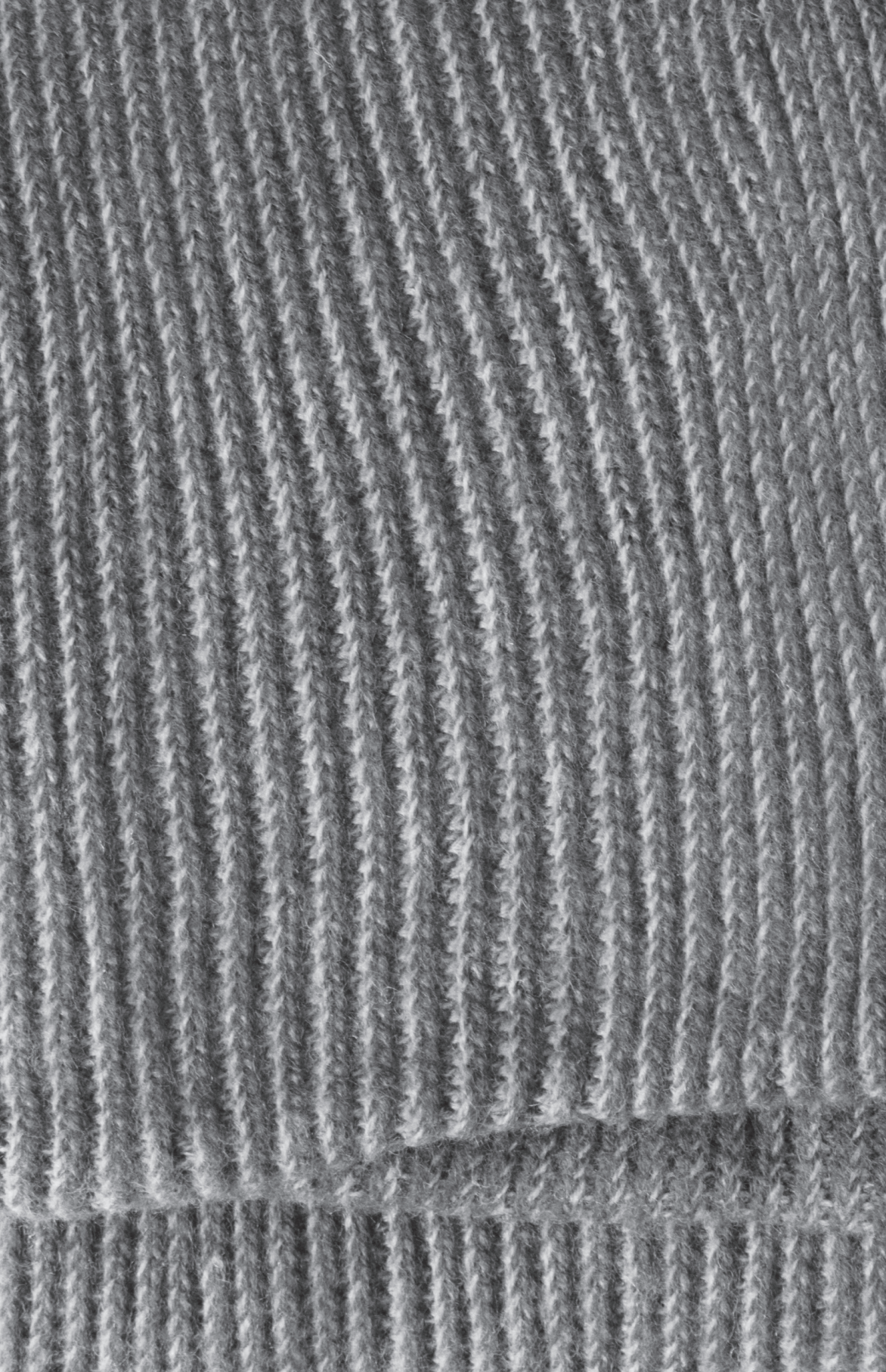


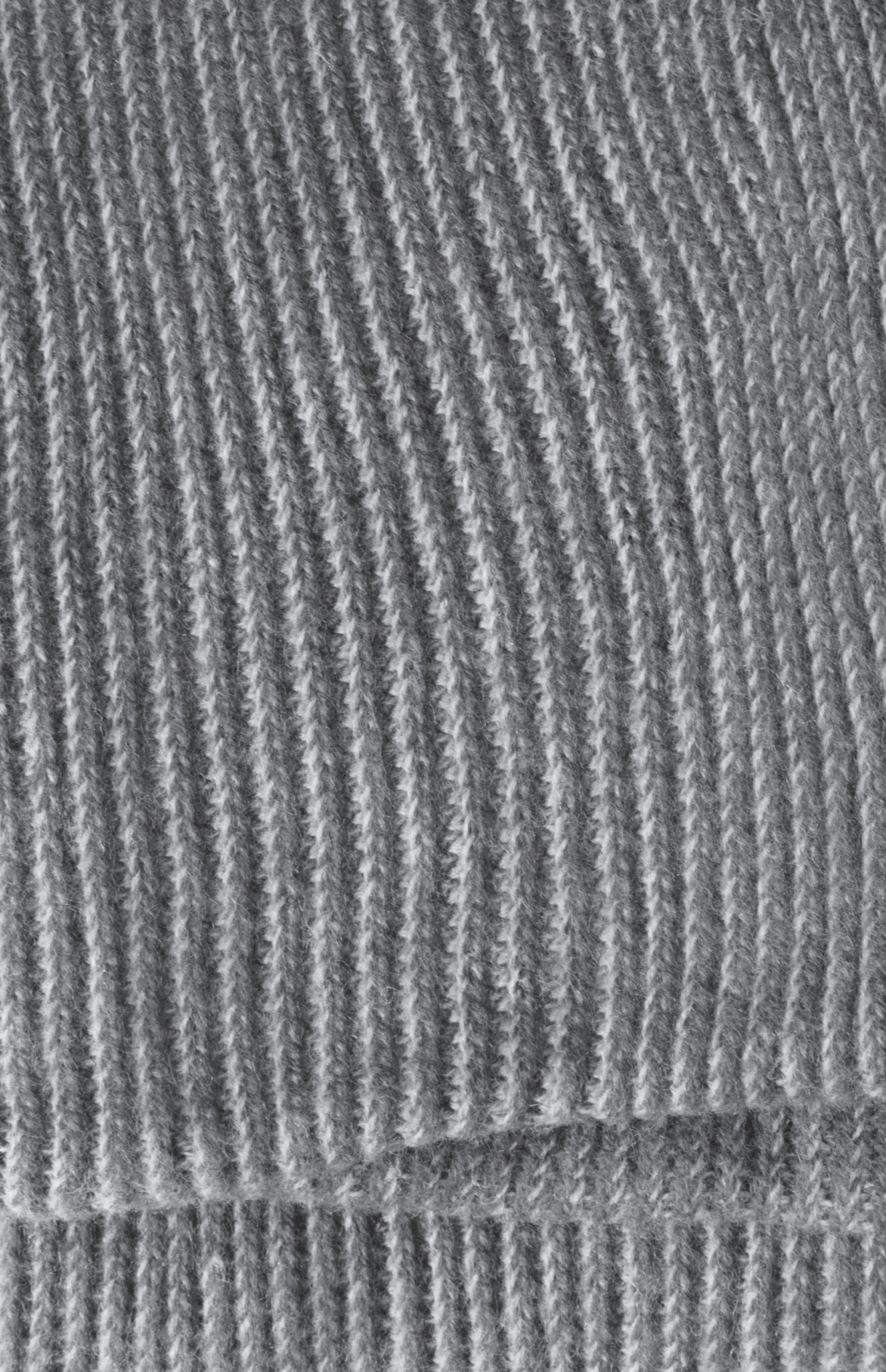
BETER
ZORGEN
VOOR
JEZELF



BETER
ZORGEN
VOOR MARC BUELENS
ANN VERMEIREN
JEZELF

INHOUD

INLEIDING	7
1 Wat is zelfzorg en wat is het niet?	9
2 Op zoek naar een bodem	17
3 Vullen of voeden?	29
DEEL I – KEN JEZELF	43
4 Stilstaan en openstaan	45
5 Doorbreek je patronen	67
6 Vijandigheid en zelfsabotage	85
DEEL II WAARDEER JEZELF	103
7 Ons gevoel van eigenwaarde: een kostbaar bezit	105
8 Wees loyaal tegenover jezelf	119
9 Zelfzorg in relaties	131
10 Luister naar je innerlijke wijsheid	145
DEEL III KIES EN BEMIN JE KEUZE	157
11 Architect van je eigen toekomst	159
12 Zoek alternatieven!	169
13 Visualiseer	177
14 De kracht van concrete doelstellingen	191
DEEL IV ACTIE!	199
15 Veranderen	201
16 Verwen jezelf!	215
BRONNEN EN AANBEVOLEN BOEKEN	227



INLEIDING

Ann en ik gaven elkaar in 1997 een uniek geschenk voor onze vijftiende huwelijksverjaardag. Een boek, door ons beiden geschreven. Ann begeleidde als therapeute mensen die bewust een keerpunt in hun leven wilden ervaren. Ik was toen al gefascineerd door ‘slimme non-fictie’.

Ons boek *Zelfzorg* kende een verrassend succes. Het werd ons gesignaleerd op nachttafeltjes, op de trein, in restaurants. Nu nog word ik aangesproken door mensen die me danken voor het boek. Het heeft hun leven veranderd. Therapeuten en coaches raadden het hun cliënten aan. Het was vaak een niet al te subtiel cadeau: moeder, broer, dochter, vriend, wordt het niet stilaan tijd dat je ook even voor jezelf zorgt?

De tweede, herwerkte, editie uit 2002 kreeg een nieuwe titel: *Beter zorgen voor jezelf*. In het voorwoord zinderden de aanslagen van 11 september 2001 nog na. Ook de zekerheid van wereldvrede, veiligheid en een ‘Nieuwe Orde’ was weggefallen. Toch domineerde in het voorwoord een andere idee. ‘Voor alles lijkt er een technisch hulpmiddel – ben je eenzaam, stuur een sms; ben je depri, slik prozac; zoek je ontspanning, huur een dvd voor je huisbioscoop. Toch raken er steeds meer mensen met zichzelf in de knoop’, zo schreven we. Zeventien jaar na deze editie klinken de technologische hoogstandjes romantisch verouderd. Nooit van Netflix, Snapchat of Tinder gehoord? Dat was voor mij een schok bij het uitschrijven van deze nieuwe herwerkte editie. *Zelfzorg* is een evenwicht vinden tussen wat we zelf kiezen en toch maar ingaan op wat zich aanbiedt of opdringt. Het aanbod is sinds de eerste versie van ons boek spectaculair breder, verslavender en ‘professioneler’ geworden. De sociale media op zich vergroten onze mogelijkheden, maar tegelijkertijd zijn ze opdringeriger dan ooit.

Voor deze nieuwe herwerkte editie sta ik er alleen voor. Ann overleed op 27 november 2011 en schreef over haar laatste levensmaanden een troostend boek met een typische zelfzorghouding: ook onder extreme omstan-

digheden doe je beter aan zelfzorg. Ze koos als titel *Kies en bemin je keuze*, het derde deel van dit boek. Het besef dat innerlijke wijsheid en trouw aan weloverwogen keuzes de beste buffer zijn tegen externe geluksdieven, was een van haar kernboodschappen.

Hoe turbulenter en dwingender de wereld waarin wij leven en hoe verwarrender de boodschappen die op ons afkomen, hoe meer we belang hebben bij eigen wijsheid en persoonlijk evenwicht. Dit boek nodigt je uit tijd te maken voor jezelf. Door dit boek te lezen pas je al onmiddellijk toe wat we aanraden.

Marc Buelens

1 WAT IS ZELFZORG EN WAT IS HET NIET?

Geluk is als een kind, je moet het de kans geven op te groeien.

— DAVID LYKKEN

HET IS OPVALLEND HOE VAAK MENSEN VOOR ANDEREN ZORGEN

Voor wie zorgt Karen niet?

Karen wast, strijkt en kookt voor haar gezin. Op het werk zorgt ze voor haar baas, haar collega's en haar klanten. Ze slooft zich uit met kleine attenties voor de burens. Geen reis gaat voorbij of ze heeft cadeautjes meegebracht voor de hele familie. Telkens opnieuw toont ze in tientallen gebaren hoezeer ze geeft om haar medemens. Maar als je aan Karen vraagt: 'Wat doe je nu eigenlijk voor jezelf? Hoe toon je dat je ook om jezelf geeft?', valt er een doodse stilte. En na wat aarzeling: 'Als ik erover nadenk... Ik doe niets voor mezelf, helemaal niets.'

Door haar aandacht voor anderen en door haar fijne attenties toont Karen dat die echt belangrijk zijn voor haar. Maar hoe toont ze dat ze zelf ook belangrijk is? Het antwoord op die vraag is tevens het antwoord op andere vragen: wat is zelfzorg voor Karen? Hoe zorgt Karen voor zichzelf?

Doyle Gentry is klinisch psycholoog. Hij behandelde Brenda, een getrouwde vrouw van midden vijftig, die helemaal overstuurd was. De patiënte had een nachtmerrie gehad over een totempaal. Indianen brengen met

Ik wil iets
veranderen

houtsneden de belangrijkste mensen in iemands leven aan. Bovenaan staan de belangrijkste mensen. De vrouw had in haar droom haar eigen totempaal gezien. Er was, van boven naar beneden, een houtsnede voor haar man, haar dochter, haar moeder, haar schoonmoeder, haar zus. En plotseling had ze beseft: er ontbreekt iemand op die totempaal... ikzelf. Ik speel niet eens een rol in mijn eigen leven!

Als je dit boek ter hand hebt genomen, is het waarschijnlijk vanuit het besef dat er meer, of iets beters, in dit leven zit. Misschien heb je het gevoel dat je iets ontnomen is, en denk je bij jezelf: is dit nu echt alles wat dit leven te bieden heeft? Ik wil iets veranderen. Niemand is ermee gediend dat ik mezelf systematisch verwaarloos. Ik wil beter voor mezelf zorgen.

En daar willen we je graag bij helpen.

HET TALENT GELUKKIG TE ZIJN

In het overlijdensbericht van een jonge soldaat, gesneuveld in de Tweede Wereldoorlog, stond dat hij een uitgesproken talent had gelukkig te zijn. We worden allen geboren met dat talent. Toegegeven, de een wat meer dan de ander. Volgens de Koreaanse visie komt het erop aan dit talent niet te verliezen.

We laten ons geluk echter stelen, door geluksdieven. Met het talent gelukkig te zijn worden we geboren, we erven allemaal een groter of een kleiner huis; maar onze voordeur vergeten we soms op slot te doen – en dat is onze verantwoordelijkheid – zodat de geluksdieven zomaar binnen kunnen stappen.

Wil je verandering in je leven en liefst vandaag nog? Wil je meer tijd voor jezelf? Is plezier in jouw leven alleen nog gereserveerd voor de vakanties? Wil je een betere gezondheid, wat minder stress, een betere balans in je leven? Troost je, je bent niet alleen. Of je nu een manager-workaholic bent die zeventig uur per week werkt, of een net gescheiden leerkracht, of een overwerkte verpleegkundige, of gewoon iemand die zich afvraagt wat er nu verder met zijn of haar leven moet gebeuren: je kunt even afstand nemen, je prioriteiten herschikken en een bewuste beslissing nemen over je toekomst. Maar hoe

neem je zulke beslissingen? Hoe kun je de kwaliteit van j  w leven verbeteren?

Je moet eerst en vooral jezelf toestemming geven in jezelf te investeren. Geef jezelf toestemming voldoende prioriteit te geven aan de kwaliteit van jouw leven. Nergens aanvaarden we nog slechte kwaliteit. Waarom zou je het dan accepteren voor jouw eigen leven? Kwaliteit eerst, misschien ook voor jou?

Misschien voel je je af en toe leeglopen en heb je veel zin om in een hoekje stilletjes te huilen, zonder echt goed te weten waarom. Misschien zou je wel met je kop tegen de muur willen lopen. Misschien heb je een pantser van cynisme rond je leven gebouwd. In ieder geval, je hebt regelmatig het gevoel dat je te weinig energie hebt voor jouw leven.

Jezelf
toestemming geven

ZELFZORG IS GEEN EGOÏSME

Zelfzorg is besmettelijk. De manier waarop we tegenover onszelf staan, hoe we onszelf behandelen, heeft rechtstreekse invloed op anderen. Denk maar eens aan een onaangenaam persoon. Welke termen gebruiken we voor zo'n persoon? Een zwartgallig iemand, een zeurpiet, een roddelaar, een somber iemand, een mensenhater. Hoe denk je dat deze personen over zichzelf denken? Zijn zij goed gezelschap voor zichzelf?

Denk nu eens aan iemand bij wie je graag bent. De kans is groot dat je deze persoon beschrijft als iemand die ook voor zichzelf aangenaam gezelschap is: opgeruimd, optimistisch, enthousiast, positief, creatief, gelukkig. Je kunt er zeker van zijn: hoe meer je geniet van je eigen gezelschap, hoe meer anderen ook van jou zullen genieten.

Een wereld van verschil tussen Charlotte en Wout

Charlotte en Wout werken beiden in een bibliotheek. Charlotte houdt van haar werk, ze heeft goede contacten met de bezoekers, de leveranciers en vooral met de collega's van de financiële afdeling. Je houdt het niet voor mogelijk, maar al die mensen vertellen haar honderduit over hun leven, hun relaties, hun plannen en hun nachtmerries. Charlotte speelt daar handig op in.

Haar boekenkeuze houdt blijkbaar net iets beter rekening met wat er bij het lezerspubliek leeft. Haar onderhandelingen met leveranciers leiden altijd tot net iets betere resultaten. En de boekhouding maakt voor haar blijkbaar toch altijd weer een kleine uitzondering.

Wout vindt catalogiseren het allerbelangrijkst, en niet die altijd weerkerende vragen van de bezoekers. Hoe kan iemand zo dom zijn! Hij vindt al dat commentaar van bezoekers, collega's en leveranciers vreselijk. De boekhouding met al die eindeloze procedures werkt hem ook op de zenuwen. Heeft hij al niet genoeg aan de bibliotheekprocedures? Door zijn voortdurende ergernis luistert Wout onvoldoende, ziet hij de belangrijkste behoeften van zijn doelgroepen niet en plaatst hij regelmatig verkeerde bestellingen.

Charlotte heeft hem vorige week wel erg boos gekregen: 'Ja, Wout, dan kun je nu netjes gedurende twee dagen de verkeerde boeken catalogiseren. Ondertussen loop ik nog even naar de boekhouding. Er is daar taart voor de verjaardag van die nieuwe, je weet wel, Julie, ken je haar al?'

Openstaan voor
anderen

Alleen wie voldoende voor zichzelf zorgt, kan openstaan voor anderen. We reageren immers onze frustraties af op anderen. Zij worden het tweede slachtoffer van ons gebrek aan zelfzorg, wijzelf het eerste. Soms spreekt men dan over 'gezond egoïsme'. Als je je goed voelt bij die term is dat prima, zolang je maar denkt aan voorbeelden als:

- slaap inhalen als je oververmoeid bent;
- sporten;
- een boeiende roman lezen;
- bloemen kopen om je werkplek aangener te maken;
- gezellig ontbijten.

Wie uitsluitend voor zichzelf zorgt, is een egocentrisch, egoïstisch type. Maar wie onvoldoende voor zichzelf zorgt, is snel vijandig, boos, ongenietbaar en geen bron van vreugde voor anderen.

Door wie zou je het liefst verzorgd worden?

Na een lezing gaf een ziekenhuisdirecteur ons een voorbeeld dat we nooit zullen vergeten. Veronderstel dat je

opgenomen wordt in een ziekenhuis en je mag je verpleegkundige kiezen.

Fiona is zeer plichtsbewust. Ze weet dat ze een zware verantwoordelijkheid draagt. Ze zou liever tuinen aanleggen, maar de maatschappij heeft zoveel in haar opleiding geïnvesteerd, dat ze dit zeer egoïstisch zou vinden en ondankbaar. Ze werkt hard, nauwkeurig en plichtsbewust. Ze draagt ook thuis een grote financiële verantwoordelijkheid. Ze zou liever wat meer verdienen, zeker als ze haar salaris vergelijkt met dat van haar broer, die beleggingsproducten verkoopt. Haar levensmotto is: plicht en de anderen eerst, dan pas ontspanning. Maar iedereen zal wel begrijpen dat er, gegeven de omstandigheden, weinig tijd voor ontspanning is.

Sanne heeft niet het gevoel dat ze gebukt gaat onder een zware verantwoordelijkheid. Nee, ze oefent het beroep uit waar ze tien jaar geleden voor gekozen heeft. Ze voelt zich bevoorrecht. Ze kan bijna altijd met mensen omgaan die meestal beter worden; ze kan pijn verzachten; ze hoeft niet voortdurend achter een bureau te zitten; ze hoeft anderen niets op te dringen, zoals haar broer wel tien keer per dag moet. Haar zorg wordt gevraagd en gewaardeerd. Ze werkt parttime, hoewel het gezin het financieel niet erg breed heeft. Maar drie jaar geleden hebben ze besloten niet te verhuizen en wat kleiner te blijven wonen. Nu heeft ze langere periodes met veel aandacht voor haar gezin, haar hobby's en haar drie poezen. Ze geeft het graag toe, ze kijkt uit naar de dagen dat ze naar het ziekenhuis 'mag' om te gaan werken. Want, zo heeft ze eens lachend gezegd, als ik geld genoeg had, zou ik zelfs willen betalen om te kunnen gaan verplegen. Zorg dat de directie het niet hoort!

Wie kiest u? Fiona of Sanne? Wie zorgt voor zichzelf? Wie kan het best voor anderen zorgen? En kunnen we een van beiden 'egoïst' noemen?

Bevoorrecht zijn

Nogmaals: onze pleidooien voor zelfzorg zijn geen pleidooien voor egoïsme. Wie wil er nu egoïstisch zijn? En wie wil er in 's hemelsnaam samenleven met een egoïst? Maar bedenk toch even het volgende. Bij de veiligheidsinstructies in vliegtuigen wordt altijd gezegd: doe eerst

je eigen zuurstofmasker op en zorg dan pas voor het zuurstofmasker van uw kind. De meeste ouders zijn bereid om in dramatische omstandigheden hun eigen leven op te offeren om dat van hun kind te kunnen redden. Toch moeten ze eerst voor zichzelf zorgen. Voldoende voor jezelf zorgen is een absolute voorwaarde om voor anderen te kunnen zorgen. Om anderen echt te kunnen helpen, om er als mens écht te zijn voor anderen, moet je voldoende met jezelf in het reine zijn. Met andere woorden, onvoldoende voor jezelf zorgen, dat is pas egoïstisch.

ECHT OPENSTAAN VOOR ANDEREN

Sommige zelfverwaarlozers zijn koppig in hun drang. Ze denken en zeggen: 'Alleen als ik mezelf pijn doe, mezelf echt voldoende ontzeg, kan ik openstaan voor anderen.' Ja, als je dat echt gelooft, moet je daar maar naar leven en heel veel anderen gelukkig maken. Maar niemand verplicht ons dat soort overtuigingen te delen. Toch kunnen we eenvoudig vaststellen dat wie goed in zijn vel zit, meestal een plezier is voor anderen en een bron van inspiratie. Omgekeerd, wie met zichzelf danig in de knoei zit, is zelden aangenaam – laat staan inspirerend – gezelschap.

Goed in je vel zitten

Theo klaagt niet

Theo heeft een zwakke rug. Hij heeft sinds zijn vijftigste haast dagelijks pijn, maar klaagt zelden. Hij wil niemand tot last zijn. Toch herkennen zijn kinderen de verbeterde trek rond zijn mond. Vaak hebben ze hem al aangeraden het wat kalmer aan te doen.

Maar Theo wil het beste voor zijn gezin. Vandaar dat hij iedere verjaardag bij hem thuis wil vieren. Alle kinderen, en hun gezinnen, zijn welkom. Theo is voortdurend in de weer; hij kan niet rusten tot iedereen het volkomen naar zijn zin heeft. De kinderen zien echter zijn gelaatstrekken veranderen naarmate de uren vorderen. Uiteraard willen ze bijspringen, maar alle hulp wordt afgewezen. Theo wil immers zelf in staat zijn om het iedereen naar de zin te maken. Zo denkt hij tenminste, want de kinderen worden ongemakkelijk bij te veel

zorg en inspanning. Ze weten immers ook wel dat vader de uren en dagen na zijn verjaardagsfeestje heel veel rugpijn zal hebben.

Zelfzuchtig zijn, alleen het eigenbelang nastreven, snoeven, pochen, opscheppen: over dat soort ziekelijk egoïsme gaat dit boek niet. Het is zelfs omgekeerd: wie voortdurend zichzelf centraal stelt, eigenwaan koestert, doet dat meestal vanwege een gebrekkige zelfzorg. Al die aandacht opeisen, die verslaving aan complimenten, dat volproppen met van alles en nog wat, dat is geen zelfzorg.

Het zal je toch niet verwonderen dat het zelfs wetenschappelijk aangetoond is dat ‘gelukkige’ mensen aantrekkelijker zijn voor anderen, dat de meeste mensen liever met hen samenwerken, dat ze gemakkelijker een levenspartner vinden en later ook betere ouders worden. Ja, maar wat moet je doen als je nu eenmaal aanleg hebt voor ongelukkig zijn? Je hebt gelijk: het leven is niet rechtvaardig. Als je al gelukkiger bent, krijg je nog eens extra alle zegeningen erbij: leuk gezelschap, leuk werk en ook nog een hoger salaris zeker? Wat dacht je? Juist, het leven is niet rechtvaardig. Samen kunnen we onze samenleving een beetje beter maken, maar door een aanleg voor ongelukkig zijn te koesteren zul je – tot spijt van wie het benijdt – deze wereld helaas niet rechtvaardiger maken. Je bent nu heel ongelukkig en nog is de wereld geen tikkeltje beter geworden.

Gelukkige mensen
zijn aantrekkelijker

WAT KAN DIT BOEK VOOR JE DOEN?

Dit boek wil een uitnodiging zijn en een gids: een uitnodiging om even stil te staan bij je leven en er de motivatie uit te puren om enkele dingen te verbeteren.

Voel je je soms zonder duidelijke redenen terneergeslagen, zonder veel vertrouwen? Voel je soms je energie wegstromen? Wil je soms je leven veranderen om beter in je vel te zitten, maar weet je niet hoe je daaraan moet beginnen? Heb je het gevoel zonder zin en doel door het leven te gaan?

Misschien verbaast het je, maar deze situatie is een schitterend uitgangspunt. Je steekt veel energie in je eigen persoon. Je toont dat je er iets aan wilt doen. Je

Uitnodiging
en gids

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019, Marc Buelens en Ann Vermeiren
D/2019/45/364 – NUR 770 – ISBN 9789401461740

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.