

Nee is oké

CARIANNE ROS
MICHELLE VAN DUSSELDORP

NEE

is
oké

MEER GENIETEN,
MINDER MOETEN



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

© 2016 Buijten & Schipperheijn, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Vormgeving en illustraties: Theresia Koelewijn

Omslagfoto:

ISBN: 978-90-5881-903-1

Inhoud

INLEIDING

Nee is oké 7

HOOFDSTUK 1

De wantrouwende pleaser 11

HOOFDSTUK 2

De manipulerende pleaser 35

HOOFDSTUK 3

De relatiezoekende pleaser 57

HOOFDSTUK 4

De erkenningzoekende pleaser 77

HOOFDSTUK 5

De conflictmijdende pleaser 99

HOOFDSTUK 6

De principiële pleaser 121

HOOFDSTUK 7

De zelfbewuste pleaser 153

HOOFDSTUK 8

Acht stappen van heling en verandering 189

Quickscan 229

Over de auteurs 237

Inleiding

Nee is oké

De eerste keer dat wij elkaar ontmoetten, was in december 2010 op Schiphol. We stonden op het punt om met een groep dames naar de Dominicaanse Republiek te vliegen. Dit was niet zomaar een trip, integendeel, onze reis was levensveranderend, omdat we daarnaartoe gingen met Compassion. Compassion is een geweldige stichting die de armste kinderen in de wereld een plek wil geven waar ze veilig zijn, waar ze eten en medische zorg krijgen en waar ze kunnen leren dat zij waardevol zijn en dat er een God is die heel veel van hen houdt (www.compassion.nl). In de Dominicaanse Republiek bezochten we diverse projecten van Compassion en maakten zo kennis met haar werk.

Het was absoluut een heel indrukwekkende reis! Niet alleen doordat we echt extreme armoede hebben gezien, die ons raakte in onze ziel, maar ook doordat we hoop en licht en liefde zagen in de ogen van de leiding en kinderen van de huizen van Compassion. Het was ook bijzonder dat we, hoewel we met elf vrouwen waren die elkaar niet of nauwelijks kenden, al vrij snel een hechte groep vormden.

En daar, in dat prachtige maar ook arme land, raakten wij tweeën aan de praat over allerlei onderwerpen, zoals de boeken die we op dat moment aan het schrijven waren – allebei bij dezelfde uitgever. Michelle was bezig met haar boek *Ik kan veranderen* en Carianne met haar boek *Rust*. Al pratend kwamen we ook op het onderwerp pleasen – dat we zo geneigd zijn om andere mensen te behagen ten koste van onszelf. Een interessant thema, omdat zoveel mensen er last van hebben en er eigenlijk vanaf willen. Ook wijzelf hebben ermee geworsteld. En vandaaruit (en vanuit onze interesse in zowel

de psychologie als de theologie) begonnen we met elkaar te fantaseren over een boek dat we ooit een keer samen zouden gaan schrijven: De please disease, oftewel ‘de behaagziekte’. Het resultaat van onze dromen van toen, is het boek dat je nu in handen hebt (met een inmiddels gewijzigde titel).

Hoe is de opbouw van dit boek?

Het boek is opgebouwd uit acht hoofdstukken. In de eerste zes hoofdstukken worden zes negatieve pleasetypes beschreven, die zijn ontstaan vanuit een bepaalde pijn in de verschillende ontwikkelingsfasen. Het zevende hoofdstuk behandelt het zelfbewuste pleasetype, wat een mooi en gezond pleasetype is, omdat het ontstaan is vanuit het goed doorlopen (of alsnog goed afronden) van elk ontwikkelingsstadium. Hoofdstuk acht bestaat uit een stappenplan wat je kunt volgen om van het negatieve pleasen af te komen en om een zelfbewuste pleaser te worden. De theorie van de verschillende pleasetypes hebben we gebaseerd op onze kennis en ervaring op het gebied van ontwikkelingsfasen en de vorming van identiteit. In elk hoofdstuk is er een verhaal waarin het pleasegedrag van het hoofdstuk beschreven wordt. De verhalen zijn gebaseerd op waar gebeurde verhalen, maar de personages zijn gefingeerd en de details verzonnen. Als je denkt er iemand in te herkennen, dan is dat puur toeval.

Als je snel even wilt kijken of je jezelf in een bepaald type herkent, óf als je nog een duidelijk overzicht wilt hebben van de verschillende types, dan verwijzen we je door naar de Quicksan achterin het boek.

We hebben het boek in eerste instantie geschreven voor mensen die last hebben van hun eigen pleasegedrag; die graag willen weten waar het vandaan komt en hoe ze het kunnen veranderen. En secundair hebben we het geschreven voor de mensen in de omgeving van pleasers, zodat zij gaan inzien waar hun eigen gedrag ten opzichte van de pleasers vandaan komt, en zodat ze kunnen leren hoe zij de ander kunnen helpen een zelfbewuste pleaser te worden.

Onze wens is dat je bij het lezen soms pijn in je buik krijgt,

omdat je jezelf zo herkent in een bepaald type... Dat je het bijna niet kunt verdragen om verder te lezen... Je voelt je betrappt. Wij hadden er zelf ook last van tijdens het schrijven. Het zorgt ervoor dat je echt van dat ongezonde pleasegedrag af wilt en zo snel mogelijk wilt leren een zelfbewust type te worden.

Pleasegedrag is niet een modern gegeven. Ook in de Bijbel vinden we vele voorbeelden van de verschillende pleasetypes. In elk hoofdstuk hebben we daarom een aparte paragraaf toegevoegd over pleasers in de Bijbel. Het helpt ons nu eenmaal wanneer we kunnen lezen over andere mensen die worstelden met dit soort thema's, en het is ook inspirerend te ontdekken hoe mensen dit gedrag op een zelfbewuste manier aanpakten.

Het is niet zo dat je altijd in slechts een van deze zeven categorieën valt. Wie van zichzelf weet dat hij een pleaser is, zal zichzelf vaak in meerdere types herkennen. In welke, dat hangt af van jouw identiteitsontwikkeling, de wijze waarop je een bepaalde situatie beleeft, of van de perso(o)n(en) met wie je te maken hebt. Dat is ook de reden waarom we elk hoofdstuk beginnen met een korte test. Op die manier kun je ontdekken in hoeverre de besproken typering op jou van toepassing is. Uiteraard is er op sommige punten overlap tussen de verschillende types, dus kan het voorkomen dat je jezelf in meerdere types herkent. Maar het kan ook zijn dat je je in één type heel sterk herkent, en in andere amper. We willen hierbij ook nog aanmerken dat we onderscheid maken tussen pleasegedrag en een pleasetype. Pleasegedrag is gedrag wat je af en toe vertoont, maar een pleasetype houdt in dat je dit gedrag heel vaak of altijd vertoont – het is een gewoonte geworden.

Elke test bestaat uit tien stellingen. Omcirkel de mate waarin je jezelf herkent in de stelling. Tel vervolgens het aantal punten op, zodat je weet in hoeverre elk type op jou van toepassing is. Het maximumaantal punten dat je per test kunt behalen is dertig. Hoe hoger de score, hoe meer jij jezelf herkent in de manier van pleasen. Als je de test invult op de website www.meergenietenmindermoeten.nl krijg je een e-mail van de uitslag. Je kunt dan makkelijk zien welk pleaseprofiel je hebt.

Wie schreef welk deel van het boek?

Michelle schreef in elk hoofdstuk de casus en de theorie. Carianne schreef het voorwoord en in elk hoofdstuk de paragraaf over de Bijbelse pleaser en de tips. Voor hoofdstuk acht schreef Michelle de theorie en Carianne het doel van de stap, de oefeningen, vragen en gebeden.

Hoewel dit boek geschreven is voor zowel mannelijke als vrouwelijke pleasers, hebben we besloten om hij/zij en hem/haar af te wisselen per hoofdstuk, gekoppeld aan de persoon in de casus of het Bijbelgedeelte.

Dus... wat voor pleasetype ben jij?

Gods zegen,

Michelle en Carianne

Hoofdstuk 1

De wantrouwende pleaser



Vul onderstaande test in. Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 7, waarbij

1 = zeer mee oneens

7 = zeer mee eens

Ik vind dat ik het beter kan of weet dan anderen.

1 2 3 4 5 6 7

Ik heb mijn eigen zaken op orde en vertrouw ze niemand anders toe.

1 2 3 4 5 6 7

Ik denk: als ik iets goed gedaan wil hebben, kan ik het beter zelf doen.

1 2 3 4 5 6 7

Ik vind het moeilijk om erop te vertrouwen dat anderen doen wat ze zeggen of beloven.

1 2 3 4 5 6 7

Ik doe graag dingen voor anderen, maar dan wel op mijn manier.

1 2 3 4 5 6 7

Ik zie snel hoe iets opgepakt moet worden (voordat anderen dat zien) en ga dan zelf meteen aan de slag.

1 2 3 4 5 6 7

Ik voel dat ik nergens heen kan met mijn eigen behoeften of verlangens, omdat ik mensen onbetrouwbaar vind.

1 2 3 4 5 6 7

Ik voel me diep vanbinnen eenzaam.

1 2 3 4 5 6 7

Wanneer ik ergens verantwoordelijk voor ben, voelt het alsof alles van mij afhangt.

1 2 3 4 5 6 7

Ik vind het erg moeilijk om te delegeren, ik doe liever alles zelf.

1 2 3 4 5 6 7

Mijn score: