

POOJA LAKSHMIN, MD

**— ECHTE —
SELFCARE**

**DE ESSENTIE VAN
GOED VOOR JEZELF ZORGEN**

Spectrum

Inhoud

Noot van de auteur	11	5. Echte selfcare vraagt om grenzen: weg met dat schuldgevoel	111
Inleiding	13	6. Echte selfcare is zelfcompassie hebben: toestemming om goed genoeg te zijn	155
Over identiteit, privilege en onderdrukkende systemen	27	7. Echte selfcare brengt je dichterbij jezelf: je echte-selfcarekompas ontwikkelen	191
		8. Echte selfcare is een bevestiging van macht: claim wat van jou is en vernieuw het systeem	228
		Conclusie	257
		Dankwoord	261
		Appendix 1: Het echte-selfcarekompas	269
		Appendix 2: Overzicht oefeningen voor echte selfcare	271
		Appendix 3: Tips om professionele hulp te vinden	273
		Noten	275
DEEL I			
DE WREEDHEID VAN VALSE SELF CARE			
1. Lege calorieën: valse selfcare heeft ons niet kunnen redden	33		
2. Waarom de verleiding moeilijk te weerstaan is: hoe we ons tot valse selfcare wenden	51		
3. Het is doorgestoken kaart: het ligt niet aan jou	69		
DEEL II			
ECHTE SELF CARE KOMT VAN BINNENUIT			
4. De teugels weer in handen nemen: de vier principes van echte selfcare	97		

Inleiding

Misschien is het je opgevallen dat het woord ‘selfcare’ tegenwoordig regelmatig opduikt. Het is een term die verschillende lifestylekeuzes en -producten omvat – van sapkuren en yogaworkshops tot luxe bamboelakens. ‘Selfcare’ lijkt een wondermiddel voor alle problemen die vrouwen kunnen hebben.

Als arts die is gespecialiseerd in de geestelijke gezondheid van vrouwen vind ik die culturele omarming van selfcare op zijn zachtst gezegd onvolledig en in het slechtste geval zelfs manipulatief. Volgens het laatste dogma zijn problemen op te lossen door een nieuwe dagplanner te kopen of je in te schrijven voor een meditatiecursus. En als je geen tijd hebt voor die ‘oplossingen’ ligt dat aan jou, want er kan best nog iets bij op je to-dolijst. In mijn praktijk ontvang ik vrouwen die lijden aan burn-out, moedeloosheid, depressies en angsten en ik heb talloze patiënten iets horen zeggen in de trant van: ‘Dr. Lakshmin, ik voel me slecht. Alles voelt als een verplichting, ik loop voortdurend op mijn tenen en het voelt alsof het mijn schuld is dat ik niet aan selfcare toekom!’

Dat is niet hun schuld, net zomin als het jouw schuld is.

Het is een valstrik.

Door ons te veel op valse selfcare te richten – in de vorm van de producten en remedies die ons als oplossingen worden aangereikt – hebben we een heel verkeerd beeld van selfcare gekregen. Valse selfcare bestaat grotendeels uit lege calorieën en heeft geen echte inhoud. Het zorgt ervoor dat onze blik naar buiten gericht blijft – we vergelijken onszelf met anderen en streven naar een bepaalde vorm van perfectie – waardoor het ons op de lange termijn niet echt vooruithelpt.

Het is begrijpelijk dat we ons tot valse selfcare en wellness richten om onze problemen op te lossen; ze duiken immers overal om ons heen op! En zoals je uit deze inleiding kunt opmaken, heb ik het zelf ook gedaan. Als we dodelijk vermoeid en wanhopig zijn en een advertentie voor de nieuwste sapkuur die fantastische resultaten belooft voorbij zien komen, is het alleen maar logisch dat onze aandacht wordt getrokken. Dus laat me duidelijk zijn, ik wil mensen die voor wellness kiezen als verlichting van hun hectische leven niet aan de schandpaal nagelen – dat is niet de bedoeling van dit boek. Ik wil alleen maar duidelijk maken dat het niet aan jou ligt als je tekortschiet in de zorg voor jezelf en dat er een betere manier is om dat te doen, namelijk van binnenuit. En dat is precies wat ik je zal leren.

Dit boek leert je op een betekenisvolle manier vooruit te komen in het leven. Je zult ontdekken dat echte selfcare geen eenmalig iets is, zoals een verblijf in een luxe kuuroord of een journaling-app; het is een intern proces van moeilijke beslissingen die zich op de lange termijn zullen uitbetalen in een leven dat is gestoeld op de relaties en bezigheden die je het belangrijkste

vindt. Mijn doel is om je het verschil te laten zien: door commercieel gemaakte valse selfcare te ontmaskeren en je duidelijk te maken hoe echt goed voor jezelf zorgen er in de praktijk uit kan zien – en dat het mogelijk is. Ik reik je handige tools en haalbare strategieën aan om wellness in je leven te brengen, om positieve veranderingen in je eigen leven teweeg te brengen en die kennis vervolgens te delen met de mensen en groepen om je heen. Dit boek zal laten zien dat echte selfcare niet alleen een gunstige uitwerking heeft op ons als individu, maar dat het ook doorwerkt in onze relaties, gemeenschappen en werkomgevingen, en in de samenleving als geheel. Het is wat we nodig hebben om ons te wapenen en om de systemen die vrouwen geen goed doen te veranderen.

Kortom, het kan beter.

WAAROM ZOU JE NAAR ME LUISTEREN?

Ik heb me de afgelopen tien jaar als psychiater gespecialiseerd in de geestelijke gezondheid van vrouwen, boven op twaalf jaar studie om arts en psychiater te worden. In mijn werk heb ik me duizenden uren beziggehouden met vrouwen die kampen met burn-out, moedeloosheid, depressie en angsten. Naast het behandelen van patiënten en mijn academische loopbaan heb ik me gericht op gender en sociale gelijkheid.

Belangrijker nog dan mijn professionele verdiensten is het feit dat ik weet waarover ik praat – ik heb ook in jouw schoenen gestaan. Ik geloofde dat als ik naar dure scholen ging, een prachtige carrière nastreefde en in het huwelijksbootje zou stappen

mijn gevoelens vanzelf zouden volgen en ik me tevreden en gelukkig zou voelen. Ik heb te kampen gehad met een burn-out, moedeloosheid en zelfs depressie en angsten. Ik heb medicatie geslikt en ben in therapie geweest. Ik heb verlies, tegenspoed en trauma gekend. En ik heb in mijn leven de nodige fouten gemaakt (waarvan ik een aantal in dit boek beschrijf).

Een jaar of tien geleden, toen ik achter in de twintig was en een lange studie om psychiater te worden had afgerond, nam ik een drastisch besluit. Tot grote ontsteltenis van mijn familie en vrienden zette ik in een jaar tijd een punt achter mijn huwelijk, nam ik mijn intrek in een wellness-commune in San Francisco en stopte ik met mijn prestigieuze klinische opleiding. En het was niet zomaar een commune, maar één waar orgastische meditatie werd gepredikt en beoefend.

Overtuigd dat ik het antwoord op alle levensvragen had gevonden, bracht ik bijna twee jaar in deze groep door; ik maakte deel uit van hun gemeenschap, werkte voor hun beginnende wellness-onderneming en verspreidde vol hartstocht hun boodschap. De groep zelf was opgebouwd als een matriarchale gemeenschap waarin vrouwen de dienst uitmaakten. Dat had een enorme aantrekkingskracht op me; ik had vrouwenstudies als hoofdvak gehad, was opgegroeid in een patriarchale Zuid-Aziatische cultuur en had een door mannen gedomineerd academisch systeem doorlopen.

Tijdens de kennismakingsles, die onder anderen werd gegeven door een gynaecoloog, legde de groepsleider uit dat vrouwen zich ontevreden voelen doordat de westerse cultuur ons zo heeft geïndoctrineerd dat we ons hebben losgekoppeld van ons lichaam, en

om die reden hebben we nooit geleerd om volledig in onze kracht te leven. Orgastische meditatie werd aangeprezen als een vorm van streeloevingen voor vrouwen – het stelde je in staat om los te komen van alle drukte en lawaai in je hoofd en verbinding te vinden met je lichaam en zodoende met jezelf. Ik dompelde me er meteen in onder. Voor het eerst in mijn leven zag ik vrouwen openlijk vragen om wat ze wilden en het ook krijgen. Het voelde als precies datgene wat al mijn problemen kon oplossen – de feministische utopie. Ik heb bijna twee jaar in deze wereld van spiritualiteit en oosterse wellness-filosofieën doorgebracht.

Hoe kon een gedreven, perfectionistische psychiater terechtkomen in een commune die was gericht op het vrouwelijke orgasme? Achteraf gezien weet ik dat ik wanhopig op zoek was naar nieuwe, opwindende belevenissen terwijl ik mezelf tegelijkertijd probeerde te verliezen. Ik was teleurgesteld in de heersende geneeskunde en psychiatrie, die voor mij op dat moment overkwamen als gebrekkig, en een vorm van verraad aan de mensen die geholpen moesten worden. Tijdens mijn opleiding had ik de dood van een patiënt meegemaakt, waar ik kapot van was. Ik begon vraagtekens te zetten bij wat me werd geleerd; er werd me tijdens mijn opleiding niets verteld over wat ik kon doen als een patiënt geen zorgverzekering meer kon betalen of voor de derde keer in twee maanden de zorg voor haar kinderen uit handen moest geven en haar baan was kwijtgeraakt. Ik leerde vooral om medicatie voor te schrijven of psychotherapie te geven aan gevallen die duidelijk systemisch waren. Er is absoluut behoefte aan die behandelingen, maar het gebrek aan aandacht voor de onmenselijkheid van ons sociale beleid maakte dat ik

me machteloos voelde, net als mijn patiënten. Ik was op en zat tegen een depressie aan, en ik slaagde er niet in om professionele hulp te krijgen (terwijl ik zelf in de geestelijke gezondheidszorg werkte!). Ik was boos en voelde me verraden door ons medische systeem, en in die toestand ging ik op de meest onwaarschijnlijke plek op zoek naar antwoorden.

De groep waar ik me bij voegde, veranderde mijn wereld; ze doorbraken stigma's en taboes over het seksuele welzijn van vrouwen en vchten voor de mensen die in de medische gevestigde orde vaak buiten de boot vallen. Ik ontmoette de neurowetenschappers van het Rutgers fMRI orgasm lab, één van de slechts twee laboratoria op de wereld waar neurologisch onderzoek naar het vrouwelijk orgasme werd gedaan. Ik bestudeerde wat er tijdens een vrouwelijk orgasme gebeurt in de hersenen. Het was een periode van zowel persoonlijk als academisch onderzoek.

In die periode werd ik me bewust van kritiek op de groep, maar ik had er geen oog voor. In mijn beleving was ik daar uit vrije wil en ik had medelijden met de mensen die niet konden begrijpen hoe bijzonder deze groep en hun missie waren. Op dat moment geloofde ik in hun dogma en spiritualiteit, een combinatie van newageleerstellingen en een door Silicon Valley gesteunde hang naar vrijheid. Toevallig sloot het dogma perfect aan bij mijn hindoeïstische achtergrond, die was gebaseerd op magie, mythologie en goeroes.

Helaas zag ik niet wat de mensen die van me hielden wel inzag: dat mijn medische achtergrond van onschatbare waarde was omdat het de groep legitimiteit gaf. De tijd die ik er doorbracht,

van 2012 tot 2013, werd ik vol tact behandeld en op veilige afstand gehouden van het kringetje van leiders. Dat leek mij destijds terecht, omdat ik in spiritueel opzicht nog niet kon tippen aan de kring van vertrouwelingen. Pas jaren later, toen in 2018 informatie naar buiten kwam over een FBI-onderzoek naar de groep, werd me duidelijk hoe duister het verhaal eigenlijk was en kon ik de puzzelstukjes die buiten mijn bereik waren gehouden in elkaar passen.

Ik verliet de groep na iets minder dan twee jaar. Ze boekten nieuwe successen en openden over de hele wereld wellnesscentra, maar ik begon scheurtjes in hun dogma te ontwaren. Ik wilde mijn opleiding afronden en ik begon in te zien dat één wellnessleer niet genoeg was om al mijn problemen op te lossen.

Pas toen ik vertrokken was en het heft in eigen hand nam, begreep ik hoezeer mijn denkwijze was scheefgetrokken tijdens mijn tijd bij de groep. Ik had grote moeite met wat er was gebeurd. Ik raakte in een zware depressie en vroeg me af of ik zo wel verder kon leven. Ik was de groep kwijt en had mijn oude leven volledig achter me gelaten.

Ik moest mijn leven, en mezelf, helemaal opnieuw opbouwen.

Mijn ouders boden me kosteloos onderdak. Ik vierde mijn dertigste verjaardag in mijn oude kinderslaapkamer, terwijl ik met een leeg gevoel herhalingen van *Law & Order: Special Victims Unit* keek en sms'te met de weinige vrienden die ik nog had. Ik had het geluk dat ik professionele hulp kreeg bij het verwerken van mijn ervaringen. Anderen die de groep hadden verlaten hadden die luxe niet en hadden het nog veel zwaarder dan ik. Daarbij moest ik leven met de wetenschap dat ik als zorgprofes-

sional de groep – een sekte – legitimiteit had gegeven door me in het openbaar voor hen uit te spreken terwijl ik gevangenzat in hun filosofie.

Het was te begrijpen: zoals zovelen van jullie ben ik in een wellnessleer gedoken omdat het niet in me opkwam dat de oplossingen die ik nodig had vanuit mezelf moesten komen. Hoewel ik persoonlijk wel baat had bij orgastische meditatie, werd ik verleid door het waanbeeld dat een externe oplossing – die geweldige wellnessleer – al mijn problemen kon wegnemen.

Ik heb door schade en schande geleerd dat selfcare van binnenuit moet komen.

Mijn opleiding in de echte wereld weer oppakken was een van de moeilijkste dingen die ik ooit heb gedaan, maar ook wat me de meeste kracht heeft gegeven. In veel opzichten heeft mijn vertrek uit de sekte, niet mijn aansluiting erbij, me gemaakt tot wie ik nu ben. Ik heb geleerd om grenzen te stellen, heb inzicht gekregen in wat ik belangrijk vind en heb uiteindelijk mijn stem gevonden waardoor ik voor mezelf kon opkomen – los van mijn familie, het medische systeem en de sekte. Kortom, ik heb geleerd om écht voor mezelf te zorgen.

In de tien jaar daarna ben ik tot het inzicht gekomen dat echte selfcare niet alleen een meer authentieke en blijvende oplossing is, maar dat het ook iets is wat vanuit jezelf komt. Je moet grenzen stellen, leren om compassie te hebben met jezelf, keuzes maken die je dichterbij jezelf brengen en een leven leiden dat past bij wat jij belangrijk vindt. Het is hard werken, maar het is haalbaar en het is iets wat je zelf in stand kunt houden, anders dan een product uit de winkel of de lessen van een zelfhulpgoe-

roe. Bovendien zul je in dit boek ontdekken dat het een gunstige invloed kan hebben op onze relaties, werkcultuur en zelfs onze sociale systemen, en zodoende op de collectieve onrechtvaardigheden die ten grondslag liggen aan vrouwenproblemen.

Ik heb uiteindelijk mijn opleiding afgerond en ben gaan werken aan de George Washington University School of Medicine. Daarna heb ik mijn eigen praktijk opgezet die zich richt op de geestelijke gezondheid van vrouwen. Het zal je niet verbazen dat de verhalen van mijn patiënten over selfcare en wellness in de vorm van vaginale eieren en kurkumamaskers me zorgen baarden. Aan de ene kant begreep ik dat mijn patiënten, die leden onder een druk gezinsleven en non-stop hard werken, hun toevlucht zochten in dit soort oplossingen. Tegelijkertijd was ik bekend met de gevaren van de selfcare-industrie. Ik had de papieren en professionele expertise om hen op de juiste weg te helpen en daarnaast wist ik uit eigen ervaring wat er kan gebeuren als wellness volledig uit de hand loopt. En zelfs nog meer dan dat. Ik wist dat er een alternatief was dat volledig vanuit jezelf komt.

Daarom deed ik wat elke redelijke oudere millennial zou doen: ik begon een blog en een Instagram-account. Kort daarna, in 2018, publiceerde ik een essay op Doximity, getiteld ‘We Don’t Need Self-Care; We Need Boundaries’. Het was gericht op vrouwelijke zorgprofessionals en bedoeld om licht te werpen op het problematische karakter van selfcare als oplossing voor burn-outs bij zorgmedewerkers. Net als veel andere werkgevers boden ziekenhuizen en medische instellingen ‘weerbaarheidstrainingen’ als oplossing voor het grote aantal burn-outs onder werknemers. Desondanks werd er niet gerept over betaald verlof, vergoedin-

gen voor kinderopvang of echte beleidsveranderingen om werknemers te ondersteunen. In de weken na de publicatie van mijn essay ontving ik het ene na het andere bericht van vrouwen uit het hele land die me vertelden dat ik een exacte omschrijving van hun situatie had gegeven. Vervolgens vroeg *The New York Times* me in 2019 om mijn essay aan te passen voor een breder, niet-medisch publiek, waarna ik regelmatig nieuwe bijdragen leverde over gendergelijkheid, de geestelijke gezondheid van vrouwen en de maatschappelijke structuren die vrouwen verhinderen om aan hun emotionele welzijn te werken.

Uit al die zaadjes groeide het boek dat je nu in je handen hebt.

Voordat we verdergaan, wil ik heel eerlijk zijn. Ik heb lang geaarzeld of ik wel over dit onderwerp moest schrijven en me op het zelfhulpterrein moest begeven. Ik werp me niet op als je goeroe. Het antwoord van een ander kan nooit jouw oplossing zijn. Of het nu een complete sekte, een dieet of het nieuwste fitnessprogramma is, de oplossing voor jouw probleem wordt niet geleverd door iemand anders die je vertelt wat je moet doen, mijzelf inbegrepen. Zoals je tijdens het lezen van dit boek zult begrijpen, kunnen de antwoorden alleen vanuit jezelf komen. Je zult merken dat ik je niet allerlei regels voorschrijf, maar je juist aanmoedig om jezelf lastige vragen te stellen en moeilijke beslissingen te nemen. Dat doe ik met opzet: ik weet uit persoonlijke en professionele ervaring dat echte selfcare vanuit jezelf moet komen. Wat ik bied is een leidraad voor zelfreflectie en het stellen van productieve vragen aan jezelf, zodat je uiteindelijk zelf je route kunt uitstippelen voor betekenisvolle, echte selfcare voor de lange termijn.

WAT JE GAAT LEREN

In dit boek maak ik duidelijk waarom selfcare zoals we die kennen niet werkt en reik ik je de middelen aan die je nodig hebt om echt voor jezelf te gaan zorgen. Het gaat er niet om dat je je problemen oplost; we zouden eindelijk eens moeten ophouden vrouwen te vertellen dat ze hun problemen moeten oplossen. Ik leer je hoe je van binnenuit voor jezelf kunt zorgen en op jouw beurt voor een domino-effect kunt zorgen dat van invloed is op je familie, je relaties en zelfs je werkomgeving. Echte selfcare is revolutionair omdat het juist de wortel van onze problemen aanpakt: de systemen.

Sommige dingen zullen lastig voor je zijn, aangezien vrouwen wordt aangeleerd dat goed voor jezelf zorgen een vorm van egoïsme is. We leren al jong dat we onze energie moeten stoppen in de zorg voor anderen (als dochters, partners, moeders enz.). Ik geef je toestemming om tijdens het lezen van dit boek ruimte voor jezelf te scheppen. Neem gerust de tijd om te leren hoe je voor jezelf kunt zorgen. Wat je van dit boek leert, druist misschien in tegen wat je altijd hebt meegekregen, maar dat is geen egoïsme, het is hoognodig.

Dit boek is bedoeld om de mythe en de last dat je alles kunt hebben te ontcrachten, dus wees niet bang dat ik je de zoveelste reeks idealen of gewoontes zal voorschrijven die toch tot mislukken gedoemd zijn. Ik wil je juist vragen om goed te kijken naar wat je met je tijd doet en welk beeld je van jezelf hebt, zodat je heldere beslissingen kunt nemen waarmee je je gedrag kunt afstemmen op wat voor jou het belangrijkste is.

In deel I zal ik laten zien wat het probleem is van zogenaamde valse selfcare. Je zult begrijpen waarom valse selfcare een loze belofte is die voorbijgaat aan het onmisbare proces van grenzen stellen en vaststellen wat echt goed voor je is. We gaan kijken naar hoe de patriarchale maatschappij vrouwen heeft opgezaald met een mentale last die ertoe leidt dat we opgebrand raken, de verbinding kwijtraken en onze toevlucht zoeken in valse selfcare als individuele oplossing voor een maatschappelijk probleem. We kijken ook naar de drie belangrijkste redenen waarom vrouwen zich begrijpelijkerwijs aangetrokken voelen tot valse selfcare als copingmechanisme: ontsnapping, succes en optimalisering. Ten slotte zul je inzien hoe de individuele toepassing van echte selfcare van invloed kan zijn op de mensen en systemen in je leven. Ik beschrijf gevallen uit mijn eigen praktijk, geef uitleg over de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken op het gebied van welzijn en deel persoonlijke verhalen uit mijn eigen leven als vrouw die zelf ook de nodige moeite heeft gehad om goed voor zichzelf te zorgen.

In deel II stropen we onze mouwen op en gaan we aan de slag. Ik vertel over eudemonisch welzijn en waarom echte selfcare is gestoeld op dit psychologische concept (eudemonisch welzijn is het gevoel dat ons leven een doel heeft). Vervolgens deel ik mijn eigen raamwerk met je – de vier principes van echte selfcare:

1. Stel grenzen naar anderen toe.
2. Verander hoe je naar jezelf kijkt.
3. Kies voor wat jij belangrijk vindt.
4. Dit is macht – maak er goed gebruik van.

In deze hoofdstukken vind je ook praktische tools en oefeningen die je helpen om de principes direct in de praktijk te brengen. Ik raad aan om de hoofdstukken te lezen in de volgorde waarin ze staan, want dan krijg je een volledig beeld van hoe ze op elkaar voortborduren. Als je vervolgens echte selfcare in je leven brengt, kun je de volgorde loslaten en vrijelijk bladeren. Achter in het boek vind je een appendix met oefeningen, zodat je die later gemakkelijk kunt terugvinden.

AAN DE SLAG

Dit boek is mijn brief aan elke vrouw die heeft gespeeld met de gedachte om in de auto te stappen en al het gedoe achter zich te laten. Aan alle vrouwen die zo zijn vastgelopen dat ze niet eens tijd hebben voor de gedachte om alles achter zich te laten. Ik wil dat dit een naslagwerk wordt voor vrouwen zoals jij en ik, die zich tekort gedaan voelen door de dankbaarheidslijstjes, de meditatie-apps en de essentiële oliën. We hebben geen oplossingen nodig voor het moment, we hebben grote en radicale veranderingen nodig *en die verandering begint vanbinnen, in ons allemaal.*

Echte selfcare geeft een goed beeld van welke gewoontes je echt goeddoen en je leven kunnen veranderen. Uiteindelijk zul je inzien dat echte selfcare geen zelfstandig naamwoord is, maar een werkwoord. Het zal niet zo eenvoudig zijn als een fles kristalwater kopen, maar het werkt wel veel beter.