



Wat is zelfcompassie?

Compassie voor jezelf is niet echt anders dan compassie voor anderen.

Zelfcompassie betekent dat als je het moeilijk hebt, als je faalt, of als iets je niet bevalt aan jezelf je leed niet negeert maar in plaats daarvan tegen jezelf zegt: "Dit is iets waar ik het moeilijk mee heb. Hoe kan ik op dit moeilijke moment het beste mezelf troosten en voor mezelf zorgen?" In plaats van meedogenloos te oordelen en jezelf te kritiseren voor allerlei tekortkomingen, betekent zelfcompassie dat je vriendelijk en begripvol bent tegenover je fouten en gebreken. Wie heeft er ooit gezegd dat je perfect moet zijn? Je kunt natuurlijk wel proberen te veranderen zodat je gelukkiger en gezonder wordt, maar dat doe je omdat je om jezelf geeft; niet omdat je jezelf waardeloos en onacceptabel vindt.

Heel belangrijk is dat compassie voor jezelf betekent dat je je menselijkheid accepteert en respecteert. Dingen gaan niet altijd zoals je zou willen. Je komt frustratie tegen, verlies, je maakt fouten, je loopt tegen je eigen grenzen aan, je voldoet niet aan je eigen idealen. Dit is de menselijke conditie: een realiteit die we allemaal met elkaar delen. Hoe meer je je hart openstelt voor die realiteit, in plaats van er tegen te vechten, des te meer zul je in staat zijn compassie te voelen voor jezelf, en voor al je medemensen.

Zie ook: <https://www.zelfcompassie.nl/>