



**Zelfzorgplan**  
Maak van in bad gaan  
een agendapunt.

# Eh, hallo..

## ... mag ik even mijn aandacht?

Je baas, je moeder, je vriend, de buurvrouw en de hond: allemaal willen ze vaak, veel en intensieve aandacht. Die kan je alleen geven als je ook een gezonde dosis egoïsme toepast. En dat gaat verder dan een beetje me-time.

**V**an mijn vriend kan ik veel leren. Niet alleen koken en shoppen in de uitverkoop – hij is er zo een die er altijd *razor-sharp* uitziet voor een paar tientjes – maar ook wat betreft zelfzorg. En dan bedoel ik niet dat hij zichzelf wekelijks een maskertje geeft en elke ochtend trakteert op een gembershotje, maar dat hij zich werkelijk geen donder aantrekt van wat mensen van hem vinden of van hem verwachten. Hij doet wat hij zelf belangrijk, waardevol en (niet onbelangrijk) leuk vindt. Fomo, ik heb er een abonnement op, hij heeft er nog

nooit van gehoord. Een volle agenda, ik kan ervan wakker liggen, hij heeft er niet eens een. Nou klinkt de man misschien als een egoïstische lul of asociale eikel. Maar dat is dus niet zo, het is echt een aardigerd. En niet alleen ik vind dat, ook de goegemeente is dol op hem. ‘Als je makkelijker wilt leven, denk als een man’, zegt psycholoog Jeffrey Wijnberg en schrijver van het boek *Gezond egoïsme*. ‘Vrouwen hebben over het algemeen een sterker geweten en verantwoordelijkheidsgevoel. En willen graag aardig gevonden worden.’ Waarvan akte: vanachter zijn boek of film, kijkt vriend met verbazing naar mijn geworstel om afspraken na te komen, niemand voor het hoofd te stoten en aan verwachtingen van vriendinnetjes, familie en opdrachtgevers te voldoen. Deze houding is niet nieuw en zit diep, volgens Wijnberg. Tweeduizend jaar christenbeschaving om precies te zijn: ‘Het christendom heeft ons, met zijn moraal en idealisatie van altruïsme, doen geloven dat we alles voor een ander moeten overhebben.’ En zul je net zien: ‘moeder de vrouw’ is bij deze overtuiging vooral de sigaar.

### Valse overtuigingen

Ook coach en schrijver van het boek *Mag ik even mijn aandacht* Inger Strietman ziet in haar praktijk jonge, hardwerkende vrouwen die zichzelf vergeten. ‘Er is altijd wel een kind, moeder, partner, collega of vriendin die wat van ze wil. Althans, dat denken ze. Ze wringen zich vaak in duizend bochten om aan de verwachtingen te voldoen. Ook de komst van sociale media heeft ieders aandacht verlegd en leidt af van de dingen waar het echt omgaat, zoals zelfzorg.’ Strietman coacht haar cliënten richting ‘gezond egoïsme’: voor jezelf zorgen én jezelf activeren, zodat je je niet alleen staande houdt, oftewel in balans bent, maar ook meer plezier in het leven ervaart.

‘We zitten vaak vast in valse overtuigingen’, zegt Strietman. ‘Zoals “Ik moet alles altijd goed doen”, “Ik mag anderen niet kwetsen”, “Ik mag niks missen”, maar ook “Ik moet dankbaar zijn”. Natuurlijk moet je anderen niet onnodig pijn doen, maar als je voor jezelf kiest, kan het inderdaad gebeuren dat je iemand kwetst.’ Dat jij niet wilt helpen verhuizen vindt vriendin X misschien niet leuk, maar onoverkomelijk is het niet. Ook Wijnberg vindt dat bij een dilemma de onderzoeksvraag ‘Doe ik hier iemand pijn mee?’ niet de juiste is. ‘Als je gezond egoïstisch bezig bent, kan het vaak niet anders dan dat je iemand benadeelt.’ Maar *that’s okay*, mensen met baarmoeder! En die ‘valse’ overtuiging van ‘dankbaarheid’ dan; we leren op de yogamat en het meditatiekussen toch juist dat dit helend is? Strietman: ‘Natuurlijk is dankbaar zijn belangrijk. Dankbaar zijn voor gezondheid, dankbaarheid voor je vrienden, voor de zonnige ochtend of voor die leuke nieuwe opdracht. Maar hierin doorslaan kan ook verhinderen verder te groeien, of meer te vragen. Want met de instelling “Wie ben ik om meer te willen, ik moet toch tevreden zijn met wat ik heb?” beperk je jezelf om ruimte in te



## Maak het jezelf gemakkelijk

Nog drie praktische tips uit *Mag ik even mijn aandacht.*

01|

### Laat de boel vaker de boel

Er zijn altijd dingen te doen in huis: koken, was opruimen, schoonmaken, afwasmachine uitruimen etc. Leer jezelf aan om ook eens met een vuile afwas ontspannen te Netflixen. Morgen weer een dag! En: kies een aantal momenten in de week voor klusjes. Iets kost minder energie als het een routine wordt.

02|

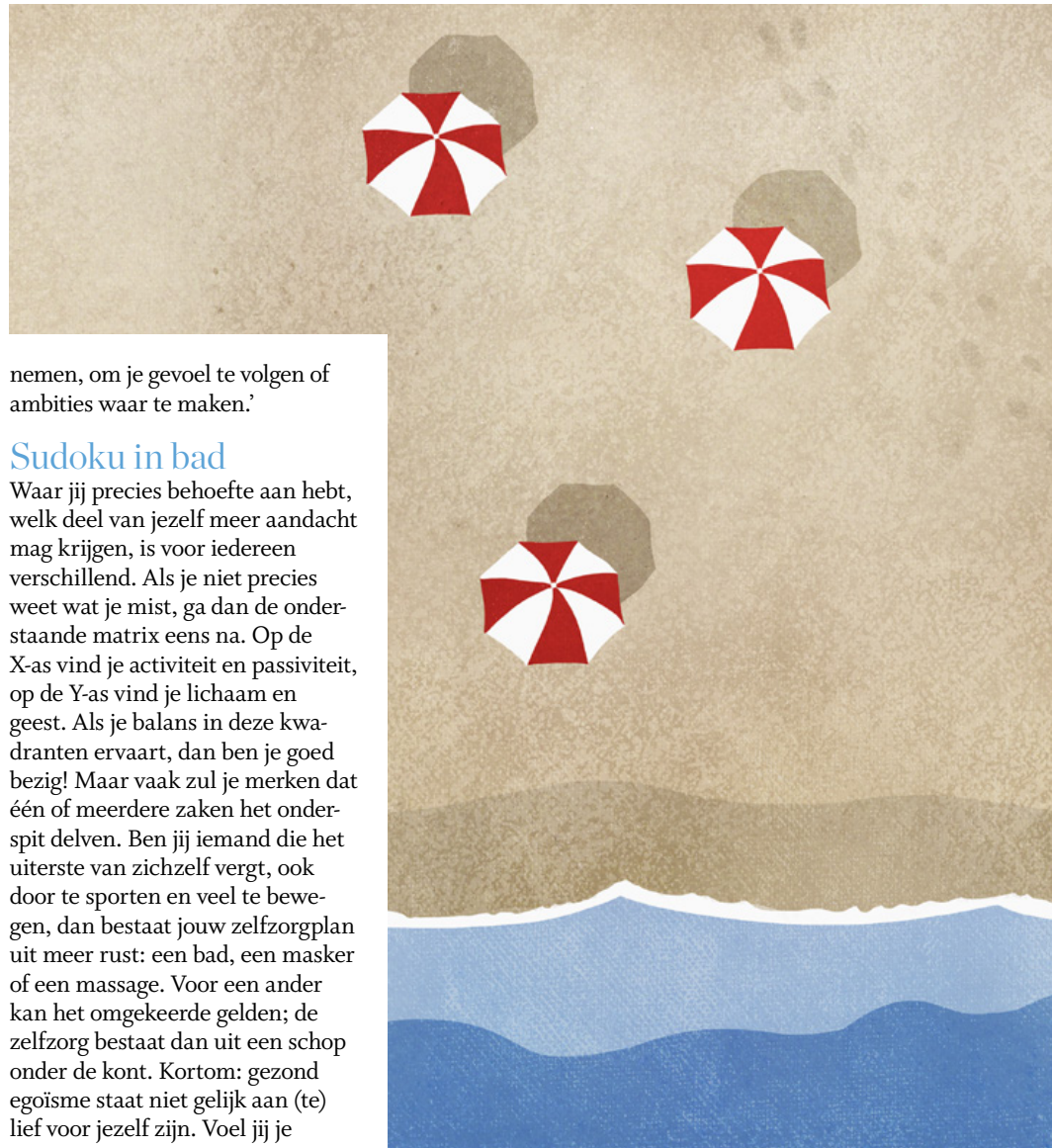
### Creëer jouw eigen opblaasplek in huis

Ook als je klein behuist bent, is er altijd wel een hoekje te bedenken. Waar een fijne stoel past, misschien een tafeltje met een kaars. Zet een geluidsdempende koptelefoon op, luister muziek of doe gewoon even helemaal niks. Prik ook hier vaste momenten voor.

03|

### Vind jouw ritme

De een laadt op van veel afspraken buiten de deur, de ander raakt er vermoeid van. Ga eens bij jezelf na; ga ik weer borrelen of sporten omdat dit van me wordt verwacht? Of wil ik het echt zelf? Houd één of meerdere avonden in de week vrij voor jezelf en houd je hier ook aan.



nemen, om je gevoel te volgen of ambities waar te maken.'

## Sudoku in bad

Waar jij precies behoefte aan hebt, welk deel van jezelf meer aandacht mag krijgen, is voor iedereen verschillend. Als je niet precies weet wat je mist, ga dan de onderstaande matrix eens na. Op de X-as vind je activiteit en passiviteit, op de Y-as vind je lichaam en geest. Als je balans in deze kwadranten ervaart, dan ben je goed bezig! Maar vaak zul je merken dat één of meerdere zaken het onderpit delven. Ben jij iemand die het uiterste van zichzelf vergt, ook door te sporten en veel te bewegen, dan bestaat jouw zelfzorgplan uit meer rust: een bad, een masker of een massage. Voor een ander kan het omgekeerde gelden; de zelfzorg bestaat dan uit een schop onder de kont. Kortom: gezond egoïsme staat niet gelijk aan (te) lief voor jezelf zijn. Voel jij je geestelijk uitgeblust, dan is activiteit op dat vlak misschien wat je nodig hebt: een nieuwe cursus of gewoon wat vaker een legpuzzel doen. Het hoeft allemaal niet hoogdravend of ingewikkeld te zijn. (En een combinatie kan natuurlijk ook: maak eens een sudokuutje in bad, ik ben fan!)

## Matrix

|  |  |
|--|--|
| <b>Geest • actief</b><br>Zoals: puzzelen, cursus Spaans, koken | <b>Geest • passief</b><br>Zoals: mediteren, kleuren, podcast luisteren |
| <b>Lichaam • actief</b><br>Zoals: seks, wandelen, sporten      | <b>Lichaam • passief</b><br>Zoals: massage, bad, knuffelen             |

## Toervraag

Verder is 'Relativeer je agenda' een boodschap die Strietman in haar boek te berde brengt. 'Sleep jezelf niet van de ene naar de andere afspraak, als je je uitgewrongen voelt. Bijna geen enkele afspraak is onverzetsbaar.' Ik vind dit best een eyeopener en probeer de afspraken in mijn agenda nu wat meer als uitstelbaar te zien. De dingen met potlood in plaats van pen noteren, helpt al hierbij (yup old school papieren agenda, *love it*). 'Zelfs deadlines zijn vaak te strak gesteld, meestal is er prima rek. Benoemen dat je er even doorheen zit of te veel hooi op je vork hebt genomen de afgelopen weken, is voor de ander vaak voldoende om het verzetten van de afspraak prima te trekken.' *C'est le ton qui fait la musique*, zegt ook Wijnberg. 'Gezond egoïsme impliceert dat je je behoeftes op een verstandige manier naar voren weet te brengen', zegt Wijnberg. 'Ga niet wild om je heen slaan, heb ook aandacht voor de andere kant.' Een



**To-do list**  
Zet jezelf niet langer  
in de schaduw.

manier om dat te doen, is de bal bij het 'andere kamp' te leggen, met de door Wijnberg genoemde 'tovervraag'. 'Door te vragen aan de ander of deze het heel erg vindt om de borrel/het etentje/de filmdate te verplaatsen, betrek je diegene bij je besluit. Negen van de tien keer zal het antwoord 'prima!' zijn. En als

## 'Doorslaan in dankbaarheid' verhindert groei'

er wel ernstig bezwaar is, zal de afspraak bij diegene waarschijnlijk gevoeliger liggen dan bij jou en is het dan ook verstandig om het wél door te laten gaan.' Toch wringt de boodschap van Strietman en Wijnberg een beetje. Want stel dat we allemaal hun adviezen opvolgen, dan wordt de wereld toch niet vredelievender, want een vrij ongezeellige, *me-myself-and-I*-boel? 'Ten eerste is dat veel te theoretisch en hypothetisch', zegt Wijnberg. Oftewel *fat chance* dat dit ooit gebeurt. 'Ten tweede, in de praktijk zijn we elkaar voortdurend aan het corrigeren. Als je te ver gaat in je egoïsme of in het jezelf bevoordelen, word je vanzelf teruggefloten door je *peers*.' Dat geldt overigens ook de andere kant op. Kijk eens naar jezelf: als jij te veel van een vriendin vraagt – bijvoorbeeld wat betreft aandacht, dat ze je wekelijks belt of appt – en die vriendin vindt het lastig hieraan te voldoen, temper je verwachtingen dan. Want in hoeverre is het terecht dat je dit van haar wenst? Moet het niet gewoon natuurlijk gaan?

En wat is de reden dat je dit zo belangrijk vindt? Vaak is het de eigen onzekerheid die daarin de boventoon voert; werk daar dan eens aan, in plaats van die aandacht te eisen.

## Geheugen opfrissen

Hieraan gelinkt zegt Strietman: 'Wees sociaal selectief.' Als een vriendschap al jaren veel meer energie vraagt dan kost, is het waarschijnlijk tijd om af te bouwen en het misschien zelfs te laten doodbloeden. 'Accepteer de mogelijke weerstand die daarbij hoort', vervolgt Strietman. Ook Wijnberg heeft een mening over de balans in een vriendschap en de opbouw van wederzijdse credits: 'Je hoeft er heus geen meetlat bij te halen, vaak voelen beiden prima hoe de weegschaal hangt; dat de ander veel vaker voor jou heeft gekookt of juist dat jij alwéér trakteert of de bob bent. Maar is je broer 'even' vergeten dat je onlangs een week op zijn kinderen paste? 'Er is niks mis mee om zijn geheugen op te frissen', aldus Wijnberg. En als dit vriendelijk en zonder verongelijekte toon lukt, dan zal hij je 'nee' van deze keer dragen als een heer. Dat brengt mij terug naar mijn vriend. Dat ik afgelopen zaterdag reeds drie uur met mijn noest gekookte Ottolenghi-diner klaarzat, voordat de man om 21.30 uur eindelijk eens meer dan aangeschoten aan kwam zetten, maakte mij toch, hoe zal ik het zeggen, licht geïrriteerd. Maar toen ik de balans eens ging opmaken – hij was met een vriend van vroeger die hij zelden ziet en hij flikt dit soort dingen eigenlijk nooit, wist ik: dit is geen moment om te zeuren. Ik schepte glimlachend zijn couscous op en droeg het gezonde egoïsme van mijn vriend als een vent. Met daarbij wel een stiekeme *mental note*: volgend weekend is het mijn beurt. ⬅

## Meer lezen?

*Mag ik even mijn aandacht*, Inger Strietman (Kosmos Uitgevers) en *Gezond egoïsme*, Jeffrey Wijnberg (Scriptum Psychologie).