

Ik hou van mij! Over zelfliefde gesproken

In gesprek met Cocky Drost, n.a.v. event SHE in 2023

Als ik in de spiegel kijk, dan...

A. *check ik mijn make-up.*

B. *denk ik: hallo leuk mens!*

C. *snap ik niet waarom mensen zo kunnen zeiken op zichzelf.*

D. *zou ik willen dat ik niet geboren was.*

Aldus de eerste vraag van de zelfliefdetest op www.cockydrost.nl. Van wat jouw dag succesvol maakt tot hoe je je haren kamt; het zegt iets over de liefde die jij voor jezelf voelt. Zelfliefde; wat is dat? Hoe ontstaat het? En hoe ziet het eruit als iemand te weinig zelfliefde heeft? Kun je erin groeien? Welke rol speelt God daar dan in? Op naar Cocky Drost, relatiecoach en zelfverklaard sexfluencer.

Er zit een kleurrijke, sprekende verschijning voor ons, Cocky, die bij aanvang van het gesprek bekend dat ze zich deze weken niet echt fijn voelt. Vanmorgen realiseerde ze zichzelf door een podcast dat haar eigenwaarde nog steeds deels bepaald wordt door wat ze bewerkstelligt in het land. En nu er een project is afgesloten en het nieuwe project nog niet zo wil lukken, haar man Nico veel buitenshuis werkt en de stapels was binnenshuis niet weg te werken zijn, ligt betekenisloosheid op de loer. Cocky baalt ervan, dat is duidelijk.

Als kind leerde Cocky dat het niet goed is om in het middelpunt te willen staan. God moet alle eer krijgen, het moet niet om jezelf gaan. Maar toen ze in 2011 voor het eerst op een podium een workshop gaf, bleek dat haar verrassend enthousiast te maken. God zei haar: “Dit is jouw plek!” Cocky is open over haar relatie met God. ‘Onze relatie is uniek! Ik kan dat vaak niet uitleggen. Maar er zijn zo veel momenten dat ik hard moet lachen, God heeft echt humor. Als ik mijn hoofd stoot na een goede spreekbeurt bijvoorbeeld. Niet dat God me wil neerhalen. Maar ik weet dat God denkt: hé, ik ken jou en jij ziet de grap hiervan wel in. En ik sta weer met beide benen op de grond. Ik merk als ik op dat podium sta: het gaat echt niet om mij. Dat is zo heerlijk!’

Over de vraag hoe zelfliefde voor Cocky zo is gaan spreken, moet ze even nadenken: ‘Het ontstaat gewoonweg. Juist in gesprek met mensen dacht ik: iedereen is eigenlijk gek, ik val best wel mee. Ik heb altijd gedacht dat ik minder was. Maar dat bleek niet zo te zijn! Ik ben nu veel milder voor mezelf. En dit is

zo'n verademing: veel meer mensen moeten dit weten! Zelfliefde is jezelf kennen, écht kennen. En vervolgens mild en genadig voor jezelf zijn. Het betekent niet dat je jezelf fantastisch vindt. Maar je houdt wel van jezelf. Je bent helemaal vrij. Van daaruit mag je gaan kijken wat het goede voor je is. Dat is hoe God ons bedoeld heeft, als autonome mensen. Dat gaat in tegen: ik mag dit niet denken, niet voelen. Jawel, dat mag je wel. Zelfs daarin word je ten diepste door Hem liefgehad. Als je die vrijheid jezelf toe-eigent, word je veel milder naar de mensen om je heen. En minder rigide in je eigen opvattingen. Je mag blunderen en voortgroeien op de inzichten die je gaandeweg over jezelf opdoet. Dan word je echt een veel leuker mens!' roept Cocky uit.

Voor die zelfliefde moet wel gewerkt worden. En hoewel Cocky er theoretisch in thuis is, is de praktijk soms anders. 'Het is bij mij nog wel een proces. Ik heb nog steeds ergens die pijn van niet goed genoeg zijn, me heel erg veroordeeld voelen, niet mogen zijn wie ik ten diepste ben en ook een heilige verontwaardiging – dat vind ik een mooi woord - over dat ik eigenlijk Gods liefde voor lange tijd zelf wilde verdienen. Dat ik het genadeconcept eigenlijk verkeerd heb aangeleerd.' Cocky durft wel te stellen dat zelfliefde onder christelijke vrouwen minder is: 'Je zou verwachten dat de basisliefde, God houdt van jou, heel krachtig is voor zelfliefde. Dat is bij een hoop christenvrouwen ook wel zo. Maar wat we heel snel denken als christenvrouwen, is: we zijn geliefd en God vraagt nu van ons dat we... Die zelfliefde, die je zou moeten laten bloeien, geeft dus direct veroordeling. Zo kan een religieuze opvoeding belemmerend werken.'

Dat kan ook anders! Als mensen hebben we het vermogen ontvangen tot reflecteren en daarmee de verantwoordelijkheid dat ook daadwerkelijk te doen. Cocky is geïnspireerd door Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar duurzame relaties. Zij spreekt over de balans tussen autonomie en verbondenheid. Het gaat om deze drieslag die eindeloos rondgaat: zelfvalidering (dit ben ik, ik erken mijn gevoelens), zelfregulering (ik pak de verantwoordelijkheid) en zelfreflectie (ik kijk terug, wat was een goede keuze, wat had ik anders kunnen doen?). 'We zijn zó krachtig als vrouwen, dat ontdek ik steeds meer! En het is knap als je de verantwoordelijkheid voor je eigen emoties neemt. Kwetsbaar, spannend, je had het misschien allemaal liever niet willen weten, maar het maakt je relaties dieper, zinvoller, en beter.' Zelfliefde kan er aan de andere kant toe leiden dat je een vriendschaps- of liefdesrelatie beëindigt. Je staat jezelf toe dat je zegt: in deze relatie ga ik geen energie meer stoppen. Niet meer uit verplichting contacten aanhouden, maar valideren, reflecteren en reguleren. Dat mag. God gebiedt ons Hem lief te hebben boven

alles en de naaste als jezelf. 'Het gaat om God. Ik zelf ben niet zo belangrijk. Tegelijkertijd ben ik net zo belangrijk als de ander. Daar zit een enorme diepte in.'

En als je nu bij jezelf constateert – met of zonder zelfliefdetest – dat het jou aan zelfliefde ontbreekt, wat dan? 'Koop een plant!' roept Cocky. 'En geef hem een naam!' Gierend vertelt ze hoe ze jaren geleden een stekje kreeg van een vriendin met de opdracht deze plant dagelijks te verzorgen vanuit een stoel met een kop thee. Sindsdien doet Cocky dat. Het is een moment om te herijken: waar sta ik, hoe voel ik me vandaag, wat gebeurt er vanbinnen? 'Inchecken bij mezelf, noem ik dat. De grootste bedreiging voor zelfliefde is dat je doordraaft.'