



“Zelfliefde is Egoïsme”

Overal hoor je mensen praten over zelfliefde, je leest er veel over en veel (wijsheid)quotes hebben dit als thema. Ook bij State of Mind Network krijgen we hier veel vragen over omdat we trainen, coachen en schrijven in ontwikkeling en balans op zakelijk en persoonlijk vlak. Daarnaast geven we mindfulness, yoga, meditatie en retreats, ook allemaal activiteiten waarvan je zou kunnen zeggen dat je hieraan meedoet vanuit een vorm van zelfliefde. En dan is er nog een van mijn boeken: ***Alles is liefde (en waarom alles begint bij zelfliefde...)***.

De meest gestelde vraag over zelfliefde is of het geen verkapte vorm van egoïsme zou zijn. Tenslotte betekent zelfliefde dat je vooral aan JEZELF moet denken, dat je JEZELF op de eerste plaats moet zetten en dat je liefde aan jezelf moet tonen door vooral dingen te doen die JIJ leuk vindt. Men heeft hier vaak moeite mee en dat is ergens wel te begrijpen. Zeker als je weet dat veel mensen zich laten leiden door de mening van anderen. In alles wat zij doen, houden ze rekening met hoe anderen hierop zouden kunnen reageren. Vanuit dit licht gezien, is het logisch dat als men zelfliefde en egoïsme in een adem noemt, zij hier ver vandaan willen blijven. Want stel nou toch eens dat ze door de anderen niet zo aardig meer gevonden zouden worden? Wat dan?



Om te beginnen is het belangrijk te beseffen dat je nooit zal weten hoe iemand anders zijn of haar wereld beleeft, je kan nooit in het hoofd van een ander kijken. Als iemand zegt dat het goed gaat, weet je nooit voor een feit of dat waar is en als dat al waar is, weet je nog steeds niet hoe dat voor de ander dan precies voelt. Als iemand iets leuk, spannend of lekker vindt, hoef je daarom ook niet precies te weten waarom die dat vindt, om te kunnen geloven dat de ander dit nu eenmaal in zichzelf zo ervaart. Het kan namelijk zijn dat jij datzelfde helemaal niet leuk, spannend of lekker vindt, maar dat is ook niet nodig of van belang. Het enige dat je namelijk kan doen is jouw eigen idee van leuk, spannend of lekker vergelijken met dat van de ander. Maar er is nergens bepaald dat jouw idee hierover ook zou moeten gelden voor de ideeën van de rest van de wereld. En zo geldt andersom ook dat een ander niet voor jou zou moeten bepalen wat leuk, spannend of lekker zou moeten zijn. Die kan slechts het eigen idee projecteren op dat van jou. De ander kan jouw idee wel be-oordelen en vergelijken met het eigen idee, maar ver-oordelen gaat echt een stap te ver en heeft feitelijk ook totaal geen rechtvaardiging. Sterker nog, iemand die iets wat een ander vindt of doet en wat afwijkt van wat die zelf vindt of zou doen, veroordeelt, is per definitie narrow minded. Hier spelen andere motieven rol, maar dat is stof voor een ander boek.

Om aan te geven hoe dit zich in de praktijk uitrolt, geef ik hier een paar voorbeelden die uit het leven gegrepen zijn.

Voorbeeld 1:



Een vriendin wilt graag samen met jou naar de bioscoop en stelt een bepaalde film voor waar zij al veel over heeft gehoord en haar erg interessant lijkt. Zij wil al een poosje naar die film maar wilt niet in haar eentje zitten. Naar de bios gaan lijkt jou ook wel gezellig en je bekijkt de trailer van de film die zij voorstelt. Jij vindt de trailer echter helemaal niet zo uitnodigend en het genre van de film spreekt je al helemaal niet aan. Jij zegt dit tegen je vriendin en stelt een andere film voor, in een genre die jij wel interessant vindt. De film noch het genre spreken haar aan en deze onenigheid mondt uit in een discussie. Je probeert nog te zoeken naar een middenweg, zoekt naar een andere film, uit een ander genre, maar ze blijft bij haar keuze omdat ze de door haar voorgestelde film echt wilt zien. Deze discussie eindigt in een ruzie, waarbij zij zegt dat je geen smaak hebt en egoïstisch bent omdat je niet met haar mee wilt denken en geen rekening houdt met wat voor haar belangrijk is

Wat hier feitelijk gebeurt is dat je vriendin niet kan begrijpen dat je haar keuze niet goed genoeg vindt en dat je niet bereid bent om, ondanks dat, toch met haar mee te gaan naar haar voorkeursfilm. Door haar manier van denken ontgaat het haar totaal dat jij wel degelijk rekening met haar houdt en om die reden jouw eigen voorkeur loslaat om naar haar toe te bewegen. Het is alleen wel zo dat je vindt dat je het zelf ook best naar je zin mag hebben en jezelf niet compleet weg mag cijferen puur omdat zij het dan wel naar haar zin heeft. Het feit dat ze jou egoïstisch noemt is een rechtstreeks gevolg van jouw weerstand tegen haar keuze. Maar als je jezelf totaal zou wegcijferen en precies zou doen wat zij wel leuk vindt, had ze je nooit egoïstisch genoemd...

Voorbeeld 2:



Een vriend en jij hebben besloten om samen aan een studie te beginnen, omdat jullie ambities hebben om promotie te maken op het werk. In de praktijk valt de studie erg tegen. Het blijkt dat de studie veel moeilijker en zwaarder is dan jullie hadden verwacht en jullie hebben hier beiden moeite mee. Dit komt niet in de laatste plaats omdat jullie elkaar steeds meer van het studeren afhouden en andere dingen belangrijker gaan vinden. Jij wilt wel graag doorzetten, maar je merkt dat het vooral je vriend is die snel opgeeft en dat je het lastig vindt om je daarin niet mee te laten sleuren. Na even studeren wil hij steeds het liefst zo snel mogelijk de kroeg in om lol te maken en te 'genieten van het leven'. Jij komt hiermee in een soort spagaat, want je wilt je wel meer focussen, maar je wilt ook je vriend niet teleurstellen door steeds af te zeggen. Je besluit om hier toch iets van te zeggen, je hebt tenslotte voor de studie betaald en wilt hoger op in je werk. En misschien, zo denk je, kan je je vriend juist stimuleren door zelf hard te werken, de studie af te ronden en resultaten op het werk te halen. Als jij je beter focust en hierdoor meer van de materie snapt, zou je hem zelfs kunnen helpen met wat jullie nu beiden moeilijk vinden. Zoals het nu gaat, helpen jullie elkaar in ieder geval niet en dat schiet voor beiden niet op.

Als je hier iets van zegt, komen jullie in een discussie terecht dat ook hier weer eindigt in ruzie. Hij noemt je een egoïst die alleen aan zichzelf denkt en hem in de steek laat door steeds af te zeggen, waardoor hij in zijn eentje naar de kroeg moet.



Dit zijn twee voorbeelden die we allemaal zelf wel eens hebben meegemaakt, van dichtbij herkennen of waar we ons op z'n minst wel iets bij kunnen voorstellen. Als je opkomt voor jezelf, voor wat jij wilt en voor wat jij belangrijk vindt, wordt dit nu eenmaal niet altijd door je omgeving geapprecieerd. Maar je kan je afvragen wat de basis voor een vriendschap of samenwerking is, als je daarin niet jezelf zou mogen zijn. Dan heeft die basis helemaal niks met jou als persoon te maken, maar vooral met wat je voor de ander kan betekenen. Als je goed voor jezelf bent, jezelf goed verzorgt, stil staat bij je fysieke en mentale gezondheid, zegt het heel veel over de ander als die hier een probleem mee heeft. Want goed voor jezelf zijn en zorgen dat je gelukkig bent, maakt je altijd een prettigere persoon om mee om te gaan. Je bent dan leuker als vriend/vriendin, vader/moeder, zoon/dochter, collega/partner, etc. Ook is het zo dat je een ander pas kan helpen als je zelf sterk, gezond en in balans bent. Op je werk zal je beter presteren omdat je je werk altijd zal willen aanpassen aan je passie. Je collega's, leidinggevenden of je klanten ondervinden hier alleen maar voordeel aan.

Zelfliefde betekent niet meer dan stil staan bij hoe het ècht met je gaat en als je constateert dat het niet zo goed met je gaat, die stappen te zetten die je gelukkiger maken dan je op dat moment bent. Als je omgeving hier een probleem mee heeft, kan je je afvragen waarom je je in een omgeving begeeft die niet blij voor je is als jij gelukkig bent. En als je moet toegeven dat je, al dan niet bewust, bereid bent om anderen gelukkig te maken ten koste van jezelf, zegt dit iets over de liefde die je voelt voor jezelf.

Mindfulness is de meest efficiënte manier om erachter te komen hoe het met je gaat en waarom er in je leven gebeurt wat er gebeurt. Als je je niet helemaal happy voelt in je leven, is dit vaak een signaal dat je andere keuzes moet maken. Mindfulness geeft je inzicht in deze keuzes, waarna het aan jou is wat je hiermee doet.

Vanuit State of Mind Network geven we geregeld Mindfulness trainingen en organiseren we Mindfulness retreats in binnen- en buitenland.

Voor meer informatie of aanmelden, kijk achter deze links:

Kuzala Mindfulness trainingen:

<http://bit.ly/MindfulnessKuzalaTmWS>

Kuzala Yoga & Meditatie retreats:

<http://bit.ly/KuzalaRetreats2019>