

Wanneer wordt de zelfzorg van mijn vrienden egoïsme?

Niets doet zo'n deugd als onverwacht een avond thuis te blijven in een drukke periode.

"Minder leuk is het als je vrienden de plannen afzeggen vanwege hun nood aan 'me-time', stelt Maya Toebat vast. Is zelfzorg het nieuwe normaal of eerder een excuus geworden? A



Illustratie: Johan Dockx

Laat mijn weken maar vol zijn. Overdag werk ik vaak alleen thuis, dus om te vermijden dat ik tegen mezelf praat, doet het deugd om 's avonds te gaan lopen, klimmen of iets te drinken met vrienden. Ik maak dat de gaatjes in mijn agenda mooi ingevuld zijn, maar er is één factor waar ik geen rekening mee hou: dat die vrienden ook kunnen afzeggen. En dat doen ze de laatste tijd steeds meer. Het was al een drukke week en ze heeft rust nodig, schrijft iemand. Mijn buddy van de boekenclub heeft me-time nodig en kan er niet bij zijn. Ook even bijbabbelen na het werk zal niet lukken, want ja, zelfzorg.

Begrijp me niet verkeerd. Ik sta 100 procent achter het belang om je eigen grenzen aan te geven. Maar als ik daardoor zonder plannen thuiszit, denk ik ook meer na over het effect van zelfzorg op de mensen in je omgeving. Het lijkt de afgelopen jaren wel heel normaal geworden om jezelf op de eerste plaats te zetten en dus afspraken te annuleren. Wanneer zelfzorg dé verklaring wordt om afspraken af te zeggen, kun je je afvragen of de grens met egoïsme nabij is. Toch gelooft psycholoog Tine Swyngedouw dat allerminst. "Zelfzorg gaat juist over heen en weer bewegen tussen jezelf en de ander. Je hebt aandacht voor je eigen noden en dat is evenzeer de nood om te verbinden of om van betekenis te zijn voor anderen." Bovendien heeft je netwerk er baat bij als je jezelf respecteert. "Denk aan een vliegtuig: eerst zet je je eigen zuurstofmasker op, dan pas dat van je kind. Het lijkt tegenstrijdig, maar zorgen voor jezelf en anderen gaat hand in hand."

Excuus of buikgevoel?

Soms lijkt het er echter op dat vrienden en kennissen me-time als excuus gebruiken om zonder te veel gedoe onder een afspraak uit te komen. Ik kan er toch niets op tegen hebben dat ze zorgen voor hun welzijn? Ook ik betrap me er soms op, vooral als ik me in stresserende situaties zal begeven, zoals een event met onbekenden. Ik ben al een beetje moe, zou ik toch niet beter thuisblijven? Psycholoog Jana Reck blijft een grote voorstander van luisteren naar je gevoel. "Twijfel of weerstand is zelden een excuus", gelooft ze. "Het geeft altijd een nood aan en het is goed om daarnaar te luisteren. Overtreed je je grenzen door deel te nemen aan het event? Of heb je iets nodig opdat je wel kunt gaan?"

Als je rekening leert te houden met je behoeftes, kan dat in het begin soms doorslaan – die vriendin zegt wel heel veel "nee" ... Toch is dat een normaal proces, legt psycholoog, stress- en burn-outcoach

Séverine Van De Voorde uit. “De laatste jaren komt zelfzorg veel in de media, waardoor het normaler is geworden om jezelf even belangrijk te vinden als anderen. Als het taboe wegvalt, kan de balans wat overhellen. Een groot deel van de bevolking wil pleasen, dat hebben we ook zo aangeleerd als kind, en nu er ruimte vrijkomt om andere keuzes maken, zeggen sommige mensen plots drastisch op alles nee. Van daaruit kunnen ze onderzoeken wat en wie hen energie kost en bewuste keuzes maken. Met andere woorden: je gaat van 100 naar 0 procent, en bouwt daarna weer op naar 50 procent.”

Vooraf bewust nadenken over waar je “ja” op zegt: het vermijdt veel lastminuteannulaties. Dat is niet altijd makkelijk, want op het moment zelf kun je enthousiast zijn voor een filmavond, terwijl die uiteindelijk toch niet gelegen komt. **Van De Voorde** ontwikkelde enkele spelregels voor zichzelf waardoor ze minder twijfelt over waarop ze toezegt. “Ik plan bijvoorbeeld één sociale activiteit per weekend omdat het me anders uitput. Komt er een tweede vraag, dan leg ik uit dat het niet past binnen mijn spelregels. Ook heb ik een not-to-do-lijst met dingen waarop ik standaard “nee” zeg, zoals meewerken aan bachelorproeven. Dat vraagt meer energie dan ik ervan terugkrijg.”

Eerlijk duurt het langst

Als je je toch overprikkeld voelt en de reünie met een vriend moet annuleren, hoe pak je dat dan het best aan? “We zijn geneigd om snel naar excuses te grijpen”, zegt Reck, “maar communiceer in plaats daarvan open en eerlijk over het feit dat je moe bent of nood hebt aan iets anders. Zo vermijd je dat je elkaars gedachten invult. Toon ook begrip voor hoe dat nieuws kan binnenkomen bij die vriend en geef aan dat hij wel degelijk belangrijk is. Om te tonen dat je hem zeker nog wilt zien, helpt het om meteen een voorstel te doen om de afspraak te verzetten. Daar moet je wel gevolg aan geven. Als je nog niet kunt inschatten wanneer je het ziet zitten om af te spreken, is dat ook oké om te zeggen.”

Ik vraag me af of zo’n hele uitleg wel nodig is. Maakt een lang bericht de situatie niet juist zwaarder? Reck: “Dat hangt wat af van de band. Als je een date afzegt, lijkt het me terecht om uit te leggen waarom. Bij een kennis volstaat een vriendelijk nee. Met een kort, maar eerlijk bericht geef je al veel mee. Mocht de ander toch meer willen weten, dan kan die dat altijd vragen.” Ook als ontvanger van zo’n bericht raadt ze aan om oprecht te communiceren over wat je ervan vindt. Geef gerust aan als je teleurgesteld bent. Of misschien ben je net blij met een onverwacht lege avond. “Het is normaal dat je het jammer vindt dat jullie plannen in het water vallen en tegelijkertijd kun je begrip tonen. Vaak blijven gedachten in de lucht hangen. Door die uit te spreken, vermijd je dat jullie piekeren over elkaars reactie.”

Patroon

Het is inderdaad gek hoe vaak we voor iemand anders invullen waar die nood aan heeft. Moet je bijvoorbeeld rekening houden bij wie je cancelt? Heeft het meer impact op die vriendin die alleen woont dan degene die toch omringd wordt door haar huisgenoten? Van De Voorde lacht: “Het lijkt me niet fair om bij de ene wel af te zeggen en bij andere niet omdat die wel genoeg vrienden heeft. Je kun nooit weten wat de impact is. Merk je wel dat je altijd bij dezelfde vrienden afzegt, dan zou ik mezelf toch eens goed afvragen hoe dat komt. Waar zit het patroon: bij de persoon, de locatie, het moment? Gaan jullie altijd iets drinken aan het einde van de week, als je vermoeid bent? Spreek dan af op een ander uur. Als je altijd moe bent na een afspraak en geen nood hebt om elkaar nog veel te zien, durf dat dan ook bespreekbaar te maken. Vaak zit ons pleasergedrag in de weg: we willen mensen niet teleurstellen of zijn bang dat ze kwaad worden. Maar als je echt vrienden bent, moet je in alle eerlijkheid afscheid kunnen nemen van elkaar.”

Nu, je moet niet vrezen dat een gecancelde wandel- of babbeldate meteen het einde betekent van een vriendschap. Er zijn nog veel opties tussen een resolute “ja” en “nee.” Zelfzorg betekent jezelf even belangrijk vinden als de ander. En dus oog te hebben voor je eigen noden én die van je omgeving. Om dat evenwicht te vinden – die “50 procent” – kun je ook op zoek gaan naar een compromis. “In plaats van een afspraak af te zeggen, kan je die bijvoorbeeld inkorten”, zegt **Van De Voorde**. “Of als een filmavond te vermoeiend wordt, kun je voorstellen om even te gaan wandelen, bij te praten bij de lunch of je vriend bij je thuis uit te nodigen. Compensatie kan ook betekenen dat je de ene avond wél alles geeft, hoewel je reserves al laag zijn, maar minder afspraken plant de dag nadien, omdat je weet dat je laat en moe zult thuiskomen. Je zelfkennis vergroten én respecteren, ook dat is zelfzorg.” -