

Egotrippen voor beginners

Vrouwen kunnen een hoop, maar aan onszelf denken? Mwah. Terwijl dat heus niet betekent dat de rest dan maar moet stikken.

tekst **Mariska Vermeulen**

Doe eens egoïstisch. Het voelt alleen al heerlijk om deze woorden te tikken. Want man o man, wat zou het lekker zijn om af en toe compleet zelfzuchtig te leven. En ik ben niet de enige die er zo over denkt, bleek toen ik op mijn Instagram een poll plaatste en vrouwen vroeg of wij niet wat egoïstischer mochten worden. *Hell yes*, antwoordde maar liefst 97 procent, wat betekent dat slechts één vrouw dat geen goed idee vond (de drie mannelijke nee-stemmers die grappig wilden zijn, negeer ik). Nu is dit maar een simpel polletje, maar het zegt natuurlijk wel iets dat tientallen vrouwen voor ja stemden: we willen dus wel egoïstischer zijn. Maar doen we dat ook? Toen ik daarna informeerde, was de uitkomst mager. Weinig vrouwen konden zich herinneren eens lekker aan zichzelf te hebben gedacht. De reacties gingen niet verder dan een relatie beëindigen ('Maar uiteindelijk was dat ook beter voor hem'), op reis gaan zonder partner ('Maar hij was ook eigenlijk niet zo leuk') of – en deze vond ik zelf heel grappig – kinderen op de wereld zetten. Met een eervolle vermelding voor het niet opendoen toen een Marktplaats-afspraak veel te vroeg voor de deur stond. Maar laten we wel wezen: keihard egoïstisch zijn deze voorbeelden nou ook weer niet. Ik bedoel: als je alleen op vakantie wil, moet je dat volgens mij gewoon lekker doen. En jezelf opofferen in een ongelukkig huwelijk moet voor niemand het hoogst haalbare ideaal zijn.

Wat als?

Natuurlijk wordt dit geen pleidooi voor rücksichtslos egoïsme en dus nooit meer iets voor een ander doen, maar wel voor iets minder vaak je eigen behoeftes in de ijskast zetten. Want net wat vaker aan jezelf denken maakt je geen slecht mens, wél een gelukkiger mens.

Ook coach en auteur Inger Strietman pleit in haar boek *Mag ik even mijn aandacht voor* meer 'gezond egoïsme'. Waarom is het voor veel vrouwen zo moeilijk zichzelf centraal te stellen? Strietman: 'Veel vrouwen die zichzelf wegcijferen, hebben in hun opvoeding meegekregen om naar buiten gericht te zijn, een goede vriendin en partner te zijn, afspraken na te komen en zich bescheiden op te stellen. Er wordt maar weinig aandacht besteed aan ruimte voor jezelf innemen. En iets wat je van huis uit niet meekrijgt, ontdek je later zelf op de harde manier. Je merkt op een gegeven moment: als ik zo doorga, blijf ik moe, heb ik vaak hoofdpijn en voel ik me ongelukkig. De balans tussen voor anderen en jezelf zorgen, gaat makkelijk scheef staan.' En dat lost zichzelf niet op magische wijze op. Strietman: 'De enige die dat recht kan trekken, ben je zelf. Als

jij niet voor jezelf kiest, wie moet dat dan doen? Niemand zegt: geef je agenda maar, ik zeg dingen voor je af. Die knop van 'wacht eens even, ik ben er ook nog' moet je zelf omzetten. Je bent zelf verantwoordelijk voor het creëren van een balans waarbij je je gelukkig en gezond voelt.'

En precies dat is waar vrouwen op vastlopen. Want dit weten we allemaal wel, maar het doen is een tweede. Waarom vinden we dat zo moeilijk? Strietman: 'Op het moment dat je voor jezelf kiest, zeg je nee tegen bepaalde personen of taken en dat vinden mensen heel spannend. Vaak speelt zich in hun hoofd een rampscenario af: dan vindt iedereen me een grote egoïst en verlies ik vrienden en is mijn baas ontevreden. Het wordt in ons hoofd zo groot, dat we niet meer durven. En vervolgens maken we onszelf wijs dat afzeggen of nee zeggen écht geen optie is. Dus blijven we in die eeuwige spagaat hangen.'

Gekkenwerk

Dat gaan we vanaf nu dus anders doen: we gaan die angst vol in de ogen kijken. Strietman: 'Ik adviseer altijd in kleine stapjes te denken: je hoeft niet meteen je baan op te zeggen of mensen radicaal af te wijzen. Stop bijvoorbeeld ongeacht de workload eens op een vast tijdstip met werken. En plan eens een avondje helemaal voor jezelf. De consequenties daarvan zijn vaak veel minder heftig dan je in je hoofd had bedacht. Vrijwel iedereen in mijn praktijk die vaker voor zichzelf is gaan kiezen,

Niemand zegt: geef mij je agenda, ik zeg dingen voor je af. Die knop moet je zelf omzetten

ervaart dat als positief. Er gaat een wereld voor ze open en er valt een last van hun schouders. Als we onszelf uit de greep worstelen van 'wat zullen anderen hier wel niet van denken,' geven we onszelf een mooi cadeau.'

En mochten anderen er toch niet lekker op reageren als je eens nee zegt, ook dan is er nog geen man overboord. Strietman: 'Als een ander het niet respecteert als jij je grenzen aangeeft, groei je soms op natuurlijke wijze uit elkaar. Dat is logisch en niet erg: we hebben al zo weinig tijd en energie, besteed die ►

in godsnaam aan mensen voor wie je écht warmloopt. Maar voor mensen die de neiging hebben om te pleasen, is het nogal eens lastig om in te zien dat je met iemand niet af hóéft te spreken.’

Dat doet me denken aan een jonge vrouw die ik onlangs interviewde. Ze was zo bang om anderen teleur te stellen en – in haar woorden – dus geen goed mens te zijn, dat ze compleet uitgeput was door haar pogingen iedereen tevreden te houden. Het raakte me, want dat deed me denken aan mezelf als twintiger: ik weet nog dat ik op één dag twee vrienden hielp verhuizen en ook nog ergens ging oppassen. En nog voelde ik me schuldig dat ik bij iedereen maar even kon blijven om te helpen. Gekkenwerk, en het leverde mezelf én mijn vrienden ook nog eens helemaal niks op. Want zo leuk vonden ze het helemaal niet dat ik kwam helpen. Ik sjouwde daar dozen met een gezicht als een oorworm omdat ik bekaf was en al tijden snakte naar tijd voor mezelf. Strietman: ‘Het mooie aan voor jezelf kiezen, is dat het niet alleen jezelf veel oplevert, maar ook de relatie met anderen goed doet. Als je op je tandvlees door het leven gaat, ben je snel afgeleid, moe, heb je een kort lontje of kijk je de hele tijd op je klokje van: kan ik al gaan? Als je goed voor jezelf zorgt, ben je simpelweg een leuker persoon voor anderen. Het is dus eigenlijk verre van egoïstisch om voor jezelf te kiezen. We zijn zo gewend eraan te moeten voldoen als iemand een behoefte uitspreekt, maar dat hoeft natuurlijk helemaal niet. Je gaat over je eigen grenzen heen als je ja zegt terwijl je nee voelt.’

Gezond egoïsme gaat overigens niet alleen om zelfzorg, maar – net zo belangrijk – ook om zelfrealisatie. Strietman: ‘Daarmee bedoel ik dat jij uit jezelf laat komen wat in je zit. Het is zo zonde als je niks met je potentie doet, maar je laat leven. Dus hou jezelf niet klein, maar geef jezelf de ruimte om je ambities en dromen waar te maken. Laat je niet leiden door gedachtes dat je daar geen tijd voor hebt, niemand erop zit te wachten of je iets niet kunt. Je hebt rust en tijd nodig om te kunnen voelen wat je echt wil, dus veeg die agenda leeg en ga bij jezelf na wat je ten diepste wil. Maak daar vervolgens ook een plan voor, praat bijvoorbeeld eens met mensen die hebben gedaan wat jij wil, zodat het een plek krijgt in jouw leven. Je moet echt ruimte maken voor zelfrealisatie.’

Lekker selfies blijven posten

Tegelijkertijd gaan er geluiden op dat we te véél met onszelf bezig zijn. Dat we in een ‘narcistische maatschappij’ leven waarin we obsessief bezig zijn met bewondering oogsten op

Instagram en we alleen aan onszelf denken. Zelf zou ik er ook niet direct gelukkiger van worden als mijn vrienden bijvoorbeeld massaal besluiten mijn verjaardag te skippen – want hé, me-time is ook belangrijk – en ik binnenkort in mijn eentje achter een taart met kaarsjes zit. Strietman: ‘Het grootste deel van de samenleving bestaat uit mensen die hun best willen doen om anderen een goed gevoel te geven. Mijn boek heb ik daarom geschreven voor mensen die van nature naar onbaatzuchtigheid neigen – en dat zijn er heel veel. Mensen die alleen aan zichzelf denken, krijgen simpelweg meer aandacht omdat ze zo hard schreeuwen. Het gaat erom dat je de ruimte pakt tussen keihard egoïstisch zijn en compleet onbaatzuchtig. Dat je hiermee eens gaat experimenteren. Veel selfies plaatsen, maakt je overigens nog geen egoïst.’

Gezond egoïsme gaat niet alleen om zelfzorg, maar ook om zelfrealisatie

Iets waarbij de westerse mens volgens mij wel echt egoïsme laat zien, is onze omgang met aarde (wéér een vliegreisje naar de zon), dier (hallo, megastallen) en mens (dat truitje bij een fastfashionketen kopen terwijl je weet dat het door kinderhandjes in elkaar is genaaid). Op wereldniveau kan het dus zeker geen kwaad als we wat verder kijken dan onze neus lang is. Maar op kleinere schaal mogen we best eens wat vaker de boel de boel laten. Die vage kennis gaat je echt niet missen als je de verjaardag van haar zoontje aan je voorbij laat gaan om thuis op de bank een goed boek te lezen. Net als dat ik nooit meer twee vrienden op één dag ga helpen verhuizen en – nu we toch bezig zijn – al helemaal nooit meer luiers van een babyshop ga verschenken tijdens een babyshower. Daar doe ik volgens mij niet alleen mezelf, maar alle blije moeders in spe een groot plezier mee. •

Mariska Vermeulen (40) is journalist en schrijft over carrière, psyche en maatschappelijke issues. Zeurt normaal niet over leeftijden, maar vond veertig worden toch best een ding.

We hebben al zo weinig tijd en energie, besteed die in godsnaam aan mensen voor wie je echt warmloopt