

Ikke, ikke, ikke, laat de rest heus niet stikken

Het valt niet mee om goed voor jezelf te zorgen. Je mag niet naar je eigen negatieve gedachten luisteren, je wilt voor je gezondheid de juiste keuzes maken en bovenal moet je genoeg tijd voor jezelf zien te creëren. Maar ja, er zijn zoveel andere dingen die je aandacht opeisen... Daarom leert coach **Inger Strietman** je alles over gezond egoïsme.

Wetenschappelijk is vastgesteld dat onze hersenen zijn geprogrammeerd op inlevingsvermogen. Als zoogdier behoort de mens tot de meest altruïstische soort. Dankzij een geolied circuitje in onze hersenen verplaatsen we onszelf graag in de situatie van anderen en hebben we begrip voor hun gevoelens. Personal coach, spreker en schrijver Inger Strietman heeft een zelfhulpboek geschreven dat je leert hoe je gezond egoïstisch moet zijn: 'Mag ik even mijn aandacht' heet de gids. Waar ligt de grens? „Dat is grappig”, reageert Inger, „dit is typisch een vraag van een persoon die van nature geneigd is vanuit empathie te leven. Aandacht voor anderen is dan het grootste goed. Iemand die van nature vrij egoïstisch is, houdt zich helemaal niet bezig met die grens. Precies voor al die mensen die de neiging hebben er vooral voor anderen te zijn en zichzelf daarbij te vergeten, heb ik dit boek geschreven.”

'Een pleidooi om jezelf meer centraal te stellen', staat er op de omslag. „Wij mensen zijn er op gericht om voor elkaar te zorgen. Dat is ook fantastisch. Het wordt alleen tricky op het moment dat je er zelf bij inschiet. Dat is een gevoel krijgt van: 'Hé ik ben eigenlijk te veel bezig met anderen en altijd moe'. Of: 'Ik voel me eigenlijk niet gelukkig', 'ik heb weinig voldoening', 'ik kom niet toe aan de dingen die ik zelf echt leuk vind'. Ja, dan is het tijd voor meer gezond egoïsme in je leven, want de balans is zoek.”

Dikke huid

Soms moet je jezelf eraan helpen herinneren dat je niet altijd voor alles en iedereen in de startblokken hoeft te staan. „Je zou kunnen stellen dat mensen die wat gevoeliger van aard zijn eerder geneigd zijn zichzelf weg te cijferen dan de mensen met dikke huid. Gevoelige mensen pakken ook

eerder de behoeften van anderen op. Ze willen het voor iedereen goed doen; voor hun partner, hun gezin, hun collega's, hun vrienden... Als je snel dingen uit je omgeving oppakt, is het goed om af en toe eens die antennes in te trekken. Om te beseffen dat je van nature zoveel voelt, dat je de hele dag door bezig bent om daarop te reageren.”

„Mij is vroeger nooit geleerd dat je eerst moet kijken naar wat je zelf nodig hebt. Dat zou immers egoïstisch zijn. Want een goed mens ben je pas als je veel geeft aan anderen. Daarom zijn we geneigd anderen op de eerste plaats te zetten. Door schade en schande word je wijs en kom je erachter dat je toch echt moet nemen om te kunnen geven.”

Soms ben je zelf de grootste saboteur van een beter leven voor jezelf. Dat heeft onder meer te maken met overtuigingen die in je systeem staan gekerfd. Die imprints - zoals 'straks heb ik niemand meer als ik voor mezelf kies' - kunnen gezond egoïsme behoorlijk in de weg staan, geeft Inger aan.

Overtuigingen

„Het is belangrijk dat je ontdekt welke zinnen het leven voor jou moeilijk maken. Van welke gedachten krimp je in elkaar? Elk mens heeft van die overtuigingen. 'Ik ben niet goed genoeg', 'wie ben ik nou om iets te vragen', 'het moet perfect zijn'. Als je de tijd neemt die imprints te leren kennen, kun je ze ook herkennen op het moment dat zich een situatie voordoet waarin die overtuigingen een rol

'Mij is vroeger nooit geleerd dat je eerst moet kijken naar wat je zelf nodig hebt'

spelen. Bijvoorbeeld dat je eigenlijk helemaal geen zin hebt in dat week-endje weg, terwijl je dat eerder wel had afgesproken. 'Maar wie ben ik om dit op het laatste moment af te zeggen.' Als je die valkuil signaleert, hoef je daar niet in te stappen. Je bent je eigen baas. Jij weet hoe leeg of vol je batterij is. Jij volgt je eigen pad. En dat pad loopt nu eenmaal niet altijd synchroon met de weg die je beste vriendin of collega aflegt. Dat betekent dat je soms even afstand mag houden of zelfs een andere afslag kunt nemen. Dat valt niet mee. Soms is dat ronduit angstig. Vanwege die overtuigingen die je heb opgebouwd. Daar moet je mee aan de slag. Met behulp van een innerlijke dialoog.” Daarnaast is het aan te raden om jezelf regelmatig te scannen. Om te

onderzoeken hoe het nu werkelijk met je gaat. Een van de adviezen uit Ingers boek: 'Als je goed voor jezelf en je energie wilt zorgen, is het dus van belang om te weten hoe het op dit moment met je gaat. Daarvoor is het belangrijk om uit je hoofd te gaan en in je lijf te komen. Dit kun je doen door dagelijks een paar keer bij jezelf 'in te checken'. Inchecken betekent eigenlijk 'bewust voelen'. Je vestigt je aandacht op je lichaam en op hoe je je vanbinnen voelt.'

Toch blijft het onaardig klinken: egoïsme. „Het is een bewuste keuze geweest om dat woord te gebruiken. Laatst vroeg iemand me waarom ik niet het woord zelfliefde had gekozen. Zelfliefde houdt inderdaad in dat je in staat bent om van jezelf te houden, maar daarmee kom je nog niet in actie. Gezond egoïsme vind ik wel een goede term, omdat de meesten van ons juist ongezonde keuzes maken als het op zelfmanagement aankomt. Er bestaat een groot grijs gebied tussen alleen maar geven aan de ene en alleen maar nemen aan de andere kant. Die ruimte mag je op je eigen manier invullen. Wat werkt voor jou het best. Hoeveel energie heb jij nodig voor jezelf en wat kun je daarnaast nog geven aan anderen.”

Prioriteiten

Uit het boek: 'Onze energie en aandacht zijn niet eindeloos. Ieder mens is dus genoodzaakt om keuzes te maken. Omdat dit jouw lichaam is en het jouw batterij betreft, is het aan jou om jouw prioriteiten te bepalen'. Maar wat nu als je geen keuze kunt maken? Je kind is doodziek, je moeder moet naar een verpleeghuis of andere zorgen overspoelen je. Dan is er amper tijd voor jezelf. Inger daarop: „Jij bent de basis van jouw leven, dus jij moet zorgen dat je zo goed mogelijk recht op kunt blijven staan, dat je veerkrachtig bent. Als er vreselijke dingen in je leven gebeuren waarop je amper vat hebt, betekent dat ook dat jouw eigen behoeftes veranderen. Je kunt door emoties overspoeld raken en je kunt overvraagd worden. Zo'n situatie schreeuwt om een alert bewustzijn. Dat betekent vaker inchecken bij jezelf.”

Als er een zware storm opsteekt, blijf je ook niet in je tuintje onkruid staan wieden. Inger daarop: „Precies. Bij zware zorgen, diep verdriet of grote angst hebben we onszelf nog harder nodig dan anders.”

Inger Strietman („Ik vind het leuk om wetenschappelijke stof te vertalen in een schrijfstijl die iedereen aanspreekt”) beschrijft in haar nieuwe boek waarom gezond egoïsme zo belangrijk is en hoe je het kunt toepassen in je dagelijks leven. „Voor iedereen die wat meer aandacht van zichzelf kan gebruiken.” 'Mag ik even mijn aandacht' is verschenen bij Kosmos Uitgevers.