

Pleaser



Misschien herken je iets van de Pleaser in je?
Je wilt het graag goed doen.
Voor de ander.
Je wilt graag dat wat je doet, door anderen gewaardeerd wordt.
Zodat ze jou zien als waardevol leidinggevende.
Die is er voor ons.
Maar je wil ook graag de autoriteit boven je blij maken.
Zodat ook die jou ziet als waardenvol.
Soms weet je het dan niet meer.
Als belangen zo tegenstrijdig zijn, dat er keuzes gemaakt moeten worden.
of als je je best doet, maar sommigen toch niet blij met je zijn.
Je loopt hard voor iedereen.
Je wilt het graag goed doen.

Wanneer heb je tijd voor jezelf?
Luister je nog weleens naar jouw eigen innerlijk kompas?
Of heb je dat nooit geleerd?
Misschien in je jeugd daarin geen begeleiding en ondersteuning gehad?
Deden jouw gedachten en gevoelens ertoe?
Of mochten ze er niet zijn?
Terwijl ze er wel waren.
Erg verwarrend.
Werd je gecorrigeerd op ongewenst gedrag, en trok je daaruit de conclusie *ik mag er niet zijn*?
Ben je je best gaan doen om er te mogen zijn?
Als ik maar goed luister en doe wat ze zeggen, misschien houden ze dan van me.
Zoiets?

Pleasen.

Terwijl je al goed genoeg bent , zonder dat je er iets voor hoeft te doen.

Dat basisgevoel - je bent goed, ook al doe je soms iets wat wij niet leuk vinden – is belangrijk om jonge kinderen te geven. Maar ja, soms zijn opvoeders nog teveel met zichzelf bezig, of met anderen, een beetje narcistisch wellicht, of gewoon overrompeld door nare gebeurtenissen in hun leven, of ... vul maar in.

Daarom heel helend de volgende Tibetaanse meditatie:
Iedere dag neem je tien minuten de tijd om in stilte te zitten in meditatie met de volgende zinnen op in en uitademing:

Moge ik gelukkig zijn.
Moge ik vrij zijn van lijden
Moge ik gezond zijn
Moge ik vrede en vreugde ervaren

Probeer het eens tien dagen.
Alleen voor jezelf deze zinnen.
Daarna kun je het uitbreiden naar mensen waar je van houdt, dan naar mensen waar je neutrale gevoelens voor hebt en die je misschien nauwelijks kent, dan mensen die je verafschuwt of zelfs haat, om het ten slotte uit te breiden naar de hele mensheid en naar alle levende wezens.
Maar alleen uitbreiden als je, wat je wenst voor jezelf, ook echt kunt voelen en toelaten. Terwijl je het zegt, het gevoel dat je wenst binnenstroomt.
Anders nog eens 10 dagen. Of dertig. Of honderd.
Maakt niet uit hoeveel dagen.
Je doet het niet alleen voor jezelf. Je doet het voor het heil van alle levende wezens.
Als je jezelf heelt, jubelt en juicht de hele schepping.
Wat wij zijn allen één.

Het is een oude beproefde methode, die nu ook wetenschappelijk ondersteunt wordt.
Lees bijvoorbeeld eens *Compassie voor beginners. Voor een leven met meer moed en geluk* van Thupten Jinpa. Hij raadt aan om, als het écht niet lukt jezelf dit toe te wensen, eerst te beginnen met het te wensen voor geliefde anderen. Om pas in tweede instantie het ook voor jezelf te doen. Ook interessant Sharon Salzberg, *Liefdevolle vriendelijkheid. Een ander perspectief op geluk*.