

Me-time of 'ikke eerst'

Wanneer wordt zelfzorg egoïsme?

Het voelt alsmäär normaler om dingen (niet) te doen in naam van mentaal welzijn. Maar na de zoveelste afgezegde afspraak van een vriendin vraagt onze redactrice zich af: "Waar ligt de grens tussen gezonde grenzen trekken en geen moeite meer doen voor elkaar?"

 tekst Talitha Dehaene

Geloof me: *I've been there*. Soms blijk ik de dag zelf allesbehalve dezelfde persoon te zijn die twee weken geleden enthousiast plannen maakte om die nieuwe cocktailbar uit te testen. Na een dag vol deadlines, files, regen en op de koop toe nog een defecte koffiemachine kan er weinig tippen aan dat heerlijke gevoel van al je plannen met één berichtje afzeggen.

Dus moet je dat ook gewoon doen, drukken alle zelfhulpboeken en life-coaches ons op het hart. Je mag grenzen stellen. Mild zijn voor jezelf. *Selfcare* is prioriteit. En dat is allemaal goed en wel, bedenk ik op een vrijdagavond in mijn eentje aan een restauranttafel nadat een vriendin voor de zoveelste keer last-minute heeft afgezegd, maar wat als die focus op zelfzorg eigenlijk ook minder fijne mensen van ons maakt? Voor je eigen noden kiezen betekent in de praktijk immers vaak dat iemand anders het met minder moet doen.

Cancellation culture

De slinger van *selfcare* die doorslaat heeft online al een catchy naam gekregen: *cancellation culture*. Dankzij digitale communicatie is afzeggen dan ook makkelijker dan ooit: een appje is snel getypt en je hoeft niemand face-to-face teleur te stel-



"Zelfzorg is ook kunnen uitreiken naar anderen, hulp vragen, verbinding zoeken, maar binnen je eigen draagkracht"

Nina Mouton
psycholoog

len, of ervan te overtuigen dat je er écht wel erg mee uitziet.

Tussen de luide roep om meer zelfzorg zijn er ook steeds vaker kritische geluiden van experts te horen. Emeritus-hoogleraar klinische psychologie Paul Verhaeghe waarschuwt voor het terugtrekken in je eigen cocon. Hij gelooft in het oud-Griekse ideaal van zelfzorg als een wisselwerking: je kan niet voor jezelf zorgen zonder voor de ander te zorgen.

Psychiater Dirk De Wachter sluit zich daarbij aan. "Zorg maar lekker voor jezelf en laat alles los. Het is een advies dat je tegenwoordig wel vaker hoort", zei hij in het Radio 1-programma *De wereld van Sofie*. "Ik ben niet tegen zelfzorg, maar veel boeken en tips draaien rond nog meer 'op ons eigen' zijn. Natuurlijk doet het soms deugd om even afstand te nemen, maar menselijke verbinding is essentieel om je goed te voelen. In onze cultuur van 'ikzigheid' vergeten we dat soms."

Te eenzijdig beeld

Psycholoog Nina Mouton, auteur van *Zelfzorg is het begin van alles* moet lachen als ik haar het onderwerp van dit artikel voorleg. "In elk interview wordt mij gevraagd of dat allemaal niet gewoon verbloemd egoïsme is. Omdat het woordje 'zelf' erin zit, zijn mensen er als de dood voor dat zelfzorg betekent dat de rest niet meer telt. Ook bij mijn cursus *60 dagen grenzen stellen* met Nina moet ik constant mensen geruststellen dat ze niet plots op alles 'nee' zullen moeten zeggen."

Volgens haar is het probleem niet dat we te veel voor onszelf zorgen, maar dat we het te eenzijdig begrijpen. "Zelfzorg is ook kunnen uitreiken naar anderen, hulp vragen, verbinding zoeken, maar binnen je eigen draagkracht. Je hoeft niet telkens over je grenzen te gaan om goed te doen."

Mouton ziet dat mensen soms doorschieten. "Ik zeg niet dat egoïstische vormen van zelfzorg niet bestaan. Maar voor mij draait zelfzorg juist om even-



wicht. Veel mensen leven zó hard voor anderen dat ze zichzelf verliezen. Dan moeten ze soms even helemaal de andere kant op, ja: *Nu ga ik alleen nog maar voor mezelf kiezen!* Dat kan opluchten maar de bedoeling is wel dat je daarna het midden kan terugvinden. Volwassen zelfzorg is jezelf beter kennen en oude patronen doorbreken, het is niét vanuit die oude woede handelen en iedereen om je heen afblokken."

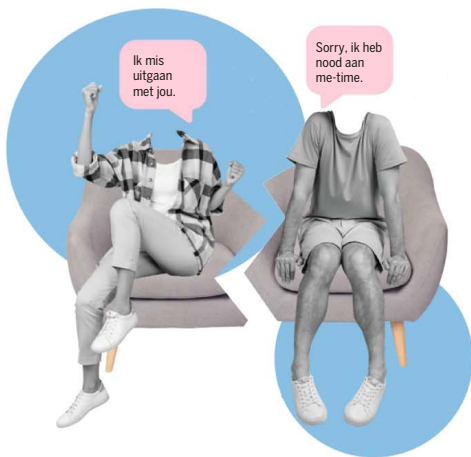
Volgens Mouton voelt de scheidslijn tussen zelfzorg en egoïsme soms vaag aan omdat je het nu eenmaal niet in een bubbel doet. "Voor mij is echte zelfzorg je eigen grenzen herkennen én erkennen, en van daaruit bewuste keuzes maken. Niet zomaar meer dingen doen omdat het nu eenmaal zo hoort, of door anderen van jou verwacht wordt. Maar dat vinden andere mensen vaak moeilijk. Verandering verstoort het systeem. Denk aan Duplo-

poppetjes die je bij elkaar op tafel zet: zelfs als er eentje een millimeter beweegt, moet de rest ook meeschuiven. Dus ja, je zal reacties krijgen."

Als jij stopt met het hele huishouden op jou te nemen, zal je gezin wellicht niet spontaan in applaus uitbarsten. Hetzelfde geldt voor altijd 'ja' zeggen op elk verzoek van je collega's. "Mensen begrijpen soms niet wat je aan het doen bent, of ze voelen zich bedreigd. Als het oude patroon voor hen wél werkte, kan je weerstand verwachten. En dan komt al snel het verwijt van egoïsme."

Stel dat je een verjaardagsfeestje afzegt omdat er een ex aanwezig zal zijn. Je jari-ge vriendin vindt dat je het ongemak voor haar moet overhebben. Wie heeft er dan gelijk? "Er zijn geen juiste antwoorden", zegt Mouton. "Het gaat om empathisch handelen. Voel wat het met je doet en communiceer daar eerlijk over. Dat is geen egoïsme. Het is nog beter als je een alternatief voorstelt: tonen dat je de relatie wilt behouden. Zij mag verdrietig zijn dat je er niet was, en jij mag verdrietig zijn dat je niet kon gaan. Dat uitspreken, dat is echte verbinding."





"Je kan perfect vriendelijk en empathisch zijn terwijl je een afspraak afzegt", zegt Nina Mouton. "We zijn vaak geneigd om excuses te bedenken, vanuit een drang om te *people pleases*. Maar het doet afbreuk aan je vriendschap als je verzint dat je hoofdpijn hebt. Zeg: *Ik ben moe vandaag, ik heb te veel hooi op mijn vork genomen. Ik wil je wel graag zien, dus zullen we een andere dag afspreken?* Dat is veel verbindender."

Bij elkaar durven uitspreken wat goed en niet goed voelt, is volgens haar de basis voor een sterke relatie — met jezelf én met anderen. "Dat is vaak moeilijk en kwetsbaar. We hebben het nooit geleerd, want de generaties voor ons bespraken emoties zelden. Maar botsingen hoeven geen breuk te betekenen, zolang we er eerlijk over blijven praten."

Zelfzorg is dus ook: rekening houden met andermans grenzen. "Een vriendin zei bij haar veertigste verjaardag: *Nina, ik weet dat jij niet van drukke feestjes houdt. Als je er niet bent, is dat oké. We vieren het dan wel eens apart.* Dat is echte vriendschap", glimlacht Mouton. "Ik kan er bijna van wenen, zo mooi vind ik dat."

Onderzoek de gevoelens

En wat als je aan de andere kant van het verhaal staat: de telurgestelde vriendin na een afgezegde afspraak? "Dan zou ik vanuit bezorgdheid vragen: waarom? Misschien scheelt er iets. Natuurlijk mag je kwaad of verdrietig zijn, maar kijk ook wat die emotie je wil zeggen", zegt

Mouton. "We zijn vaak bang voor gevoelens, maar ze wijzen je gewoon de weg. Als je dat onderzoekt, kun je het gesprek aangaan zonder verwijten: *Je hebt al vaak afgezegd, en dat doet me iets. Ik mis je. Zo verdiep je de relatie in plaats van ze af te breken.*"

Geen score bijhouden

Nina Mouton benadrukt dat zelfzorg nooit een excuus mag worden om verantwoordelijkheid weg te duwen. "Het is rekening houden met jezelf én met de ander. Als je van alles weigert wat eigenlijk binnen je takenpakket valt, leg je de last bij je collega's. Dat is niet de bedoeling."

Zelfzorg, zegt ze, is niet louter individueel maar ook relationeel en maatschap-



"Het is net zoals in het vliegtuig: eerst je eigen zuurstofmasker opzetten, pas dan kan je anderen helpen"

Nina Mouton
psycholoog

pelijk. "Pas als er ruimte en veiligheid is, kunnen mensen aan zichzelf werken. Anders is het simpelweg overleven."

Over één manier om voor meer ruimte en zelfzorg te zorgen, is al veel inkt gevloeid: de *village* die volgens het gezegde nodig is om kinderen op te voeden. Het klinkt idyllisch: een *support system* om elkaars kroost op te vangen, waardoor niemand er echt alleen voor staat. Maar in de praktijk bezorgt het idee mij vooral angstaanvallen. Meer dan twee kinderen in één ruimte is voor deze introvert veel te heftig, de binnenspeeltuin is mijn persoonlijke idee van de hel. Maar hoe kan ik van anderen verwachten dat ze mijn *village* vormen, als hetzelfde voor hen doen mijn grenzen van zelfzorg overschrijdt? En als iedereen zich terugtrekt in naam van zelfzorg, wie bouwt er dan nog de *village* waar we zo naar verlangen?

"Het hoeft niet zo groots of volstrekt wederkerig te zijn", zegt Nina Mouton. "Een *village* is wat werkt voor jou. Er is echt niemand die zegt: *Kom, breng al de buurtkinderen maar bij mij!* Maar je kunt kijken wat wel werkt. Voor mij zijn dat twee mama's met wie ik een hechte band heb: onze kinderen zijn even oud en dat loopt al vijftien jaar goed. Dat is onze *mini-village*. Het draait om wederzijds begrip en mildheid, niet om een score bijhouden."

Eigen zuurstofmasker eerst

Kortom: ja, zelfzorg gaat óók over anderen. "Het gaat over verbinding, niet over jezelf compleet leeg geven aan anderen", besluit Mouton. "Zelfzorg is niet méér geven dan je kan. We denken vaak dat 'je best doen' betekent dat we 200% moeten geven. Maar eigenlijk is het: kijken hoeveel je vandaag kan geven. Als je energie op 80 procent zit, dan is 60 procent geven ook al je best doen. Het is net zoals in het vliegtuig: eerst je eigen zuurstofmasker opzetten, pas dan kan je anderen helpen. Veel mensen beginnen met zelfzorg als een lapmiddel omdat ze compleet in het rood gegaan zijn en met een burn-out kampen. Maar dan is er al helemaal niets meer om te geven."

Zelfzorg is dus geen luxe probleem, geen modetrend en al helemaal geen vrijgeleide voor egoïsme. Het is weten wanneer je de pauzeknop moet indrukken, maar ook wanneer je telefoon wel op te nemen.