

# IK BEN ECHT toef

*We leven zo in ons hoofd dat we vaak niet eens door hebben wat we voelen. Maar soms komt er een moment dat je vastloopt. Dan is het de kunst om met liefde naar jezelf te kijken en jezelf te geven wat je nodig hebt.*

TEKST FLEUR BAXMEIER FOTOGRAFIE KOOLSHOOTERS

**A**ls je in de luxepositie zit van een fijne relatie, een lekker huis, een goede baan en een gezonde nachtrust, dan grijp je niet zo snel naar de zelfhulpboeken. Maar er hoeft maar één schakel van de ketting te breken om met losse stukjes in je handen te staan. Het overkwam Lianne Sanders, die alles prima voor elkaar leek te hebben, totdat haar relatie uitging. Ze voelde zich rot, ze twijfelde aan alles, ze sliep niet meer. En het werd maar niet beter. «Dat was voor mij een aanwijzing dat er meer aan de hand was», vertelt Lianne. «Ik heb een goede therapeut gezocht en ben naar de podcasts gaan luisteren van Tara Brach, een Amerikaanse psycholoog die veel weet over emoties. We leven in de huidige wereld heel erg in ons hoofd. Het is veel denken en rationaliseren, met onze gevoelens zijn

we maar weinig bezig. Wat ik moest leren om vooruit te komen, was om mijn emoties niet langer weg te stoppen, maar ze in plaats daarvan te laten zijn.»

## GOLVEN TEGENHOUDEN

In haar boek *Dan ga ik nu maar eens lekker van mezelf zitten houden* vergelijkt Sanders zichzelf met de zee en haar gevoelens met golven. Het zat zoals bij veel mensen in haar systeem gebakken om de golven krampachtig tegen te houden, waardoor ze steeds werd overspoeld en het water alle kanten op klotste. Niet per se een ontspannen staat van zijn, daarom moest ze leren om de golven te laten komen en ze te omarmen. Met andere woorden: ze moest omarmen wie ze werkelijk is, met alles wat daarbij hoort, inclusief boosheid, verdriet, pijn, wroeging en wanhoop. En ja, dat klinkt misschien een beetje zweverig, maar dat is het helemaal niet. Selflove – want dat is waar we het over hebben – houdt simpelweg in dat je >



**‘Zeg tegen jezelf  
‘ik ben tof, ik hou  
van mezelf, en je  
hersenen geloven  
dat het ‘waar’ is’**

vriendelijk en mild bent naar en voor jezelf, in tegenstelling tot streng en kritisch, wat we maar al te vaak zijn. Je benadert jezelf vanuit vriendelijkheid en gaat uit van je eigen kracht en kwaliteiten, waardoor je je stabiel en krachtig voelt.

«Selflove gaat verder dan roepen 'oh, wat ben ik blij' en steeds maar happy zijn met jezelf», zegt Inger Strietman, online trainer op het gebied van gezond egoïsme en auteur van het boek *Mag ik even mijn aandacht*. «Het is een diepe innerlijke basis in jezelf vinden waarvan je houdt, zodat je jezelf altijd kunt geven wat je op dat moment nodig hebt, ook als het wat minder met je gaat.» Volgens haar is deze zelfzorg onmisbaar in de huidige maatschappij, want de druk om te laten zien hoe mooi, gelukkig en succesvol je bent is met de komst van social media gigantisch toegenomen. Strietman: «Even scrollen en je denkt bijna dat echt iedereen een geweldige leven leidt. De lat op het gebied van ambities en welvaart ligt ook nog eens hoger dan ooit tevoren, waardoor we allemaal het gevoel hebben dat we heel veel moeten. Presteren is ons bestaansrecht geworden, wat in de hand werkt dat burn-outcijfers sky high gaan en mensen zichzelf compleet kwijtraken.»

## GEEN QUICK FIX

De tegenbeweging die als antwoord op onze prestatie-maatschappij is ontstaan, is de groeiende aandacht voor selflove. In de media, op televisie gaat het steeds vaker over jezelf nemen zoals je bent, denk alleen al aan de populariteit van eerlijke foto's zonder filters. «We leren met z'n allen steeds meer dat de kern van een gezond en prettig leven begint bij zelfliefde», aldus Inger Strietman. «De aandacht hiervoor is blijvend, omdat het is wat er écht toe doet. Zelfliefde is de enige juiste basis in je leven, waar je uiteindelijk steeds bij uitkomt. Vanuit liefde voor jezelf kies je niet alleen makkelijker voor de zorg, rust en ontspanning die jij nodig hebt, maar ook voor de voldoening die je zoekt in het leven, het ontplooiën van de talenten die jij in je hebt. Ik noem dat gezond egoïsme. Het begint bij liefde voor jezelf. Als dat er is, dan heb je een diep gegronde

## 'Ben ook eens vriendelijk en mild voor jezelf en niet altijd zo kritisch en streng'

reden om vaker 'nee' te zeggen.»

Dat klinkt als iets wat je nu, onmiddellijk van je to-dolijst afgevinkt moet hebben. Maar voor selflove is er geen quick fix of stappenplan. Het is eerder een werkwoord, iets wat met de tijd moet groeien, als een plant die je water geeft. Dat

weet ook Linda Hofland (38), die een paar jaar geleden actief aan de slag ging met het fenomeen selflove. «Op een gegeven moment hoorde ik steeds vaker over zelfliefde, een concept dat ik rationeel goed begreep, maar zelf niet echt kon voelen. Ik gun mezelf het beste, maar inzien dat ik de moeite waard ben om van te houden en te gaan voor mij zoals ik ben, daar kon ik moeilijk bij. Dat komt door mijn jeugd, die heel liefdevol was, maar waarin de nadruk lag op het zorgen voor anderen en vooral niet te veel met jezelf bezig zijn. In liefdesrelaties zorgde dat vaak voor strubbelingen, omdat ik mezelf helemaal verloor in de behoeftes van mijn partner en alleen nog maar deed wat hij wilde.»

## IK DOE ERTOE

Je kunt pas goed zijn voor een ander als je weet hoe je van jezelf moet houden, is een van de wijze lessen uit de wereld van de zelfliefde. Want hoe jij over jezelf denkt en wat jij jezelf gunt, bepaalt hoe je omgeving over jou denkt en met je omgaat. «Ik ben met een psycholoog gaan praten die me handvaten heeft aange-reikt om meer in mijn gevoel te gaan staan», zegt Linda. «Om te beginnen ben ik elke dag heel bewust tegen mezelf gaan zeggen: 'Ik ben echt tof'. Ik noemde zo vaak als mogelijk tien positieve dingen van mezelf op en bedacht een aantal mantra's: 'Ik ben liefde. Ik ben het waard om lief te hebben. Ik hou van mezelf, iedere dag meer.' Het klinkt raar, maar na een tijdje slaat dat aan en gaan je hersenen geloven dat het 'waar' is. Ongeveer twee jaar nadat ik er bewust op ben gaan focussen, merkte ik dat ik echt vanuit mezelf begon te denken: wauw, kijk mij nou, ik ben echt lief/grappig/mooi/nodig. Ik ben het waard dat ik hier ben. Ik doe ertoe.»

Je merkt dat je te weinig zelfliefde hebt als je constant gericht bent op de buitenwereld. «Attent zijn, hard werken, je huis op orde houden, goed doen voor anderen, streng zijn voor jezelf op het gebied van sporten en eten», somt Strietman op. «Je kunt aan jezelf verkopen dat je op deze manier heel gelukkig bent, maar uiteindelijk zoek je je eigenwaarde bij iemand anders: je ouders, een werkgever, mannen, vriendinnen. Dat is niet duurzaam en compleet uitputtend, want je bent nooit klaar en moet altijd voor je eigenwaarde blijven werken. Er hoeft dan maar iets te gebeuren, zelfs een onaardige opmerking kan al genoeg zijn, of je gevoel voor eigenwaarde is foetsie. Ik zie dat vaak gebeuren bij gevoelige of hoogsensitieve mensen, die van nature meer gericht zijn op anderen. Ze willen mensen helpen, blij maken of pleasen, wat op zich heel mooi is. Maar je moet daarin wel duidelijk je grenzen aangeven, anders loop je jezelf voorbij.»

### ALLEEN MET JEZELF

Selflove is dé sleutel voor een gelukkiger leven. Maar houden van jezelf is makkelijker gezegd dan gedaan, al was het maar omdat kiezen voor wat jij zelf wilt en nodig hebt indruist tegen alles wat wij hebben geleerd over hoe het hoort. Je moet zorgen voor je medemens, je moet lief en betrokken zijn, je moet altijd voor anderen klaarstaan. Toch? «Het klinkt enorm egoïstisch om helemaal voor jezelf te gaan, maar het mooie is dat steeds opnieuw blijkt dat mensen die goed voor zichzelf zorgen ook fijnere relaties met anderen hebben», vertelt Strietman. «Dat komt omdat ze heel bewuste keuzes maken, die dichtbij zichzelf staan. Ze hebben bijvoorbeeld niet drie avonden per week afspraken met mensen, maar ze gaan voor kwalitatief contact. Wie weet gaan ze wat eerder naar huis, maar ze zijn er wel volledig met hun hoofd bij op het moment dat ze er zijn. Wat je doet vanuit zelfliefde, daar ga je voor. Het komt van binnenuit. En dat merk je.» Maar hoe doe je dat, hoe ga je houden van wie je bent? Er is geen algemene gebruiksaanwijzing, maar ervaringen helpen, net als ouder worden. «Je kunt het ook helpen groeien, zowel op klein praktisch niveau in je dagelijkse leven als op diepgaander niveau in de vorm van het volgen van trainingen of

**‘Constant anderen willen pleasen is uitputtend en een teken van te weinig zelfliefde’**

# 5x

## Boost je selflove

Laat beperkende overtuigingen los, zoals: presteren telt. Of: hard werken en doorzetten wordt beloond. Zwaai ze vaarwel en tot nooit meer ziens.

Vraag je eens af wat het betekent als iemand jou niet meer leuk, goed of succesvol vindt. Vergaat dan de wereld? Is het einde der tijden nabij? Dit leert je om te relativeren.

Verzin een mantra dat je meerdere keren per dag tegen jezelf zegt, bijvoorbeeld: 'Ik mag er zijn'. Herhaal dit steeds, net zolang totdat het zich in je hoofd heeft genesteld.

Leer om 'nee' te zeggen tegen alles waar jij je niet goed bij voelt. Je hoeft geen excuus te verzinnen, een simpel: 'Ik kan niet' is goed genoeg. En voel je niet schuldig.

Plan elke maand een zelfliefde retraite in. Zet je telefoon en laptop uit en doe een dag lang alleen maar dingen waar jij je goed bij voelt: uitgebreid koken, yoga, een boek lezen.

therapie op dit gebied», aldus Strietman. «Het is, zeker wanneer je gevoelig bent, vaak het makkelijkst om in contact met jezelf te komen als je alleen bent. Geen afleiding, geen mensen die een beroep op je kunnen doen. Daarom werken yoga, mindfulness en meditatie ook zo goed en stimulerend voor zelfzorg en zelfliefde. Je bent helemaal alleen met jezelf. En niet zozeer met

je lijf en buitenkant, maar vooral in contact met jouw binnenkant. Met je gevoelens. Je verlangens. Je hart. Van daaruit kun je voelen hoe het met je gaat, en word je je bewust van wat jij nodig hebt. Specifiek in dit moment, maar ook later vandaag, deze week en in je leven in het algemeen. Op die manier kun je jouw eigenliefde stimuleren.» •