

LEEF NU!



Maak plaats voor je ego!

Ikke, ikke, ikke en de rest kan stikken. Zo staat een rasechte egoïst in het leven. Niet een heel chique houding en uiteindelijk weinig effectief. Maar zet alsjeblieft niet je hele ego opzij, want anders walst iedereen over je heen. Hoe zet je jezelf op de eerste plaats zonder dat het ten koste gaat van anderen?

Door Wendy Roep Illustratie Kees van de Nes

In de Van Dale wordt egoïsme omschreven als 'de levenshouding van iemand die voortdurend het eigen belang en eigen welzijn op het oog heeft'. Lifecoach Ferrie Damhuis doet daar nog een schepje bovenop: „Je ontleemt een ander iets om er zelf beter van te worden.“ Klinkt niet als een eigenschap om trots op te zijn, toch? „Niet als je het daadwerkelijk zo aanpakt, wel als je jezelf centraal zet, maar ook respect voor anderen weet te behouden.“

Ik geef toe: mezelf op de eerste plaats zetten is niet mijn sterkste punt, in pleasen ben ik echter een kei. Zo was ik vorig week-einde nog met lichte tegenzin bij een tweede kinderpuntje op dezelfde dag, terwijl ik

's avonds eters kreeg. Het werd een race tegen de klok en ik kon nog net het zweet van m'n voorhoofd vegen toen de deurbel ging. Stiekem snakte ik naar een rustig avondje voor de buis. Natuurlijk werd het een heel gezellige avond en ebden 'mijn tegenzin' en opgejaagde gevoel weg, maar terugblikkend baalde ik van mezelf, omdat ik wéér niet eerlijk had gezegd waar ik behoefte aan had.

„Typisch gevalletje van altruïsme, de tegenhanger van egoïsme“, weet lifecoach Ferrie Damhuis. „Het goede nieuws is dat je je er in ieder geval van bewust bent en dat is stap één. Egoïsme is in de basis niet verkeerd, altruïsme ook niet. Maar beide eigenschappen moeten wel in balans zijn en als je dat voor elkaar krijgt, wordt het leven een stuk aangenamer. Vooral voor jezelf, want daar draait het immers om“, zegt Damhuis.

„Er is een aantal trucjes om te leren je ego nu eens niet opzij te zetten. Allereerst door terug te gaan naar de basis. Hoe was je

Krik je eigenwaarde op!

„Met een gezonde portie eigenwaarde kun je jezelf zorgen zonder op een verkeerde manier egoïstisch te zijn“, zegt psycholoog Nicole Honneff. Kan je eigenwaarde wel een opkrikker gebruiken? Honneff: „Wees niet zo streng voor jezelf. Plan activiteiten waar je energie van krijgt en benoem aan het einde van de dag wat je goed hebt gedaan.“

als kind? Gaandeweg wordt ons van alles aangeleerd, grenzen worden opgelegd. Er bestaan geen egoïstische, bescheiden, verlegen of arrogante baby's. Typisch voor de Nederlandse cultuur is: doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg. Dat houdt ons klein en bescheiden. Hoe anders is het in de Verenigde Staten, waar mensen nog niet met briefjes op hun voorhoofd lopen waarop staat wat ze verdienen en hoeveel huizen ze bezitten. Bescheidenheid komt in hun woordenboek niet voor. Dat is weer het ander uiterste.

Wij leren doorgaans eerst voor een ander te gaan en daarna pas voor jezelf. Niet gezond, als je het mij vraagt. Ik mag in mijn trainingen graag de vergelijkingsinstructies die de stewardessen geven in het vliegtuig. Zij sommeren eerst zelf je zuurstofmasker op te zetten en dan pas bij de ander... Met andere woorden: zorg eerst voor jezelf, pas dan kun je iets betekenen aan de ander.“

Dat laatste weet Miranda Meiners (5) uit Eindhoven als geen ander. Het is haar gelukt om zichzelf op nummer één te zetten en er tegelijkertijd voor anderen te zijn middels haar eigen coachingbedrijf. „Al ging

'Bescheiden types overal voor karretje gespannen'

dat niet zonder slag of stoot. Het kostte me vriendschappen en mijn baan, maar ik ben gelukkiger dan ooit. Als leidinggevend officemanager had ik het goed elkaar, maar ik bleef onrustig. Ik swichtte continue van werkgever, het kon altijd beter, het salaris hoger. Het ontzag dat ik daarvoor kreeg van vrienden en familie was belangrijk voor me. Toen er kinderen kwamen ging het me opbreken en nam ik noodgedwongen de tijd om na te denken. Had ik eerder moeten doen?"

Tijdens een cursus *coaching* gingen haar ogen open. „Ik handelde puur voor de buitenwereld. Ik maakte het iedereen naar de zin, behalve mezelf. Het werd tijd om 'nee' te zeggen en dat werd me niet in dank afgenomen... Zowel mijn baas als een aantal vrienden kon niet wennen aan de nieuwe Miranda. Zelfs mijn echtgenoot was eventjes bang de 'oude' kwijt te raken, maar ik vond mijzelf juist terug. Door te leren luisteren naar mijn gevoel in plaats van m'n ratio." Damhuis: „Dit bereik je door duidelijk uit te spreken wat je wilt. Draai er niet langer omheen. Bescheiden types worden overal voor het karretje gespannen. Zo kiest een manager vaak de weg van de minste weerstand.

**'Het werd tijd om
'nee' te zeggen'**

Stop met invullen

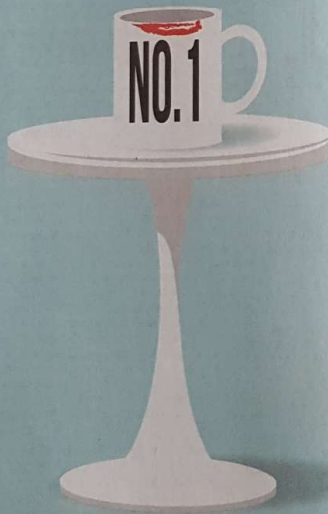
Als je iets doet, doe het dan goed en wees duidelijk. Denk niet. Dat weten ze toch wel? Nec, ze hebben wel wat anders aan hun hoofd.

Coach Ferrie Damhuis: „Vul niet in voor een ander en stop je energie in de juiste dingen. Ga vooral ook niet wijzen en roepen: 'Ja maar, jij...' Beter is om te zeggen: 'Dit komt bij mij zo over' of 'dit voelt voor mij vervelend'.

Helder en niet verwijtend."

dus kiest hij iemand die ongetwijfeld 'ja' zegt. Terwijl die mogelijk al omkomt in het werk. Maar als die persoon dat niet zegt, weet de manager dit niet. Hij of zij zou kunnen zeggen: 'Ik zou het graag voor je doen, maar

niet nu' of 'Prima, maar wat kan ik dan laten vallen?'. Duidelijk voor de ander, eerlijk naar jezelf. Alleen maar vriendelijkheid brengt je niets, want wat je wilt is gezien, gerespecteerd én gewaardeerd worden. ●



ELK HART & ZIELEN

Plakjes zónkomkommer

Plakjes komkommer op een zonneverbrande huid. Laatst zag ik ze weer in een reclame op tv, geïnspireerd op zomertafereuten uit de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw.

En mijn gedachten gingen terug naar die voor mij altijd moeilijke momenten in de zon. Al sinds de grijze oudheid van mijn jeugd had ik er nooit niemand meer over gehoord, over een komkommergekoelde huidverbranding, nu een 'middeltje uit grootmoeders tijd'.

Ik met mijn rode haar en mijn intens witte huid. Extra oppassen moest ik, mijn leven lang, werd me voorgehouden. 'Altijd uit de zon blijven, shirtje aan.' Ik was het kind in de schaduw, de peuter, de kleuter, de beginnende tiener die stilletjes onder een strandparasol school. Met een boek en een komkommer in cellofaan in de koeltas. Voor het geval dat...

Aan huidkanker werd toen niet gedacht, wel aan een zonnesteek.

Hoe vaak niet heb ik het verhaal gehoord dat mijn vader, ook roodharig, als kind op een strand in de felle middagzon in slaap was gevallen tot de vichtblazen zijn hele lichaam bedekten. Zijn ouders hadden het niet in de gaten en kregen zwaar op hun vallen van de huisarts.

Bijna was mijn vader als jonge jongen in het ziekenhuis terecht gekomen. Of erger...

Het was het horrorscenario waarvan ik wilde weg blijven. Roodharigen konden niet in de zon! Zo stond het geschreven. En het was ook mijn lot.

Bruin werd ik dus nooit, een donker tintje was



René Steenhorst

voor mij niet weggelegd. Toch in de zon (!) werd ik rood, snel daarna vuurrood, onvermijdelijk paars en twee dagen later begon ik te vervellen. Als een hagedis. De vellen hingen erbij. Op mijn voorhoofd, mijn neus, mijn schouder, m'n rug. Gebladderd als een vervelozes woning.

Jaloers was ik als ik 'de buurkinderen Smals' met hun ouders zag terugkeren van een weekje Zuid-Frankrijk: glimmend donkerbruin waren ze. Chocoladebruine ruggen en schouders,

bijna zwart.

En ik voelde me dan... spierwit. Als een spook stak ik bij ze af.

Vochtige, verkoelende handgesneden schijfjes op mijn hete huid, als ik onverhoopt toch zonnebrand had opgelopen, zelfs als ik maar een kwartiertje buiten was. Zo waren toen de beschermingsmaatregelen tegen oververhitting van de huid.

Inmiddels word ik wel wat bruin, vooral mijn armen en gezicht, zegt mijn vrouw. Maar ik hou het op de 'spray van sproeten' die naar elkaar toe groeien.

Nog steeds vervel ik, toch mild ik de zon niet meer. Ik smeer nu factor 30 op mijn hoofd.

Maar zonnebrandsprays met factor dertig bieden niet allemaal de beloofde bescherming. Dat bleek onlangs uit een onderzoek van de Consumentenbond, die opmerkte dat de zonnecremeres helaas niet altijd blind kan vertrouwen op de beschermingsfactor die op die middelen staat.

Ik denk dat ik toch maar weer voor de strandkomkommer ga. Werkt dat niet? De dure zonnebrandcrèmes doen dat kennelijk ook niet altijd.

Mail r.steenhorst@telegraaf.nl
Twitter [@ReneSteenhorst](https://twitter.com/ReneSteenhorst)