



# Denk eens wat vaker aan uzelf

Wordt u steeds meer geleefd? Bent u een pleaser en heeft u moeite met 'nee' zeggen? Dan is het tijd voor wat meer gezond egoïsme, zo oeren sommigen. Dat is ironisch genoeg niet alleen goed voor uzelf, ook uw naasten profiteren mee.

tekst KATRIN SWARTENBROUX illustratie SAMMY SLABBINCK

**D**e kans is groot dat uw agenda dit weekend weer uitpuilt met allerlei zaken die u ab-so-luut moet doen. De lakens strijken, een belletje naar een vriendin, snel even langs het schoolfeest, boodschappen doen en uw huis aan de kant voor het etentje met de burens dat u organiseert: uw to-dolijst puilt elke dag uit, maar wedden dat "eens even aan mezelf denken" er nooit op staat? Toch is dat precies wat de Nederlandse coach en auteur Inger Strietman voorschrijft.

Nadat ze enkele jaren geleden met een burn-out was uitgevallen, merkte ze dat haar ziekte haar in staat stelde haar eigen prioriteiten te laten doorwegen. Het moment dat ze zich echter beter begon te voelen, dreigde haar agenda weer dicht te slibben. Op die manier, wist ze, zou ze in een mum van tijd weer op een burn-out afstevenen. Het moest anders, en dus

te wekken", licht Strietman wanneer ik haar opbel. "Het hele concept van jezelf centraal te stellen druipt immers gevoelsmatig heel erg in tegen hoe we eigenlijk vinden dat we zouden moeten zijn."

Gezond egoïsme bepleiten is dan ook niet voor de weekhartigen.

Op het eerste gezicht lijkt het immers een argument tégen vriendelijk en behulpzaam zijn, om nog meer met onszelf bezig te zijn en in onze eigen bubbel te kruipen. Dat staat als een tang op een varken, want is egoïsme, in eender welke vorm, niet exact wat deze individualistische samenleving vooral níet nodig heeft? "Ik denk dat het inderdaad klopt dat we allemaal op onze eigen eilandjes zitten en dat veel mensen heel erg bezig zijn met het nastreven van individueel succes, maar het klopt niet dat we daarom vooral bezig zijn met wat we zelf wil-

**VAN BABYBORRELS BIJWONEN TOT BESTSELLERS DOORPLOEGEN, VAN 'EVEN BINNENSPRINGEN' TOT DAT ENE HIPPE RESTAURANT UITTESTEN: MOET JE AL DIE DINGEN ECHT?**

begon ze in haar coachingpraktijk te pleiten voor het zogenaamde 'gezond egoïsme', een levenshouding die ze ondertussen ook in het boek *Gezond Egoïsme: Kiezen voor jezelf in een wereld die continu om aandacht vraagt* heeft gegoten.

Het is een term die, op zijn positiefst gezegd, nogal intrigeert. "Oh, die titel is zeker bedoeld om emoties los

len", countert de auteur. "Als je kijkt naar waar mensen hun agenda mee vullen, dan is dat vooral met dingen waarvan ze vinden dat ze die moeten doen, dingen die ingegeven zijn door buitenaf", aldus Strietman. "Ik zal het anders stellen; als we met zijn allen alleen maar met onszelf zouden bezig zijn, ons alleen maar richten op ons eigen comfort en ons eigen geluk, dan

zouden er niet zoveel mensen uitvallen met een burn-out of overspannenheid, toch?”

Strietman pleit er niet zozeer voor om minder voor de ander te doen, maar meer voor onszelf te doen en vaker stil te staan bij wat ze “onze gevangenis van moetjes” noemt. Van babyborrels bijwonen tot bestsellers doorploegen, van ‘even binnenspringen’ tot dat ene hippe restaurant uittesten: moet je al die dingen echt? En zijn ze werkelijk zo belangrijk - belangrijker dan je eigen gezondheid?

#### **PATHOLOGISCH ALTRUISME**

De auteur is niet de eerste die een lans breekt voor datgene wat in zowat alle wereldreligies als zondig wordt bestempeld.

Al in 1939 beschreef de Duits-Amerikaanse psycholoog Erich Fromm in zijn essay *Selfishness and Self-Love* hoe mensen “hun eigen slavendrijvers zijn” vanwege “onze moderne cultuur die doordrongen is van een taboe op zelfzucht”. Ook Abraham Maslow, je weet wel - die van onze behoeften-piramide, vond dat zelfzucht een te slechte reputatie heeft, terwijl een gezonde dosis egoïsme soms beter is dan een pathologische dosis altruïsme. De Amerikaanse psycholoog Scott Barry Kaufman adopteerde deze theorie en ontwikkelde de zogenaamde Healthy Selfishness Scale (2020), waarop statements staan als ‘Ik kom op voor

hadden om agressief te reageren, anderen te domineren en waren ze contradictorisch genoeg doorgaans behulpzamer, ook wanneer ze daar zelf persoonlijk of sociaal weinig voordeel uit zouden halen.

“De grenzen tussen zelfzuchtigheid, egoïsme, onbaatzuchtigheid en altruïsme zijn eigenlijk best vaag”, schrijft Rebecca Seal in het boek *Be Bad, Better: How Not Trying So Hard Will Set You Free* (2023). “Ze staan niet tegenover elkaar, maar zitten op een continuüm. Zelfzuchtig genoeg zijn om aan zelfzorg te doen, wordt altruïsme als dat ervoor zorgt dat je zo genoeg energie hebt om voor anderen te zorgen. Net zoals openlijk onbaatzuchtig zijn - en bijvoorbeeld ludop verklaren hoeveel moeite je hebt gestoken in het bereiden en organiseren van een etentje - een soort van egocentrisme is.”

#### **ZELFZORG**

In wezen lijkt gezond egoïsme gewoon een spannendere term voor zelfzorg, voor dat ene mooi vormgegeven prentje op Instagram dat je ervan wil vergewissen dat het belangrijk is dat je het zuurstofmasker eerst bij jezelf moet plaatsen alvorens je anderen kunt assisteren. Zelfs de dalai lama heeft het over ‘wijs egoïsme’ en die valt bezwaarlijk een egocentrische lul te noemen.

Na tien jaar om de oren gemept

### **‘ALS WE ONS MET Z’N ALLEN ALLEEN MAAR OP ONS EIGEN COMFORT EN GELUK Zouden Richten, dan zouden er NIET Zoveel mensen uitvallen met een burn-out’**

COACH EN AUTEUR INGER STRIETMAN

mijn eigen noden’ of ‘Ik weet wanneer ik moet opladen’ of ‘Ik geef mezelf de toestemming om iets voor mezelf te doen, ook al help ik daar anderen niet mee.’

De mensen die hoog scoorden op de Healthy Selfishness Scale, zo vond Kaufman, waren niet bepaald verrassend ook diegenen die zich beter in hun vel voelden, het leven leuker vonden, psychologisch weerbaarder waren en minder vatbaar waren voor depressie. Daarnaast bleek echter ook dat deze mensen minder de neiging

te worden met de term, weten we dat “selfcare niet *selfish* is”. Dat het verdergaat dan me-time en eens een boek in bad kunnen lezen. Dat het een levenshouding is, eerder dan een agendapunt. Het is breed gedeelde kennis, ondertussen. Maar waarom slagen we er dan nog altijd niet in om dit in de praktijk toe te passen? Waarom voelt onszelf centraal zetten zo radicaal in het beste geval, en moreel laakbaar in het slechtste geval?

Klinisch psycholoog Stefanie Barigand, die zich onder meer in

*people pleasing* specialiseert, onderscheidt verschillende oorzaken voor waarom we ons zoveel op de ander richten. “Allereerst omdat we biologisch nog zo bedraad zijn. We hebben door evolutie meegekregen dat het belangrijk is om goed in de groep te liggen, want jezelf buiten de groep stellen betekende voor onze voorouders letterlijk de dood. Maar het is ook gedrag dat sommige mensen zichzelf hebben aangeleerd, meestal in de kindertijd.”

Barigand schetst hoe pleasers doorgaans heel gevoelige mensen zijn, die snel emoties en signalen oppikken. Wanneer zulke mensen opgroeien in een omgeving waar best veel spanning heerste, dan leren ze zichzelf aan om anderen te pleasen om controle te krijgen over verwarrende situaties. “Door te anticiperen en bijvoorbeeld geen extra hindernis te vormen, door geen gedrag te stellen dat een woedebui kan uitlokken, door extra aangenaam te zijn, heel meegaand, of net altijd mopjes te maken om de lont uit een gespannen situatie te halen. In haar praktijk ziet Barigand voornamelijk mensen bij wie de *people pleasing* het gevolg is van onderliggende overlevingsmechanismen, maar - zo benadrukt ze - *people pleasers* hebben niet altijd een traumatische achtergrond. Soms willen mensen het gewoon gezellig houden. “Dat is zeker ook eigen aan de Vlaamse cultuur”, lacht Barigand. “We gaan de confrontatie nogal graag uit de weg, dus zullen we niet dwars liggen.”

#### **TOESCHOUWERS**

Want ook onze maatschappelijke omgeving zorgt ervoor dat we de laatste jaren steeds meer voor (de mening van) de ander zijn gaan leven. In 1950 schreef de Amerikaanse socioloog David Riesman in zijn boek *The Lonely Crowd* dat verschillende tijdperken verschillende persoonlijkheidstypes produceren.

Zo bracht de landbouwsamenleving meer traditiegerichte individuen voort, het industriële tijdperk gaf dan weer de voorkeur aan naar binnen gerichte personen die zich lieten leiden door een sterke set van interne overtuigingen. Het op anderen gerichte persoonlijkheidstype is volgens

Riesman dan ook een product van de dienstensector en het informatietijdperk, waarin men niet met fysieke producten werkte, maar met zichzelf en met andere mensen, “waardoor de op anderen gerichte persoon meester leert worden in het pleasen van ande-

rijke grens tussen goed doen voor anderen en slecht doen voor jezelf afhangt van hoe trouw je nog bent aan datgene wat men in de psychologie ‘het authentieke ik-gevoel’ noemt. Dit betekent dat je op jezelf kunt terugvallen, dat je zelf je eigen kompas kunt

### **‘IN DE KERN KOMT HET ALLEMAAL NEER OP BEWUSTWORDING: BESEFFEN DAT JE TELKENS JE EIGEN GRENZEN OVERGAAT, VOOR JEZELF KUNNEN DUIDEN WAT DEZE GRENZEN ZIJN EN DIE VERVOLGENS AANHOUDEN’**

KLINISCH PSYCHOLOOG STEFANIE BARIGAND

ren en het verkopen van zichzelf.”

Sociale media hebben dat persoonlijkheidstype wellicht alleen nog maar versterkt. Want het is verleidelijk om de dingen te doen waar anderen je goedkeuring voor geven. Om te deugpronken met alle zaken die je goed doet in het leven, met de brooddoos van je kinderen vol verse groenten in leuke vormpjes gesneden, met het dagje strandruimen met je vriendinnen, met dat ene belangrijke boek van die ene belangrijke auteur waar je wel over moet kunnen meepraten. Bovendien is het nogal moeilijk om aan introspectie te doen, om te voelen wat je zelf wilt, wanneer we zo gewend zijn geraakt om onszelf te zien door de lens van “de ander”, om een toeschouwer te zijn in ons eigen leven en overall, objectief, de verbeterpunten te zien.

“Onze definitie van succes, van een geslaagd leven is ook alsmaar meer opgeschoven”, zegt Strietman. Zelfs zelfzorg bestaat tegenwoordig uit een hele checklist die we hebben samengesteld door zelfhulpboeken en de (sociale) media die ons precies weten te vertellen wat we allemaal moeten doen om een beter leven te leiden. Niet beter naar onze eigen standaarden, maar naar die van anderen - experts, doorgaans. “Ik denk daarom dat het belangrijk is dat we onze eigen definities van succes en geluk weer gaan opeisen. Want natuurlijk zullen we zeggen dat we een goed persoon willen zijn, maar wat is dat dan, en vooral: waarom? Omdat je je anders schuldig voelt? Een slecht mens? En wie zegt dat dan?”

Ook Barigand zegt dat een belang-

zijn en kunt aanvoelen wat voor jou belangrijk is en waar er over je grenzen gegaan wordt.

#### **GRENZEN**

“In de kern komt het natuurlijk allemaal neer op bewustwording - beseffen dat je telkens je eigen grenzen overgaat, voor jezelf kunnen duiden wat deze grenzen zijn en die vervolgens aanhouden, niet alleen naar je omgeving toe, maar ook naar jezelf.” Barigand geeft het voorbeeld van een afspraakje met een vriendin waar je erg naar uitgekeken hebt, dat op het laatste moment wordt afgezegd omdat ze voelt dat ze die dag echt rust nodig heeft. “Vaak zullen we daar dan op antwoorden dat het ‘helemaal niet erg is’ en ‘dat rust belangrijk is’ - omdat we de grenzen van die persoon respecteren, zoals het hoort, maar daarbij signaleren we wel aan onszelf dat onze noden niet belangrijk zijn. Want je bent teleurgesteld. En dus is het belangrijk om dit ook in het bericht te verwerken. “Een simpele ‘ach wat jammer’, bijvoorbeeld, zorgt ervoor dat we onze eigen gevoelens niet opzijschuiven om de ander comfortabel te maken”, zegt Barigand. “Want voor alle duidelijkheid: je grenzen stellen

en bewaken is 100 procent je eigen verantwoordelijkheid.”

De psycholoog benadrukt dat dit simpeler gezegd dan gedaan is - alsof je tegen iemand met overgewicht zou zeggen dat ze “gewoon” wat minder moeten eten. Bij verstokte pleasers druist het in tegen alles wat hun brein en hun lichaam hen ingeeft. Want heel wat mensen voelen van zichzelf niet aan dat ze over hun grenzen gaan, en voelen zich bovenal vooral gefaald als vriend, als ouder, als kind wanneer ze eens nee zeggen.

“Personen die de neiging hebben om te pleasen gaan echt niet plots een egoïstisch persoon worden als ze af en toe eens wat gezond egoïstisch gedrag stellen”, zegt ook Strietman. “Meestal zijn ze zelf diegenen die daar het meeste van wakker liggen. Laat me een voorbeeld uit mijn eigen leven geven. Ik ben heel erg bezig met een goede moeder te proberen zijn, iets wat moeders ongetwijfeld zullen herkennen. Dus maak ik mezelf allerlei regeltjes en leefwijzen eigen waaraan “een goede moeder” zou moeten voldoen. Samen ontbijten met het gezin, bijvoorbeeld, was er zo eentje. Ik hou echter heel erg van uitslapen, waardoor ik altijd tegen mijn eigen noden inging wanneer ik iedereen manhaftig samen aan de ontbijttafel probeerde te krijgen. Sinds mijn crash doe ik dit niet meer, en mijn gezin hangt nog steeds prima aan elkaar”, lacht ze. “Het is bovendien eerlijker naar mezelf én naar hen toe. Eerlijk egoïsme, dat was ook nog een goede titel geweest.”

