat als ik zo doorging, ik met een burn-out op de bank zou belanden.

Ik heb heel wat jaren geploeterd als perfecte pleaser. Er knaagde wel de hele tijd iets, maar ik kon niet benoemen wat er aan de hand was. Ik was niet echt tevreden over mezelf of over mijn leven. Ik wist ook niet goed wat ik nou werkelijk wilde. Of nou ja, ik wist het wel, ik deed het alleen niet. Of een beetje, halfslachtig en niet zoals ik het eigenlijk wilde. De mensen om wie ik gaf, probeerde ik het naar de zin te maken. Dat ging volledig automatisch.

Op de een of andere manier was het makkelijker me te voegen, dan om me uit te spreken en grenzen te stellen. Als kind had ik geleerd dat dit gedrag zorgde voor gedoe en afkeuring, soms werd ik volledig genegeerd. Ik leerde mijn mond te houden en conflicten uit de weg te gaan. Het risico op afkeuring van anderen, was iets wat ik door mijn onzekerheid te allen tijde wilde vermijden. Het was mijn tweede natuur geworden, en ik was me er heel weinig bewust van geweest. Totdat de leertherapeut tijdens de opleiding me confronteerde met dit mechanisme en me hielp dit aan te pakken.

Het iedereen naar de zin maken is trouwens onbegonnen werk.

Je kunt het nooit in de ogen van iederéén goed doen. En wat is goed? Dat is voor iedereen anders.

Als je vooral niet lastig gevonden wilt worden en iedereen tevreden wilt houden, dan streef je naar het onmogelijke. Dat besef helpt enorm als het gaat om steviger op je eigen benen leren te staan. Bij veel van wat je wilt of doet, kan er altijd wel iemand zijn die dat niet goed uitkomt of die er wat van vindt. Als je in ieder oordeel, iedere scheve blik een aanleiding zou zien om iets te laten, zou er nooit meer iets gebeuren. Je neemt geen initiatief meer, je ontwikkeling stopt.

Een aantal jaar geleden woonde ik aan een kade. Er werd een oproep gedaan vanuit de gemeente voor het aanpakken van hondenpoep op straat in onze wijk. Omdat de aarde rond de majestueuze platanen aan onze kade veel weg had van een landingsbaan voor drollen, en ik ook al tig keer in een drol op de stoep was gaan staan, ging ik naar het spreekuur. Ik bleek de enige bezoeker. De twee ambtenaren wezen me opgetogen op de subsidie die we als bewoners konden krijgen om iets gezamenlijks te organiseren. Mijn buurman en ik gingen enthousiast langs de deuren en kregen bijna iedereen mee in het idee van een plantjesdag. De gemeente leverde de planten voor de ruimte om de bomen heen, die zo leerden we, boomspiegels heten. De kinderen versierden paaltjes, we lieten bordjes maken en hielden een straatfeest met borrel. Tijdens de borrel adopteerde iedereen een tuintje.

Onze inzet voor vergroening van de straat werd door veel burens met veel vrolijkheid en steun ontvangen. Het gaf ons een gevoel van saam-

horigheid. Ineens kende iedereen elkaars naam en er werd meer gepraat op straat. Maar al snel bleek niet iedereen zo blij. De bordjes die we in alle boomtuintjes hadden gezet, ‘plant een bloem, geen drol’, werden er de eerste nacht uitgetrokken en dreven in het water. We bestelden een tweede serie bordjes, die ook na een paar dagen verdwenen. Het werd grimmiger en persoonlijker. De lage paaltjes om de boomspiegel van mijn burens en mij werden kapotgetrapt. Ik kreeg een anonieme brief in de bus vol klachten over ‘verrommeling’. En het wegnemen van een uitlaatplek voor honden, terwijl er een grote uitlaatplek is honderd meter verderop. Een boze man sprak me aan over deze belachelijke actie.

De pleaser in mij had er wakker van gelegen en had haar excuses al aangeboden. Nu vond ik het alleen vervelend en haalde ik mijn schouders erover op.

Toen ik een jaar of vijftientig was, ging ik op vakantie naar Frankrijk. Ik herinner me dat ik elke vraag aan de gastheer begon met *excusez moi*, gevolgd door een bestelling, een vraag over de strandbedden, of een extra hoofdkussen. Ik wilde vooral niet lastig gevonden worden en dacht dat ik een toonbeeld van beleefdheid was. Na twee dagen kwam hij een bestelling brengen en zei vriendelijk: ‘Je hoeft je echt niet telkens te verontschuldigen als je iets vraagt, hoor.’

Steeds excuses aanbieden voor dingen die niet onze fout zijn, lijkt weinig kwaad te kunnen. Toch heeft het meer effect dan je zou denken. De constante boodschap aan jezelf is dat je verantwoordelijk bent voor het ongemak en lijden van anderen en bevestigt een diep geloof dat je het niet waard bent om voor jezelf te zorgen. Bovendien zorgt dat verantwoordelijkheidsgevoel ervoor dat je het gevoel hebt dat je – hoe je ook je best doet – vaak iets verkeerd doet. En dan voel je je schuldig en tekortschieten, wat er weer voor zorgt dat je nog meer inspanningen gaat verrichten het de ander naar de zin te maken.

Pleasen is vaak een ingesleten patroon en op latere leeftijd realiseren veel mensen zich dat het ze in de weg zit. Ze zeggen ja tegen iedereen, behalve tegen zichzelf. Het steeds anderen naar de zin maken, kost bakken met energie. Het levert je een volle agenda op en een lege

batterij, leidt tot irritatie, verdriet en het gevoel er alleen voor te staan. Jaren later begreep ik mijn huilbui op de simpele vraag of alles nu echt zo perfect was. Ik deed vooral erg mijn best om het zo te laten lijken. Stilstaan bij hoe ik me ergens bij voelde of wat ik moeilijk vond, had ik afgeleerd.

Nadat ik me bewust was geworden van mijn gedrag, ben ik er stap voor stap vanaf gekomen. Zoals mijn therapeut het verwoordde: 'Alles wat je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren.' Je wordt namelijk niet met dit gedrag geboren, het wordt je aangeleerd. En als je het jarenlang doet, wordt het een automatisme. Voor je het weet, heb je al ja gezegd of sorry.

Met het aanpakken van mijn eigen pleasegedrag werd het een persoonlijke missie om anderen in hun proces aan te moedigen en te ondersteunen, en hen te helpen herstellen van hun aangeleerde please-gedrag. Ik heb een methode ontwikkeld, waarmee ik inmiddels een omvangrijke groep mensen op weg heb geholpen. Je kunt écht pleaser af worden. Dat zeg ik je uit de grond van mijn hart.

Ik begeleid mensen die zich minder gejaagd en vermoeid willen voelen. Mensen die vergeten zijn waar hun eigen grenzen liggen, ontevreden zijn over hun leven of overbelast zijn geraakt. Vaak zijn dit pleasers, maar er zijn ook mensen die doorschieten naar de andere kant. Deze groep noem ik bulldozers: mensen die te weinig of niet bezig zijn met wat anderen van hen vinden. Zij zijn directief en gaan snel over andermans gevoelens of grenzen heen. Waar de pleasers te gevoelig zijn voor de mening van anderen, zijn de bulldozers daar ongevoeliger voor. Ook bulldozers kunnen met een burn-out thuis komen te zitten, om dezelfde redenen als de pleasers: het negeren van grenzen in tijd en energie. De methode die ik voor pleasers ontwikkelde, bleek ook goed aan te slaan bij bulldozers. Ik heb al heel wat pleasers en bulldozers mogen begeleiden naar een meer evenwichtige manier van omgang met zichzelf en anderen.

In mijn aanpak sta ik natuurlijk op de schouders van anderen. Ik maak gebruik van bewezen succesvolle onderdelen uit de cognitieve gedragstherapie, mindfulness, transactionele analyse, hartcoherentie-training, gecombineerd met wat ik de afgelopen jaren aan nascholing

en praktijkervaring heb opgedaan. Omwille van de leesbaarheid maak ik gebruik van beargumenteerde verwijzingen in de verantwoording. Ook gebruik ik om die reden de hij-vorm om naar een persoon in algemene zin of een onderwerp te verwijzen, ongeacht gender. Het is beslist niet mijn bedoeling de diversiteit aan mensen en gender te ontkennen of stereotype beeldvorming te bevestigen.

De methode die ik heb ontwikkeld start met inzicht en bewustzijn, het bepalen welk type jij bent en wat je wilt ontwikkelen of veranderen. Dat houdt ook in dat je je bewust wordt van de dingen die je energie geven, waar je vreugde uit haalt, wat je als zinvol ervaart. En ook wat je energie kost, waar je geen plezier aan beleeft, wat je doet omdat je vindt dat het moet. Je onderzoekt hoe dingen voor jou werken en welke patronen je hebt ontwikkeld om met situaties om te gaan. Je wordt je ervan bewust met welke blik je kijkt. Daardoor kom je er ook vaak achter waar bepaalde overtuigingen en patronen vandaan komen.

In dit proces is het essentieel om met aandacht naar je eigen stem te (leren) luisteren. Het is wonderlijk hoe goed je lichaam je daarbij helpt. Je hoeft er alleen maar naar te leren luisteren. Krijg je een benauwd gevoel op je borst als iemand je vraagt iets te doen, voel je een knoop in je maag? Heb je kramp in je nek of schouders? Duizelt het je als iemand op je in zit te praten? Word je ineens heel moe?

Deze bewustwording van wat goed voelt voor jou, is de basis voor de volgende stap: leren gezonde grenzen te hanteren en stellen. Hantieren wil zeggen dat je voelt waar je grenzen liggen. Grenzen stellen is je daarover uiten, zoals nee zeggen. Om dat goed te kunnen moet je op eigen benen staan, oftewel voldoende persoonlijke autonomie hebben. Dat vraagt om zelfvertrouwen, je eigen grenzen kennen en bewust zijn van wat je voelt en denkt. Dit kun je ontwikkelen als dat nodig is, net als de vaardigheden die bij persoonlijke autonomie komen kijken, zoals effectieve communicatie. Zo kun je leren nee te zeggen op een respectvolle manier. Ik geef je praktische handvatten en een lijst met voorbeeldzinnen ter inspiratie.

Naarmate je beter naar jezelf luistert en je hierover uitspreekt, krijg je te maken met de reactie van anderen. Juist door deze interactie, het

samenspel, leer je steeds beter hoe jij je op een evenwichtige manier kunt uitspreken. Je leert jezelf bovendien steeds beter kennen én accepteren. Je ontwikkelt je vaardigheden in het herkennen en stellen van je eigen grenzen. Je ontdekt hoe belangrijk en plezierig het is om je eigen emoties te erkennen en ze uit te dragen. Je leert ruimte in te nemen, en ook ruimte te geven. Dat samenspel, oftewel de wisselwerking, zorgt voor veel meer duidelijkheid, begrip en gelijkwaardigheid in welke relatie dan ook.

Gedrag en overtuigingen veranderen is een proces. Het gaat stap voor stap en met vallen en opstaan, maar het levert enorm veel op. De eerste stapjes leveren al zoveel op, dat het naar meer smaakt. Als je dat eenmaal hebt ervaren, neem je vanzelf de volgende stap. Juist het je bewuster zijn van je eigen behoeften en grenzen, het oefenen met nee zeggen en jezelf naar anderen op een respectvolle manier uitspreken, maakt dat je je steeds beter en zelfverzekerder gaat voelen. Het zorgt ervoor dat je je energiekeer voelt en meer balans in je leven ervaart. Je ervaart fijnere relaties, betere grenzen, meer respect en ja, zelfs meer steun.

Door de ruimte die je hiermee voor jezelf creëert, ontdek je steeds meer wie je werkelijk bent. Dat brengt met zich mee dat je met meer compassie naar jezelf gaat kijken. Er komt een moment dat je tegen jezelf kunt zeggen: ik ben goed zoals ik ben. Goed is goed genoeg. Dit geeft een enorm gevoel van vrijheid, en daar kan niets tegenop.

Veranderen is niet makkelijk, maar wel mogelijk. Je kunt nu, vandaag, beginnen met het maken van een verschil. Een verschil in je eigen leven. Een verschil in het leven van en met anderen. Ontwikkel jezelf, en verbeter je wereld.

Deel I

**BEN JE EEN PLEASER,
KLAGER, BULLDOZER
OF SOLIST?**

1 De perfecte pleaser

Het begrip pleaser is zo ingeburgerd, dat het de normaalste zaak van de wereld lijkt om er een te zijn. In mijn tijd als pleaser hoorde ik het woord vreemd genoeg nooit, laat staan dat ik me er bewust van was er zelf een te zijn. Hooguit werd de omschrijving perfectionist gebruikt. Of werd gezegd: 'Je wordt graag aardig gevonden.' Ja hè hè, dacht ik dan, wie wil er nou níét aardig gevonden worden?

Gelukkig zijn de tijden veranderd. Pleasegedrag wordt nu tenminste gezien als iets waar je aan kunt lijden. Waar je beter vanaf kunt zijn of je zelfs tegen af moet zetten. Ik kwam de term schurkentijd tegen, door jongere generaties gebruikt om aan te geven dat een vrouw voor zichzelf opkomt, grenzen stelt en haar eigen wensen centraal stelt. Volgens de serie *We Are Lady Parts* is het tijd voor een *villain-era*, of schurkentijd, als tegenhanger van de maatschappelijke verwachting dat vrouwen passief en welgevallig moeten zijn.

Het is een voordeel dat pleasegedrag nu meer herkend wordt en dat erover gesproken wordt. Toch kleeft er ook een nadeel aan: het wordt soms iets te makkelijk opgeplakt. Net als bij andere begrippen uit de psychologie vliegen termen als burn-out, narcisme, ADHD en autisme me regelmatig om de oren. Tegenwoordig lijkt iedereen wel ergens onder gebukt te gaan.

Laat ik daarom beginnen met een omschrijving van wat ik met het begrip pleaser bedoel.

- Je stemt automatisch in met verzoeken of uitnodigingen van anderen omdat je denkt dat dat hoort, of omdat het niet eens bij je opkomt dat je ook nee zou kunnen zeggen.
- Je vindt de behoeften van anderen belangrijker dan die van jezelf.
- Je biedt voortdurend je excuses aan voor dingen die niet jouw fout zijn.
- Je wilt een ander niet teleurstellen of lastig gevonden worden.
- Je doet voortdurend je best om het anderen naar de zin te maken.
- Je bent geneigd om te doen alsof er niets aan de hand is, ook als je het gedrag van de ander heel lastig of onprettig vindt.
- Als je iets voor jezelf wilt doen, is er altijd wel iets waardoor dat niet lukt.
- Je vindt het heel moeilijk om keuzes te maken, omdat je niet goed weet wat je zelf wilt, denkt of voelt.
- Je hebt vaak last van schuldgevoelens of schaamte over iets wat je gezegd of gedaan hebt.

Als je je herkent in ongeveer driekwart van de omschrijvingen, ben je een pleaser.

Gedrag om te pleasen treft meer vrouwen dan mannen, maar voor iedereen geldt: je wordt niet met pleasegedrag geboren. Het is aangeleerd gedrag. Vrouwen zijn meer opgevoed om zich te plooien, de vrede te bewaren en mee te buigen. Dat ontwikkelt zich makkelijker tot pleasegedrag. Op zich is enige vorm van aanpassing handig en noodzakelijk. Het is de olie in sociale relaties. Het zou voor een enorme puinhoop zorgen als niemand zich meer aan sociale regels zou houden. Het wordt pas een probleem als dit aanpassen en plooien doorschiet en steeds ten koste van de persoon zelf gaat. Als het niet oprecht is, want dan wordt het onderdanigheid en jezelf wegcijferen.

Daarvoor betaal je een hoge prijs. Zoals Marion het verwoordde:

'Ik kan niet doorgaan met doen alsof er niks aan de hand is.' Ze zit na jaren zichzelf wegcijferen en alles weglachen thuis met een burn-out. 'Ik merk nu pas hoe moe ik ben,' voegde ze toe.

Het steeds ja zeggen, moeite hebben met nee zeggen, je snel schuldig voelen, je niet uitspreken, het hangt allemaal met elkaar samen.

Het geeft je het gevoel niet jezelf te kunnen zijn. Je gaat daardoor steeds meer geloven dat je het niet waard bent om ruimte in te nemen, om je eigen pad te kiezen. Op een gegeven moment weet je ook niet goed meer wat je zelf wilt. Dit voedt een gevoel van onzekerheid. Het zorgt ervoor dat je geen gezond gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen ontwikkelt.

Je hebt pleasers in alle soorten en maten. Met een beetje pleasen, oftewel aardig zijn en je aanpassen op zijn tijd, is niks mis. Zoals gezegd, het is belangrijk in de omgang met andere mensen. Net als het helpen van een ander, wat een prachtige eigenschap is. Als pleasen een automatisme is geworden, is het gedrag doorgeslagen en wordt het een last.

Afhankelijk van opvoeding, genen, persoonlijkheid en situatie, zijn er allerlei varianten van pleasegedrag. Zo maakt het bijvoorbeeld veel verschil of je een introvert of juist extravert persoon bent. Ook de situatie kan een groot verschil maken. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld vooral in privékring een pleaser, en anderen juist weer meer in werksituaties. Er zijn ook mensen die het op alle gebieden zijn. Ik ga hier later dieper op in.

Er zijn veel situaties waarin het niet de moeite waard is, of het beter is je mond te houden. Je kunt ervoor kiezen om iets te laten lopen en je daar goed bij voelen. Bovendien hebben we allemaal onze sterke en zwakke momenten. Maar het is belangrijk dat je ruimte kunt innemen, als je dat echt graag wilt. Dat je een gevoel van keuzevrijheid hebt, een gevoel van autonomie. De mate waarin je je vrij voelt een keuze te hebben in hoe jij je opstelt, bepaalt dan ook de mate van je pleasegedrag.

Je kunt er zelfs gradaties in aanbrengen, van gewone pleaser naar perfecte pleaser.

Ben jij de perfecte pleaser? Zo een die steeds alles doet om anderen tevreden te stellen en heel graag aardig gevonden wil worden? Die nooit te beroerd is om allerlei verantwoordelijkheden op zich te nemen, de buurtborrels te organiseren, en die 'weet' wat anderen willen en zich daar moeiteloos naar voegt? Jij vindt alles immers oké, en bent erg flexibel en o zo aardig. Als perfecte pleaser leg je de lat voor je eigen prestaties en gedrag ook nog eens heel hoog. Zo hoog, dat je nauwelijks aan je eigen eisen kunt voldoen, waardoor je tekortschiet, met een schuld- en schaamtegevoel tot gevolg. Je gaat nog meer je best doen, totdat je dat ook niet meer volhoudt.

Herken jij je helemaal in deze vermoeiende beschrijving? Dan leef ik intens met je mee. Of je nu een perfecte pleaser bent, of een gewone, het is een last voor je. En ik kan het weten.

Pleaser, klager, bulldozer, solist

Het blijkt erg lastig om een balans te bewaren tussen voor jezelf opkomen en over anderen heen walsen. Al te vaak zie je dat mensen die hebben besloten te stoppen met pleasen doorslaan naar het andere uiterste en als een bulldozer over anderen heen denderen.

Het gaat om het vinden van een evenwicht. Zeker als je resoluut hebt besloten níemand meer over je heen te laten lopen, dan weet je niet van de ene op de andere dag hoe je dat moet doen. Je weet vooral wat je nooit meer wilt. Het kan makkelijk gebeuren dat je doorschiet. Met de juiste handvatten kun je dit voorkomen. Je wilt immers respectvol en dus gehoorzaam zijn aan jezelf, maar wel met aandacht voor de ander. Dat vraagt niet alleen om inzicht in je eigen persoonlijkheid en patronen, maar ook om kennis van praktische vaardigheden om effectief en respectvol te communiceren. Dat valt nog niet mee, zeker niet in onze digitale wereld waar de omgangsvormen extremer, ongeremder of juist opgesmukter zijn.