



Waarom
zorgen
voor jezelf
belangrijk is

ME, MIJSELF & I

Hoe doen ze dat toch, die vrouwen met nét iets meer salaris, elke week een middag voor zichzelf, een partner die voor hen kookt? Zij beheersen de kunst van zelfzorg. Het goede nieuws: iedereen kan een gezonde egoïst zijn.

Tekst FRANCISKA KRAMER Illustratie DEWIE DROLENGA

Mijn zus is een vrouw die graag voor iedereen klaarstaat. Met bewondering kan ik naar haar kijken als een van haar drie kinderen weer eens verhuist en zij voor de zeventiende keer vol overgave staat te boenen, schilderen en koken. Na de foto's van de chaos in het begin en het geweldige eindresultaat komen vervolgens de apps waarin ze puft: 'Hè hè, ik ben kapot', om het een volgende keer gewoon weer te doen. Waarschijnlijk zou het niet eens in haar opkomen om het niet te doen. Zij helpt nou eenmaal graag en is er ook nog eens ontzettend goed in. Ondertussen heb ik in ons gezin de naam altijd mijn snor te drukken. Ik zou niet praktisch zijn ingesteld, voer weinig uit in het huishouden en ben niet zo'n zorgzaam type. Ik zie het zelf natuurlijk anders, en mijn kinderen hoop ik ook, maar er zit waarheid in. Na een etentje of verjaardag bij een ander komt het niet in me op om te helpen opruimen. Omgekeerd verwacht ik dat ook niet van mijn gasten.

Voor mezelf gekozen

Ben ik een egoïst? Nee, dat niet, maar wel heb ik op belangrijke momenten in mijn leven een paar keer heel duidelijk voor mezelf gekozen. Met als gevolg dat ik veel heb gereisd, ook toen de kinderen nog klein waren, na mijn veertigste weer ging studeren en uiteindelijk een andere partner koos. Makkelijk was dat overigens niet. Vooral over die partnerkeuze heb ik enorm lopen piekeren en malen. Jarenlang. Ergens diep vanbinnen vond ik dat ik mezelf moest opofferen voor man en kinderen, dat ik dan pas écht een goed mens zou zijn, dat mijn eigen geluk ondergeschikt was. Inmiddels weet ik beter, want door diezelfde, misschien wel egoïstische

keuzes heb ik nu veel meer te geven. De basis is goed, mijn batterij is vrijwel altijd opgeladen, wat me nu een veel leukere moeder en partner maakt. En: ik ben op latere leeftijd nog psycholoog geworden. Misschien nog wel het meest opmerkelijke: ik ben bijna nooit meer ziek. Waar ik vroeger elke winter wekenlang geveld was door longontsteking of bronchitis ben ik nu het hele jaar door zo gezond als een vis. Mijn zus gelukkig ook.

Door die zogenaamd egoïstische keuzes heb ik nu veel meer te geven als moeder en als partner

Gezond egoïsme

Veel vrouwen vinden het moeilijk om voor zichzelf te kiezen. We hebben zacht gezegd een nogal ambivalente relatie met egoïsme: we willen vaak wel wat egoïstischer zijn, maar kunnen het niet. Volgens het woordenboek is egoïsme 'een opvatting of levenshouding waarin een persoon alleen maar denkt om het eigenbelang. Egoïsten stellen hun eigen ik en hun persoonlijke belang boven alles'. Deze definitie roept natuurlijk geen warm gevoel op. Puur egoïstisch gedrag is onhoudbaar en vooral heel onaangenaam. We zijn sociale wezens en moeten en willen gelukkig meestal rekening houden met elkaar. Toch is een zekere mate van egoïsme gezond. Het is heel natuurlijk en goed om af en toe eens helemaal alleen maar aan jezelf te denken. Het schijnt zelfs zo te zijn dat egoïstisch handelen >

GEZOND EGOÏSME

IN 7 STAPPEN

Geloof dat je het waard bent

Voor wie ervan overtuigd is dat het leven plezierig mag zijn en dat je mag genieten, is gezond egoïsme al een stap dichterbij. Noem het zelfzorg. Veel vrouwen hebben last van het please-virus. Altijd aardig gevonden willen worden, altijd in de weer voor anderen, gewend waardering te krijgen voor het zorgen voor naasten. Natuurlijk is het mooi om er voor anderen te zijn, maar niet als dat ten koste gaat van jezelf.

Zeg niet meteen ja

Denk na als er een beroep op je wordt gedaan. Heb je de tijd? De energie? Vind je het leuk? Zijn er anderen die het kunnen doen? Durf nee te zeggen. Niet altijd, want dat is niet aardig, maar wel af en toe. Tip: vraag een broer, zus, partner, zwager, schoonzus, buurman of buurvrouw.

Grote kans dat ze het graag doen.

Verdeel en heers

Veel vrouwen hebben een managementrol als het om huishouden en kinderen gaat. Maak gebruik van die CEO-functie en verdeel de taken. De meeste partners blijken welwillend, maar maak dan wel duidelijk wat je wilt en op welk tijdstip.

Vervolgens loslaten. Ook nog een hele kunst.

Stel kookdagen in

Iedereen in het huishouden kookt wekelijks een keer. Bemoei je er niet mee en maak vooral niet de fout te klagen over de kwaliteit van het eten. Vooral pubers zijn nog in de experimenteerfase, het gaat om de poging die telt.

Maak tijd voor jezelf

Drukke baan, druk gezin, kinderen naar de training, zorg voor een zieke vader... Vergeet jezelf niet! Voorkom een burn-out en ga op yoga, tennis of iets anders leuk. Plan minimaal één keer per week iets met een goede vriendin.

Stuur kinderen uit logeren

Laat kleine kinderen minimaal vier keer per jaar een weekend logeren bij familie of vrienden. Als je het ruim van tevoren regelt, is de kans groot dat de agenda van de ander nog leeg is en kunnen de kinderen erop worden voorbereid. Heerlijk vooruitzicht, een paar dagen met zijn tweeën. Regeren is vooruitzien.

Ga één keer per jaar alleen weg

Deze is voor gevorderde gezonde egoïsten: ga minimaal één week per jaar alleen weg of met een vriendin. Op schrijfweek, een wandelretraite of gewoon lekker boeken lezen in een huisje in het bos. Het idee is dat je je even helemaal terugtrekt uit de dagelijkse hectiek. Partner, kinderen en hulpbehoevende ouders redden het heus wel.



Overtuigen gaat niet alleen over wat er precies wordt gezegd, maar ook over de woorden die we daarbij gebruiken

deels voortkomt uit onze evolutionaire overlevingsdrang. Desondanks beheersen de meeste vrouwen de kunst van gezond egoïsme niet. Hoe komt het toch dat de meeste mannen er geen enkele moeite mee lijken te hebben zichzelf op de eerste plaats te zetten en veel vrouwen zich al kapotschamen bij de gedachte?

Mannen versus vrouwen

Onderzoek van de Universiteit van Zürich geeft hier een mogelijke verklaring voor. Uit een aantal gedragsexperimenten blijkt dat het mannelijk brein egoïstisch gedrag belooft, terwijl vrouwen dit ervaren bij vrijgevigheid. In de experimenten moesten deelnemers kiezen of ze een geldbedrag wel of niet wilden delen. Ondertussen werd gekeken welke gebieden van de hersens actief werden tijdens het maken van die keuze. En ja hoor, het beloningscentrum van vrouwen werd veel meer geprikkeld bij pro-sociaal gedrag, terwijl bij mannen juist dopamine vrijkwam bij zelfzuchtig gedrag. Toen de onderzoekers daarna medicijnen gaven zodat er geen dopamine meer vrijkwam, bleken vrouwen opeens veel egoïstischer en mannen vrijgeviger. Ondanks dit hersenverschil zocht onderzoeker Alexander Soutschek de verklaring vooral in onze cultuur. "Het belonings- en het leersysteem in onze hersenen werken samen. Meisjes worden van jongs af aan beloond voor sociaal gedrag, wat ervoor kan zorgen dat het beloningssysteem aanleert dat er erkenning komt voor hulp bieden in plaats van voor zelfzuchtig gedrag." Met andere woorden: wij vrouwen zijn door onze omgeving zo geprogrammeerd dat we weten dat er een

beloning volgt zodra wij niet aan onszelf denken, maar aan anderen. Misschien verklaart dit ook wel enigszins het verschil tussen mijn zus en mij. Zij groeide op als een-na-oudste in een fase waarin mijn ouders in vier jaar tijd vier meisjes op de wereld zetten. Ik groeide op als zesde, comfortabel tussen twee broers in en met vier moedertjes boven me, die elk op hun eigen manier voor mij zorgden. Ik hoefde niet zo veel te doen en het werd ook niet zo van mij verwacht.

Ik zorg, dus ik ben waardevol

Het lieve gedrag van veel vrouwen is heel mooi, maar ook zorgelijk. Wie steeds maar die beloning wil door te zorgen, gaat er op een dag misschien aan onderdoor en krijgt een burn-out. Vrouwen zijn hier in elk geval veel vatbaarder voor dan mannen, zo bleek uit een groot onderzoek uit 2017 van Intermediair en Universiteit Nyenrode. Tegenover 9% van de mannen bleek maar liefst 15% van de vrouwen weleens een burn-out te hebben gehad of overspannen

te zijn geweest. Als reden voor dit grote verschil werd gegeven dat vrouwen zich meer verantwoordelijk voelen voor het huishouden en het welzijn van kinderen en andere familieleden. "Naast hun baan zijn vrouwen dus ook CEO Huishouding, Opvoeding en Mantelzorg", zo concludeerde tijdschrift *Opzij* destijds. De reden voor dit verschil is dus ook omdat we als vrouwen verwachten hiervoor te worden beloond met een heerlijk shot dopamine: ik zorg, dus ik ben waardevol. Een beloning met een dubbele bodem, want naast burn-out zijn vrouwen ook nog eens veel vatbaarder voor depressie dan mannen. De piek voor depressies bij vrouwen ligt in de zogeheten vruchtbare jaren. Een eenduidige verklaring is er niet, maar gedacht wordt dat de enorme hoeveelheid empathie die vrouwen van nature al blijken te bezitten versterkt wordt na het baren van kinderen. Iedereen met kinderen weet hoe snel je in tranen kunt uitbarsten bij het zien van een kattenfilmje op Facebook en dat het ondoenlijk is om nog naar hongerlijdende kindjes te kijken op het Journaal. We trekken ons het leed van anderen veel meer aan in deze leeftijdsfase en zijn daardoor geneigd om meer te zorgen én somberder te worden. Al met al is af en toe een dosis egoïsme laten zien heel gezond. Laten we het een vorm van zelfzorg noemen. Mijn moeder was daar een kei in. Ondanks haar grote gezin regelde ze wekelijkse wellnessmiddagjes voor zichzelf, waarvan ik al jong mee profiteerde. Elke vrijdagmiddag haalde ze me vroeg uit school en reden we naar Zwolle. Eerst ging ze een halfuur naar de masseur om vervolgens door te rijden naar



een zwembad met water dat was verwarmd tot 32 graden, want anders had ze het te koud. Ze verantwoordde dit met haar aangeboren heupafwijking. Nu ik zelf moeder ben en twee kinderen opvoeden al best pittig vind, vermoed ik dat dit voor haar misschien ook een vorm van overleven was. Dat heeft ze dus heel goed gedaan. Kennelijk wist zij toen al dat ze eerst haar eigen zuurstofmasker moest opzetten voor ze ons van adem kon voorzien. Het goede nieuws is: na de overgang schijnt het allemaal beter te worden. Het hormoon oestrogeen neemt af en testosteron krijgt de overhand. Dat zou het makkelijker moeten maken om eens helemaal aan jezelf te denken. Tot die tijd is het dus heel verstandig om jezelf bewust af en toe bovenaan te zetten. *Me, myself and I.* □



Vrouwen willen vaak wel wat egoïstischer zijn, maar kunnen het niet