



BEN JIJ LIEF VOOR JEZELF?

Lijken anderen vaak beter, slimmer en leuker te zijn dan jij?

Don't beat yourself up, zeggen de Engelsen dan. Oftewel: probeer eens

een beetje zelfcompassie.

Je hebt vaak het gevoel dat anderen veel leuker zijn dan jij. Of goed met elkaar kunnen opschieten, terwijl jij er niet bij hoort. Andere moeders doen het ook veel beter met hun kinderen. En stom trouwens dat je alweer je sleutels kwijt bent.

Sounds familiar? Heb jij ook zo'n innerlijk stemmetje dat kritiek heeft op wat je doet en hoe je bent? Onze innerlijke criticus zorgt ervoor dat we vaak streng en hard zijn voor onszelf en dat we het gevoel hebben dat we 'niet voldoen'. Positiever denken is lastig. Wat wel helpt, is lief zijn voor jezelf, ofwel zelfcompassie. Een manier van denken en doen die ervoor zorgt dat je met mededogen omgaat met je eigen 'ik'.

HARTVERZACHTER

Waarom is zelfcompassie zo hard nodig in deze tijd? Kristin Neff, de Amerikaanse grondlegger van de zelfcompassie-benadering, zegt het zo: "Hoe goed we

het ook doen, er lijkt altijd wel iemand te zijn die het nog beter doet. De uitkomst van zo'n manier van denken is hoogst ontvullend: miljoenen mensen moeten dagelijks pillen slikken om zich door het leven van alledag te kunnen slaan. Onzekerheid, angst en depressie komen in onze samenleving ongelooflijk veel voor, en grotendeels zijn die het gevolg van zelfveroordeling."

Hoe werkt dat dan, compassie met jezelf? Compassie is een houding, een manier van kijken, denken en voelen, tegenover jezelf en tegenover anderen. Volgens Kristin Neff komen de positieve gevoelens van zelfcompassie niet voort uit positiever oordelen over jezelf, maar uit de directe ervaring van vriendelijkheid, zachtheid en verbondenheid. "Compassie betekent dat je geraakt kunt worden en openstaat voor het leed van mensen, dit kunt zien in de grotere context van de onvolkomenheid die bij het menselijk bestaan hoort, en anderen kunt ➔



ACCEPTATIE EN VERBONDENHEID

Zelfcompassie is een wezenlijk andere manier om naar jezelf te kijken, afkomstig uit het boeddhisme. Vanuit boeddhistisch standpunt bezien, zul je eerst om jezelf moeten geven, voordat je werkelijk om anderen kunt geven. De boeddhistische benaderingswijze is op minstens twee punten heel anders dan de westerse:

* Er wordt niet geoordeeld of beoordeeld. Je kijkt met een accepterende houding naar jezelf en anderen: mensen zijn zoals ze zijn, niet goed of slecht. Je probeert dus ook niet om iets te 'verbeteren' of te corrigeren. Dit betekent dat je niet moet proberen

hogere cijfers te halen, je moet juist het hele rapport (dat je jezelf steeds geeft) overboord gooien.

* Verbondenheid met anderen is van belang. De vraag of jij als individu wel minstens even goed bent als anderen, staat die verbondenheid in de weg. Of het nu is dat je je superieur voelt aan anderen, of juist zit te zwelgen in zelfmedelijden omdat niemand zo zielig is als jij: in beide gevallen zie je iets heel wezenlijks over het hoofd – namelijk dat we met z'n allen onvolmaakte mensen zijn met gebreken, dat we allemaal weleens bang zijn dat we niet goed genoeg zijn of er niet bij horen, en dat dit ons juist met elkaar verbindt.

In plaats van jezelf te veroordelen om je fouten en mislukkingen, kun je de ervaring van lijden veel beter gebruiken om je hart te verzachten



TEST JE ZELFCOMPASSIE

Op www.self-compassion.org kun je je niveau van zelfcompassie uitrekenen. Klik op de link 'Test how self-compassionate you are' en vul de vragen in. Een Nederlandse test vind je op www.vonkzelfbepaling.nl.

troosten door begrip en vriendelijkheid. Bij zelfcompassie kun je met dezelfde milde, zachte blik kijken naar je eigen gebreken, fouten en je leed, en dit zien als deel van een groter verhaal: de menselijke conditie."

MILD EN MENSELIJK

Volgens Mieke Meulmeester van Mental Care, die al jaren workshops zelfcompassie geeft, maakt zelfcompassie het leven realistischer en draaglijker, omdat je wat milder wordt ten opzichte van jezelf. "We stellen vaak hoge eisen aan onszelf en soms ook aan anderen, waardoor we voortdurend ontevreden zijn met wat er is. Wanneer je je realiseert dat het leven nu eenmaal uit hoogte- en dieptepunten bestaat en we allemaal mensen zijn met gebreken, dan kun je je eigen onvolkomenheden onder ogen zien en hoef je er niet zo hard over te oordelen. De mensen die aan een workshop zelfcompassie deelnemen, zijn vaak perfectionistisch, maar hebben eigenlijk te weinig zelfvertrouwen. Ze zijn heel hard bezig met presteren. Het moet altijd beter, ze hebben allerlei kritische geluiden en oordelen naar zichzelf: 'Het is toch nooit goed, wat doe ik toch weer stom.' Die patronen kun je met zelfcompassie leren doorbreken."

Zelfcompassie heeft drie onderdelen. De eerste is vriendelijkheid ten aanzien van jezelf. Niet kritisch of veroordelend tegenover jezelf staan, maar mild en begripvol, zoals je dat bij een goede vriend of vriendin zou doen. Ten tweede vraagt zelfcompassie om erkenning van onze gedeelde menselijkheid: iedereen heeft het weleens moeilijk. En in de derde plaats vraagt zelfcompassie om mindfulness, om het creëren van een mentale ruimte tussen wat er aan de hand is en hoe je daarover denkt en hoe je erop reageert.

KEN JEZELF

Sociaal psycholoog Roos Vonk werkte samen met Kristin Neff en biedt workshops zelfcompassie aan via haar bedrijf Vonk Zelfbepaling. "Zelfcompassie is iets heel anders dan zelfmedelijden," vindt Vonk. "Bij zelfmedelijden vind je jezelf zieliger dan anderen en laat je jezelf onderuit halen door je misère. Bij zelfcompassie blijf je 'overeind'. Je staat oog in oog met je gebreken, je tegenslag en je pijn en je vlucht niet in slachtofferig gedrag, maar ook niet in boosheid, verwijten of bitterheid." Zelfcompassie is ook iets anders dan zelfwaardering. Als je onzeker bent of erg kritisch op jezelf, kun je het idee krijgen dat je meer zelfwaardering zou moeten hebben. Dat heeft vaak tot gevolg dat je zelfwaardering te veel gaat hangen van allerlei zaken waar je geen controle over hebt: je prestaties, of anderen je wel aardig vinden, je uiterlijk. Je zelfwaardering gaat meezwabberen met allerlei gebeurtenissen

die vaak toevallig zijn. Het streven naar zelfwaardering staat volgens Roos Vonk ook je zelfkennis in de weg, en juist zelfkennis helpt om reëel tegenover jezelf te staan. "Mensen met een hoge zelfwaardering zijn in het algemeen wel prettig in de omgang, maar pas op als ze kritiek krijgen of ergens in falen: dan reageren ze vaak boos en defensief om hun zelfbeeld te beschermen. Ze geven bijvoorbeeld een ander de schuld, staan niet open voor opbouwende kritiek; als er iets mislukt, gaan ze opscheppen over wat ze wél kunnen, een ander omlaag halen, of ze vinden opeens dat het eigenlijk ook niet zo belangrijk was en dat de dingen die ze wél kunnen juist heel belangrijk zijn. Kortom, ze kunnen

niet op een open, onbevangen manier informatie over zichzelf verwerken. Daardoor hebben ze geen realistisch beeld van zichzelf en leren ze weinig van hun fouten."

Aardig zijn voor jezelf leidt juist wél tot meer zelfkennis, zegt Roos Vonk. "Je moet jezelf kunnen accepteren zoals je bent. Als je dat niet kunt, is het té onaangenaam te beseffen dat je menselijke gebreken hebt. Je zult die gebreken dus liever niet erkennen en zo beperk je je zelfkennis. Door vanuit zelfcompassie naar jezelf te kijken, kun je jezelf werkelijk en volledig zien zoals je bent, met al je menselijke gebreken en onhebbelijkheden, maar ook de verlangens en de unieke krachten die vaak daarachter schuil gaan." ●



ZELFCOMPASSIE OEFENEN

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in wat je allemaal tegen jezelf zegt en welke acties je vervolgens onderneemt. Probeer je dagelijks bewust te worden van de onaardige of kleinerende dingen die je tegen of over jezelf zegt. Beseef dan dat gedachten of emoties geen werkelijkheden hoeven te zijn. Vereenzelvig je niet met wat je denkt. Dat lukt beter wanneer je in het hier en nu bent, en minder bezig met gisteren en morgen, of met wat iedereen van jou vindt. Als er 'ongemak' is, een nare gedachte of emotie, probeer daar dan eens bij stil te staan. Dat is lastig, want een naar gevoel wil je het liefst zo snel mogelijk weg hebben. Hoe blijf je bij je gevoel? Neem even een moment voor jezelf. Praat erover met een ander of schrijf het op. Vraag je af wat je zo in de weg zit. Mieke Meulmeester: "Je hebt bijvoorbeeld een

negatieve evaluatie gehad op je werk. Dat is niet leuk en dat voelt ook zo. Wat kun je hier nu mee? Probeer er niet van 'weg te bewegen' of het weg te poetsen door te zeggen dat je beoordelaar eigenlijk maar een hork is. Het ongemak is er nu eenmaal. Breng het eens in het ware perspectief, kijk er van buitenaf naar en denk dan: stel, je dochter, je zoon of beste vriendin zou dit gevoel hebben. Wat zou jij zeggen? Je zou compassie hebben en zeggen: joh, wat vervelend voor je. En vervolgens zou je zeggen: wat zou je anders willen doen? Of is dit gewoon iets waar je niets meer aan kunt veranderen en wat op de lange duur gewoon moet slijten? Voor een ander weten mensen het vaak wél. Probeer zo'n houding naar jezelf te hebben. Er ontstaat dan rust en ontspanning. Je maakt fouten, dat hoort erbij. Daarvoor hoeft je jezelf niet te straffen."