

Suzy Reading

Sorry not sorry

**Waarom jezelf op één zetten
niet egoïstisch is**



Inleiding

Egoïstisch.

Zeg het woord een paar keer hardop, proef eraan, en dan hoor je vanzelf de giftige klank waarmee dit woord meestal wordt uitgesproken.

Egoïstisch. Bestaat er überhaupt hardere kritiek? Een minder wenselijke eigenschap?

We kennen allemaal wel iemand die egocentrisch, kil, gedachteloos, hebzuchtig of gierig is.

Niemand die bij zijn volle verstand is, wil op zo iemand lijken.

Dus laat me je daar meteen onderbreken. Daar gaat dit boek helemaal niet over.

De titel van dit boek wil je niet aansporen om nóg vaker sorry te zeggen. Maar dit is wel een boek voor mensen die niet egoïstisch zouden kunnen zijn, zelfs als ze er hun best voor zouden doen. Ik heb ook een groot hart, en de gedachte dat ik niets zou geven om de gevoelens van anderen stuit me enorm tegen de borst, en ook ik doe mijn best om een liefdevol mens te zijn.

Ik wil je graag meteen uitnodigen om stil te staan bij het begrip egoïsme. Ik ben benieuwd: als je even terugdenkt aan de laatste keer dat je jezelf egoïstisch vond, zette je toen werkelijk jouw eigen behoeften boven die van alle andere mensen of liet

je jouw behoeften gewoon óók even meetellen? Wanneer ik vrouwen hoor zeggen dat ze zichzelf egoïstisch vinden, gaat dat altijd over wanneer ze rust pakken na een dag lang voor anderen te hebben gezorgd, of dat ze hun gevoelens uitspreken of een mening of gewoon de tijd nemen om even rustig adem te halen.

Niets van dat alles is egoïstisch en toch zijn we zó afgestemd geraakt op de behoeften van anderen en er zó op gefixeerd, en wordt egoïsme zó gedemoniseerd, dat terugkeren naar jezelf, al is het maar voor een paar luttele minuten, schaamte oproept.

Als je altijd een leven vol zelfopoffering hebt geleid, dan ken je de uitputting die bij pleasen en nóg harder je best doen komt kijken, de eenzaamheid van hyperonafhankelijkheid, de zwaarte van hyperverantwoordelijkheid, de wrok van martelaarschap, de pijn van onzichtbaarheid, het schrijnende gevoel verdwaald te zijn en jezelf niet te kennen, of de bodemloze put van ‘niet genoeg zijn’. Het is tijd voor een andere manier om volgens je waarden te leven, voor iets wat verder gaat dan de leegte van voortdurend jezelf wegcijferen.

Ik zal je helpen de conditionering te doorzien, waarmee ons voortdurend wordt verteld wat het betekent om een goed mens te zijn. Ik wil je de ogen openen voor de manier waarop we zijn ondergedompeld in een verhaal waardoor we aan onze eigen werkelijkheid twijfelen. Zodra je het patroon herkent, kun je het niet meer níét zien: we moeten veerkrachtig zijn, we moeten productief zijn en altijd naar van alles blijven streven, we moeten niet moeilijk doen en ons aanpassen, we mogen anderen niet belasten met onze behoeften en emoties, we moeten ook liefdevol, zorgzaam, vriendelijk zijn en voor anderen zorgen, en we mogen niet egoïstisch zijn. En hierin zit het venijn: we moeten zelfredzaam zijn, maar het is níét goed om ons op onszelf te richten. We groeien op in een cultuur die ons stelselmatig

van onszelf afleidt, ons conditioneert om te zwijgen, ons bekri-tiseert omdat we behoeftig zouden zijn, maar ons ook berispt zodra we proberen in onze eigen behoeften te voorzien, en waarna de heersende normen zich tegen ons keren zodra we opgebrand raken met de mededeling dat we maar beter voor onszelf hadden moeten zorgen.

Als enkel de ondertitel van dit boek je ongemakkelijk maakt, dan is dit boek voor jou. Alleen al het feit dat je bang bent egoïstisch te zijn, wijst erop *dat je geen egoïstisch mens bent*.

Ik werk inmiddels al bijna dertig jaar in de vrouwengezondheidszorg en help mijn cliënten met helpende gewoonten en vaardigheden die hen versterken.

Nadat ik mijn master in de psychologie had behaald, werkte ik toen ik in de twintig was als personal trainer. Vrouwen kwamen naar mij toe om zich te vormen naar steeds veranderende idealen. Wat ik zo mooi vond aan die rol, was zien hoe snel die idealen minder belangrijk werden en mijn cliënten genoten van de kans om weer bij zichzelf thuis te komen, hun lichaam volledig te bewonen en te ontdekken wat het betekent om echt achter jezelf te staan. Toen ik in de dertig was richtte ik me op de therapeutische toepassing van yoga, waarbij ik vrouwen hielp hun aandacht naar binnen te richten, naar zichzelf te luis-teren en te gaan leven in een mild tempo afgestemd op hun behoeften. Ik was in de veertig toen ik mijn psychologenprak-tijk weer oppakte en mensen begeleidde bij stress, verlies en verandering en met vrouwen werkte aan een dieper zelfinzicht en aan hun vermogen om voor zichzelf op te komen. In de oefeningen in dit boek komt al die ervaring samen, dus bereid je voor op goed voor jezelf zorgen, en jezelf ook door anderen te laten dragen, met hoofd, hart en lichaam. De veranderingen waarover ik je ga vertellen, spelen zich niet alleen in je hoofd af; je moet alle lagen van je wezen erbij betrekken.

Vrouwen zeggen vaak dat ze geen tijd, energie of geld hebben voor helpende gewoontes, maar de waarheid is dat ze niet het gevoel hebben dat het oké is om hun aandacht naar binnen te keren, zich op zichzelf te richten of zichzelf voorrang te geven omdat dat wordt gezien als egoïstisch en als afleiding van onze echte taak: zorgen voor de behoeften van anderen of altijd maar productief bezig zijn. Ik weet dit omdat mijn boeken vol staan met tips hoe je die barrières van tijd, kosten en energie kunt overwinnen, en toch doen mensen nog steeds niet aan zelfzorg, omdat als ze eerlijk zijn tegen zichzelf de echte belemmering is dat ze het gevoel hebben geen zorg te verdienen of de zorg niet waard te zijn. Aandacht besteden aan jezelf voelt egoïstisch en alleen al het verlangen om dat te doen roept schaamte op. Het woord ‘zelf’ is beladen met schaamte, dus ontszeggen we onszelf het recht op een zelf. We verwarren voor jezelf opkomen met egoïsme.

Hoe zit dit bij jou? Een paar vragen die dit boek je zal helpen onderzoeken:

- Hoe definieer jij egoïsme? Wat betekent het voor jou?
- Wanneer voel jij je een egoïstisch persoon? Wat doe je wanneer je vreest dat je egoïstisch bent?
- Welk gedrag van een ander zou jij bestempelen als egoïstisch?

Reflectietijd: wanneer voel jij je egoïstisch?

Voel je je egoïstisch wanneer je een van de volgende dingen doet?

- Rusten of ontspannen
- Vroeg naar bed gaan of op een andere manier prioriteit geven aan je behoefte aan slaap
- Bewegen
- Niet alleen voor anderen, maar ook voor jezelf zorgen
- Je mening geven
- Je voorkeur uitspreken
- Je innerlijke rust beschermen in plaats van de lieve vrede bewaren
- Hulp van anderen accepteren
- Om hulp vragen
- Voorkomen dat je te veel werk op je bordje krijgt en nee zeggen tegen verzoeken
- De regie houden over je sociale agenda door uitnodigingen af te slaan of plannen te veranderen
- Tijd voor jezelf nemen zonder je gezin
- Je kinderen aan iemand anders overlaten, zelfs aan hun andere ouder
- Iets doen waar jij zelf voor kiest
- Plezier of vreugde ervaren

Welke van deze dingen zijn herkenbaar voor jou? Wat zou je zelf nog aan deze lijst willen toevoegen? Vanaf nu zal dit boek je aanmoedigen om op te letten of je deze vertrouwde gevoelens van egoïsme voelt opkomen. Wanneer je ze tegenkomt, vul dan je lijst verder aan, zodat je patronen leert herkennen.

Als dit iets bij je raakt, denk dan eens na over wat je als kind niet mocht, en kijk of dat dezelfde dingen zijn die nu naar boven komen wanneer je nadenkt over wat je vandaag de dag een egoïstisch gevoel geeft (zie het reflectiekader). Een paar veelvoorkomende thema's zijn: om hulp vragen, aandacht nodig hebben, emoties uiten, rustig aan doen of fouten maken.

Ik hoop dat we onszelf, door deze momenten tegen het licht te houden, de ruimte kunnen geven om beter te kijken naar waarom we ons egoïstisch voelen. Alleen al gedachten opschrijven maakt ruimte voor een ander verhaal in je hoofd. Terwijl je je lijst doorneemt, kun je je afvragen of je iemand anders egoïstisch zou noemen als die zich op precies dezelfde manier zou gedragen, of dat je voor jezelf andere maatstaven hanteert. We kunnen het gedrag van anderen zien als duidelijk, direct, eerlijk, zelfs moedig, maar onszelf slecht voelen wanneer wij precies hetzelfde doen. Is het terecht dat je jezelf op dit moment egoïstisch noemt? Als het voor anderen oké is, laten we dan eens spelen met de gedachte dat het voor jou ook oké is. In de 7 stappen in deel II laat ik je zien hoe je kunt omgaan met de afkeuring die je misschien tegenkomt, met het ongemak dat deze nieuwe manier van doen met zich meebrengt, maar laten we die gedachte voorlopig in elk geval toelaten. Ga terug naar jouw definitie van egoïsme en vraag je af: zijn deze handelingen echt egoïstisch, of mag ik mezelf meer vrijheid gunnen?

Door deze gedragingen krijgen onze angst om als egoïstisch te worden gezien en onze toewijding aan zelfopoffering vorm: pleasen, de lieve vrede bewaren, hyperonafhankelijkheid, hyperverantwoordelijkheid, perfectionisme, altijd iets nastreven, martelaarschap en je verloren of onzichtbaar voelen. Ik wil deze gedragingen niet omschrijven als karaktertrekken, omdat we in verschillende situaties en relaties verschillend gedrag kunnen

vertonen, dus laten we gewoon kijken op wat voor manieren deze patronen zich laten zien. Ik hoop dat je je hierin gezien voelt en ik hoop dat je je begrepen voelt, want je bent niet alleen.

Herken je deze patronen ook in het leven van je vriendinnen of je moeder? Kun je daar empathie voor opbrengen? Als je jezelf in deze vrouwen herkent en mededogen voor hen kunt voelen, waarom dan niet voor jezelf?

Voor wie dit boek is

Dit boek is voor jou als je je hele leven hebt gewijd aan het lieve meisje zijn, de goede vrouw, de goede moeder. Je hebt jezelf in allerlei bochten gewrongen om iedereen tevreden te houden en je bent steeds van vorm veranderd om aan hun behoeften tegemoet te komen. Door al dat aanvoelen en vooruitdenken ben je zo scherp afgestemd geraakt op anderen dat je het gevoel hebt voortdurend op scherp te staan. Misschien noem je jezelf, net als ik, een hoogsensitief persoon en heb je kritiek gekregen omdat je te gevoelig zou zijn, omdat je te veel voelt. Ik hoop dat je er klaar voor bent om trots te zijn op je grote hart, wetend dat je zacht én sterk kunt zijn. Misschien ben je inmiddels van middelbare leeftijd en ben je boos omdat jouw behoeften in deze periode van je leven, na zo lang en zoveel gegeven te hebben, zo vaak worden geminimaliseerd, weggewuifd of weggeredeneerd zodra jij eindelijk om steun vraagt. Er is vanbinnen zoveel bij je gaande dat het simpelweg niet meer mogelijk is om iedereen om je heen te blijven faciliteren alsof alles maar gewoon door kan blijven gaan zoals altijd. Jij bent eraan toe dat jij ook eens aan de beurt komt. Je bent klaar met dat stuk elasticiteit zijn dat altijd maar verder wordt uitgerekt ten dienste van anderen, zonder er iets voor terug te krijgen. Je bent eraan toe

om gezien, gehoord, gekend en gesteund te worden om wie jij bent, niet alleen om wat je voor anderen doet.

Ik moet eerlijk bekennen: ik ben ooit zonder ook maar één kik te hebben gegeven een afspraak bij de kapper uitgelopen met een verbrande, pijnlijke hoofdhuid... Ik ben een aardig mens en ik wilde de gevoelens van de kapper sparen. Ik denk dat ik ook deels in shock was, maar toen ik thuiskwam en besepte hoe ernstig de schade was, realiseerde ik me dat ik de verantwoordelijkheid had om het haar te laten weten, zodat zij van haar fout kon leren en nooit meer iemand op dezelfde manier schade zou toebrengen. Nog steeds stelde ik de veiligheid van andere mensen boven mijn eigen menselijke behoeften. (Kappers, let op: gebruik geen föhn om het blondeerproces met folies te versnellen.) Ik weet dat ik niet de enige ben die zichzelf op deze manier het zwijgen oplegt. Een vriendin vertelde me ooit dat ze bij de tandarts in stilte had geleden toen de verdoving niet werkte. Ze was te veel bezig met het sparen van zijn gevoelens om voor zichzelf op te komen.

Ik ben de kunst van voor mezelf opkomen nog steeds aan het leren. Ik weet nog hoe ik eerder dit jaar op een zaal met meerdere andere patiënten bijkwam van een operatie onder algehele narcose. Eén bed was leeg en de partner van die patiënt wachtte tot ze terugkwam. Toen hij zag dat ik mijn ogen opende, vond hij dat een goed moment om een praatje met me aan te knopen. Na een paar minuten een wazig gesprek gevoerd te hebben waarin ik hem gerust probeerde te stellen, herinnerde ik me dat ik tegelijk vriendelijk en grootmoedig kan zijn, maar ook mijn grenzen verdomd goed kan bewaken. Dit was niet het moment om me bezig te houden met de behoeften van de partner van een andere patiënt. Je hoeft niet continu ruimte te maken voor anderen, puur omdat je dat kúnt. Fuck die zelfopoffering. Jouw gezondheid doet er ook toe.

Ik vraag me af waar het vandaan komt, dat wanhopige verlangen om een goed mens te zijn, ten koste van jezelf, en in de hoofdstukken hierna gaan we dat verlangen eens goed onder de loep nemen. Maar laten we voor nu alvast een zaadje planten. Een goed mens zijn, wat betekent dat eigenlijk voor jou? Ik herinner me nog dat mijn moeder, die toen en nu de geweldigste, liefdevolste steun in mijn leven was en is, tegen me zei: ‘Waar is mijn lieve, schattige meisje gebleven?’ Waarschijnlijk probeerde ze me zover te krijgen dat ik mijn schoenen aan zou doen zodat ze me naar school kon brengen en daarna kon gaan werken om geld te verdienen, maar het zit diep, hè? We willen allemaal gewoon een goed mens zijn. Maar misschien is het tijd om het idee dat je een goed mens moet zijn los te laten, en gewoon mens te zijn.

Het heersende idee van wat het betekent om ‘goed’ te zijn, staat ons in de weg om onze eigen behoeften echt op de eerste plaats te zetten. Zolang we de culturele boodschappen over wat er van ons verwacht wordt niet ontrafelen, zullen we ons nooit genoeg voelen, omdat we nooit genoeg kúnnen zijn om te voldoen aan alles wat er van ons gevraagd wordt.

Vind je het ongemakkelijk om het idee van goed en slecht los te laten? Dat snap ik. Ook ik vind het belangrijk om sociaal gedrag aan te moedigen, maar denk hier eens over na: bereik je dat doel door iemand als ‘slecht’ te bestempelen? Iemand ervan beschuldigen slecht te zijn roept alleen maar schaamte op, verharding, koppig volharden, minder gevoel van eigenwaarde of zelfverdediging. In plaats van ‘Wat is er mis met jou?’ is een constructievere vraag: ‘Wat is jou overkomen?’

Het is niet de bedoeling van dit boek dat je andere mensen jouw kostbare liefde en gulheid onthoudt, maar dat je die *ook aan jezelf leert geven*. Ik nodig je uit om thuis te komen bij jezelf, je recht op volwaardig mens-zijn terug te winnen, jezelf te

leren kennen, jezelf te uiten, jezelf te respecteren en uiteindelijk ook voor jezelf te kiezen. Dat is van fundamenteel belang voor je gezondheid, en als dat nog niet motiverend genoeg is, dan ook voor de gezondheid van je relaties en van toekomstige generaties, je dochters en je zoons. Want de waarheid is dat tijd niet alle wonden heelt. Dat de tijd vanzelf verstrijkt betekent nog niet dat ongezonde overtuigingen en verhalen worden onderzocht of bevraagd, of dat onze rol bij het in stand houden ervan tegen het licht wordt gehouden. Wonden die niet worden erkend, ontkend worden, verborgen blijven en mogen blijven etteren, zuigen alle levensenergie uit je. De schade zal zich blijven verspreiden zolang we dezelfde waarden blijven hanteren die ons gevangen houden, zolang we anderen langs dezelfde meetlat blijven leggen, onszelf en onze kinderen prijzen voor zogenaamd deugdelijk gesloof, lijden, onderwerping, in plaats van dit gedrag te zien voor wat het is: het zijn toxische overlevingsmechanismen waar we noodgedwongen op zijn gaan leunen. Als we willen helen, moeten we de wonden wel onder ogen zien en deelnemen aan het helingsproces, zonder onszelf nog langer het zwijgen op te leggen of in de steek te laten.

Jouw stapsgewijze reis door dit boek

Dit boek neemt je mee op een reis waarin je jezelf leert kennen, voor jezelf leert kiezen en voor jezelf leert opkomen. Het bestaat uit twee delen, waarin je geregeld zult worden uitgenodigd even stil te staan om te onderzoeken welk inzicht of welke actie er op je ligt te wachten.

In deel 1 duiken we diep in je relatie met jezelf en onderzoeken we hoe je aan je huidige overtuigingen komt. We kunnen niet veranderen wat verborgen blijft, dus we beginnen met het zichtbaar maken van hoe jij je voelt bij ‘zelf’ en alles wat je

daarmee associeert, en we maken ruimte voor nieuwe interpretaties. Je wordt uitgenodigd om na te denken over wat egoïsme voor jou betekent, zodat je alert kunt worden op die momenten waarop schuldgevoel je op de schouder tikt en je ervan weerhoudt jezelf prioriteit te geven. We gebruiken een visualisatieoefening en de steun van iemand die je lief is om je te helpen jezelf toestemming te geven andere keuzes te maken. We onderzoeken de vele culturele wortels waaruit die overtuigingen en innerlijke scripts zijn ontstaan, zodat je ze leert zien voor de onwaarheden die ze zijn en ze je niet langer van je koers afbrengen.

Je zult gaan begrijpen hoe je door de prikkels van het moderne leven bent afgedwaald van je innerlijke beleavingswereld, hoe je door je opvoeding, genderconditionering, het medische systeem en maatschappelijke normen vervreemd bent geraakt van je behoeften en gevoelens, en je zult met groot mededogen kunnen erkennen op welke manieren je jezelf hebt moeten verlaten om het ‘lieve meisje’ te kunnen zijn. We bekijken wat de wetenschap te zeggen heeft over de gevaren van egoïsme en de gezondheidsrisico's van jezelf wegcijferen, terwijl we ook met zachtheid erkennen dat geven ook zijn voordelen heeft, want oude patronen mogen voorzichtig losgelaten worden. Aan het einde van deel I zul je erop vertrouwen dat het tijd is om jezelf te eren, vanwege je gezondheid en ook die van je relaties, in het besef dat het ongemak dat je daarbij misschien voelt er mag zijn. Ik help je om je veilig genoeg te voelen om jezelf helemaal te laten zien zoals je bent, en ik help je om te leren herkennen waar het veilig is om dat te doen. We navigeren daar samen doorheen.

Deel II is een heerlijk praktisch kader van vaardigheden en rituelen die je helpen anders te denken en te voelen. Hier ga je persoonlijk mee aan de slag. In deel I heb je het nodige

uitgezocht en zul je voelen dat je klaar bent voor nieuwe keuzes. In deel II gaat het erom helder te krijgen wat dit voor jou betekent en hoe je dat omzet in actie. Je maakt kennis met de 7 stappen naar voor jezelf opkomen, een stapsgewijs programma waarin je vaardigheden leert die je helpen thuis te komen bij jezelf:

- **Stap 1: Ik win mijn gedachten terug**
Een voor een ruimen we de obstakels uit de weg. Deze stap laat je zien hoe je van je gedachten een bondgenoot maakt en voorgoed afrekent met belemmerende overtuigingen. We maken je innerlijke, oudere zelf wakker om je onderweg te begeleiden en we vergroten je vermogen om je minder te laten meeslepen door je innerlijke criticus.
- **Stap 2: Ik win mijn aandacht terug**
Je zult je herinneren hoe je je zintuigen kunt gebruiken en hoe je weer echt tot leven kunt komen in je innerlijke beleavingswereld, in al die dingen waar je als kind van nature goed in was.
- **Stap 3: Ik win mijn lichaam terug**
Maak je klaar om meer acceptatie, respect en compassie voor je lichaam te voelen dan ooit tevoren. Er staat je plezier te wachten!
- **Stap 4: Ik win mijn recht om te voelen terug**
Met steeds nieuwe toolkits leer je ruimte te maken voor al je emoties en er op veilige en gezonde manieren mee om te gaan. Dit wordt de bevestiging en het begrip waar je je hele leven al naar op zoek bent.
- **Stap 5: Ik win mijn morele kompas terug**
Nu je in deel I hebt gezien door welke leugens je bent gevormd, mag je zelf gaan bepalen hoe een betekenisvol leven er voor jou uit ziet.

- Stap 6: Ik zet mezelf op de eerste plaats
Je zult gaan bepalen hoe jouw grenzen eruitzien: de sleutel om te gaan leven in de wetenschap dat jij ertoe doet.
- Stap 7: Ik kom voor mezelf op
Nu je jezelf kent en de nodige tools hebt geleerd, draait deze stap helemaal om het opbouwen van het vertrouwen om voor jezelf op te komen, zodat je je gevoelens en behoeften kunt uitspreken en eindelijk de liefde en steun kunt ontvangen die je verdient.

Hoe je dit boek leest: een reis terug naar jezelf

Laat het ritueel van dit boek lezen op zichzelf al een daad van verzet zijn, een kans om je los te maken van het zorgen voor anderen en je aandacht naar binnen te richten. Leg je telefoon in een andere kamer, zoek een knus hoekje op, maak het jezelf zo comfortabel mogelijk en ga lekker zitten om te kijken naar wat je naar dit punt in je leven heeft gebracht en waar je vanaf dit moment naartoe wilt. Alleen al het oppakken van dit boek is een bevestiging van je waarde. Ik moedig je aan een afspraak met jezelf te maken als je het moeilijk vindt om ruimte vrij te maken om te lezen. Zet het in je agenda en verbind je eraan. Laat het een milde reis zijn, in jouw eigen tempo. Eén pagina per dag kan al genoeg zijn, jij bepaalt. Ik hoop dat dit boek al snel een vertrouwde metgezel wordt, een exemplaar met ezels-oren, markeringen en eigen ‘aha’-momenten in de kantlijn.

Dit boek is niet alleen bedoeld om gelezen te worden, maar ook om gedeeld te worden. Ik hoop dat het voelt als een dialoog tussen ons en dat je weet dat ik hier ben, als een bron van altijd aanwezige rust aan je zijde, terwijl jij zelf verbanden legt en emoties verwerkt die uit die inzichten voortkomen. Misschien lees je het boek samen met een vriendin of een leesclub, zodat

je met elkaar kunt praten over wat je leert en afleert, en elkaar tot eerlijkheid kunt brengen in jullie nieuwe toewijding aan jezelf. Ik vind het heerlijk om op elkaar te reageren in de reacties onder mijn Instagram-posts, dus weet dat je daar gemeenschap en verbondenheid zult vinden. We zijn niet gemaakt om deze reis alleen af te leggen.

Dit boek is niet bedoeld om gewoon maar van kaft tot kaft te lezen. Het is bedoeld als een gids die je eigen verkenning stimuleert, iets om op te kauwen, met pauzes waarin je opstaat en de helpende acties onderneemt waartoe je je geroepen voelt. Een leeg notitieboek zal goed van pas komen om je inzichten en je toewijding aan jezelf vast te leggen. Door het hele boek heen krijg je volop de kans om je eigen ervaringen te onderzoeken, te ordenen en te analyseren.

De oefeningen die ik aanreik zijn gebaseerd op de opleiding Acceptance and Commitment Therapy die ik gevolgd heb, afgekort ACT, een evidencebased benadering die zich richt op het ontwikkelen van psychologische flexibiliteit en het stimuleren van gedragsverandering die voortkomt uit je waarden. Via de vaardigheden van mindfulness, acceptatie en compassie leert ACT ons in contact te komen met onze volledige ervaring, waardoor we onze huidige gedragspatronen beter leren herkennen en kunnen kiezen voor daden die in overeenstemming zijn met onze waarden. ACT verandert onze verhouding tot onze gedachten en gevoelens en stelt ons in staat een rijk en betekenisvol leven te leiden, zelfs wanneer we moeilijke dingen meemaken. Het is de perfecte benadering om ons te begeleiden op onze weg naar voor jezelf opkomen.

In dit boek vind je allerlei uitnodigingen, zoals voor denkoefeningen, tijdelijnoefeningen, visualisaties, inspiratie voor journaling, mantra's en affirmaties, en daarnaast een hele reeks lichamelijke oefeningen, waaronder beweging, ademwerk en

rituelen van troostende aanraking. Ik hoop dat het je een heel palet aan zintuiglijke genoegens biedt, waaruit je kunt kiezen wat jou aanspreekt, zodat je je veilig kunt voelen in je eigen lichaam en met meer vertrouwen met anderen kunt omgaan.

Ik hoop dat dit een boek wordt waar je steeds weer naar terug wilt keren, om er een nieuwe oefening uit te halen of gewoon om weer even te voelen hoe ver je al bent gekomen op je weg terug naar jezelf. Neem de tijd, lieve schat. Laat zachtheid je de weg wijzen. Het is een eer om met je mee te mogen lopen op dit pad.

We leven in een pandemie van ‘niet genoeg zijn’, en ik geloof dat de wortels daarvan liggen in onze afkeer als egoïstisch gezien te worden, in het idee dat het hebben van behoeften betekent dat we op de een of andere manier ‘behoefstig’ zijn. De drang om onzelfzuchtig te zijn gaat veel verder dan zacht of zorgzaam zijn. Het leidt ertoe dat we onszelf uitwissen, en die ontkenning van ons recht om te voelen en behoeften te hebben berokkent ons grote schade.

Laten we grenzeloos en onvermoeibaar zijn in onze liefde, maar laat ik dit zaadje meteen planten: weg met onbaatzuchtigheid. Jij bent niet kapot, gebrekkig, verdwaald of onwaardig. Het tekort heeft nooit bij jou gelegen. Kom veilig thuis. Laat de reis naar voor jezelf opkomen beginnen.

Deel I

Het zelf, onzelfzuchtigheid en egoïsme

1

Jezelf leren kennen

Eerst moeten we helder krijgen hoe we ons op dit moment vanbinnen voelen, en wat we denken en voelen over begrippen als zelf, onzelfzuchtigheid en egoïsme. Voordat we ons richten op de vraag hoe we kunnen leren onszelf op één te zetten, nodig ik je uit om eerlijk te kijken naar wat egoïsme voor jou betekent.

Ik vraag me af of je al begint te zien hoe scheef ons idee van egoïsme is geworden. Het beeld van dit begrip is zo vervormd geraakt dat het simpele bezit van een ‘zelf’ al egoïstisch voelt, en identificatie met dat zelf schaamte oproept. In plaats van dat we egoïsme zien als een verstoring van prioriteiten, waarbij er te veel aandacht naar jezelf gaat en te weinig naar andere mensen, duwt de term ons in de richting van zelfverloochening. Misschien heb je het gevoel dat je niet eens het recht hebt om hier te zijn, laat staan om ruimte in te nemen of kostbare middelen te gebruiken.

Onze individualiteit kan enorm ongemakkelijk aanvoelen. Ik nodig je uit om steeds weer terug te keren naar het inzicht dat je aandacht op jezelf richten niet per se egoïstisch is; het is pas egoïstisch als we alléén maar met onszelf bezig zijn, maar hoe vaak is dat werkelijk het geval? Kijk er met compassie naar, dan zien we wel verder.

Wat is het ZELF?

Tijdens de reis door dit boek wil ik dat je je ‘zelf’ terugwint, dus moeten we onderzoeken wat dat eigenlijk betekent. Het woordenboek geeft een paar betekenissen: zelf is je wezenlijke zijn, dat jou onderscheidt van anderen; je eigen, afzonderlijke individualiteit, karakter of identiteit. Het kan ook verwijzen naar je welzijn, belangen of plezier. Daarnaast vormt het zelf de persoonlijke kenmerken die jou uniek maken – zoals in ‘weer je oude zelf zijn’ – en je bewuste besef van je eigen identiteit of bestaan.

Met het ‘zelf’ in dit boek bedoel ik jouw besef dat je een zelfstandig persoon bent, dat je het recht hebt een uniek individu te zijn. Ik heb het over jou en jouw subjectieve, innerlijke ervaring van het leven, de wereld en jezelf: de sensaties, emoties, gedachten, herinneringen, behoeften, hoop, dromen en verlangens die jij als autonoom mens met je meedraagt. Daaronder vallen ook jouw eigen bestaan, kennis, waarden en ervaringen van je binnen- en buitenwereld, een zelf dat te onderscheiden is van anderen. Wanneer ik het heb over thuiskomen bij je ‘zelf’, dan bedoel ik dat je je recht op volwaardig menszijn herwint en stevig overtuigd bent van je eigen besef dat je een uniek individu bent, met het recht om hier te zijn en ruimte in te nemen.

Is het niet frappant dat we graag tegemoetkomen aan de energiebehoeften van onze elektronische apparaten zonder ze daarom egoïstisch te noemen, terwijl onze eigen menselijke behoeften voelen als een beschamend persoonlijk tekort? Het is tijd om die dingen te omarmen die ons uniek menselijk maken: ons vermogen om te denken en te voelen en onze behoeften te respecteren.

Welk gevoel krijg jij bij het woord ‘zelf’? Of ‘eigen’, of ‘ego’?

Wanneer je het woord ‘zelf’ hoort, wat komt er dan in je op? Hoe voelt dat vanbinnen? Reageer je op een bepaalde manier op dit woord?

Schrijf zonder oordeel op wat er in je opkomt.

Schrijf nu alle negatieve associaties op die je bij ‘zelf’, ‘eigen’ of ‘ego’ kunt bedenken. Denk aan: egoïstisch, egocentrisch, geobsedeerd door jezelf... Schrijf er zoveel op als je kunt bedenken.

Welke woorden voelen vertrouwd, welke voelen bekend? Zijn er woorden waar je heftig op reageert? Kijk eens hoeveel woorden je kunt bedenken. Zegt dat iets over je relatie met jezelf, of misschien over hoe je bent geconditioneerd in je gevoel over jezelf? Zijn er woorden waar je afscheid van wilt nemen?

Kijk eens goed naar de lijst die je hebt gemaakt: is ‘zelf’ een vies woord?

Pak een nieuw vel papier en laten we het omdraaien. Schrijf nu alle woorden op die ‘zelf’, ‘eigen’ of ‘ego’ bevatten en een positieve lading hebben. Laat je gedachten alle kanten op gaan.

Als je klaar bent, sta dan stil bij je tweede lijst. Hoe gemakkelijk was het om deze positieve lijst samen te stellen? Kwam je op meer of minder woorden dan bij je negatieve lijst? Hoe voel je je bij deze woorden? Zitten er woorden bij die je aanspreken? Luister naar dat stemmetje vanbinnen, ook al klinkt dat in het begin misschien nog heel zacht.

Ik deel graag de woorden van mijn negatieve lijst:

- | | |
|------------------------------|------------------|
| • Egoïstisch | • Zelfverheffing |
| • Egocentrisch | • Selfie |
| • Geobsedeerd door
jezelf | • Zelfingenomen |
| | • Zelfpromotie |

- Zelfverloochening
- Zelfhaat
- Jezelf in de steek laten
- Zelfbeschadiging
- Overtuigd van je eigen gelijk
- Zelfverachting
- Zelftwijfel
- Zelfverwijt
- Zelfwalging
- Wantrouwen jegens jezelf
- Onzeker over jezelf
- Zelfmedelijden
- Zelfbestrafing
- Zelfdestructie
- Zelfsabotage

En mijn positieve associaties:

- Onzelfzuchtig
- Jezelf tot rust brengen
- Zelfregulatie
- Geloof in jezelf
- Zelfvertrouwen
- Vertrouwen in jezelf
- Eigenwaarde
- Zelfrespect
- Zelfliefde
- Zelfbeschikking
- Jezelf vergeven
- Voor jezelf opkomen
- Mildheid voor jezelf
- Zelfzorg
- Op eigen kracht
- Zelfexpressie
- Zelfverzekerd
- Zelfheling
- Tevredenheid met jezelf
- Zelfcompassie
- Jezelf goedkeuren
- Zelfinzicht
- Zelfbeheersing

Zitten er woorden tussen die nieuw voor je zijn, woorden die niet op jouw lijst stonden? Zijn er woorden die zwaar voelen, waar je niets mee te maken wilt hebben? Voelen andere juist licht en helder? Maken sommige je nieuwsgierig? Zou je willen dat ze deel gaan uitmaken van je innerlijke routekaart om je door je dag heen te begeleiden? Dan zit je hier goed.