

De kracht van zelfcompassie

VROUWEN HEBBEN MEER MOEITE DAN MANNEN MET HET ACCEPTEREN VAN HUN EIGEN ZWAKKE PUNTEN. EN DAT TERWIJL RECENT ONDERZOEK AANTOONT DAT COMPASSIE MET JEZELF BELANGRIJKER IS VOOR JE GEESTELIJK WELBEVINDEN DAN BIJVOORBEELD EIGENWAARDE. GELUKKIG KUN JE WEL LEREN LIEF TE ZIJN VOOR JEZELF.

'Wat heb jij een mooie tekening gemaakt,' zegt een moeder tegen haar 3-jarig dochtertje dat alleen wat krassen op papier heeft gezet. 'Mama is daar heel erg blij mee.'

Ouders van nu zijn veel meer bezig met het opkrikken van de eigenwaarde van hun kinderen dan bijvoorbeeld de ouders van babyboomers deden. Die laatsten kregen nog ingepeperd dat ze hun kinderen beslist niet te veel mochten prijzen want daar werden ze maar egoïstische krenge van en nog lui ook. Maar sinds de jaren zeventig en tachtig gaan psychologen en leken er massaal van uit dat eigenwaarde juist gezonde en positieve effecten heeft op de persoon zelf en op de omgeving.

Zo zouden mensen met eigenwaarde geestelijk sterker zijn, meer ontspannen in het leven staan, beter tegen kritiek kunnen, zichzelf niet steeds vergelijken met anderen en niet voortdurend bevestigd hoeven te worden. Je kunt je kinderen niet genoeg prijzen, want daardoor bouwen ze eigen-

waarde op, is al jarenlang de trend. Maar uit onderzoek van Roos Vonk, hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en haar Amerikaanse collega Kristin Neff, hoogleraar aan de universiteit van Texas, blijkt dat de zojuist genoemde positieve eigenschappen vooral te maken hebben met zelfcompassie, wat iets heel anders is dan eigenwaarde. Voor eigenwaarde ben je veel meer dan voor zelfcompassie afhankelijk van externe factoren, zoals waardering van anderen, prestaties, status, een leuk uiterlijk, een goed inkomen. Met andere woorden: je waardeert jezelf alleen maar als je ergens goed op scoort: je hebt een 8 gehaald, die baan bemachtigd, opslag gekregen, een wedstrijd gewonnen, een complimentje gekregen van je baas, moeder of partner et cetera.

Zelfcompassie daarentegen betekent dat je jezelf accepteert zoals je bent, met je gebreken erbij. Dat je jezelf niet beter vindt dan anderen, maar ook niet slechter en dat je in moeilijke tijden aardig bent voor jezelf in plaats

van jezelf te veroordelen. En als je van jezelf vindt dat je fouten mag maken, word je meestal ook milder tegenover anderen, een extra bonus dus.

Volgens de zojuist genoemde hoogleraar Kristin Neff, die zich specialiseerde in zelfcompassie, bestaat dit van oorsprong boeddhistische begrip uit drie elementen: *self-kindness*, *common humanity* en *mindfulness*. Het eerste, *self-kindness*, spreekt voor zich: aardig zijn voor jezelf, ook als je fouten maakt. Het tweede, *common humanity*, houdt in dat je je verbonden weet met anderen en daardoor kunt denken: ik ben niet de enige die fouten maakt of verdriet heeft. Leed, fouten en mislukkingen horen bij het leven. Het derde onderdeel, *mindfulness*, is in het hier en nu leven zonder te denken aan verleden en toekomst of dingen anders maken dan ze zijn. Het slaat ook op het vermogen om emoties wel toe te laten, maar je er niet in te verliezen. Je kijkt naar jezelf en naar je pijn, en je weet: dit voel ik, maar ik ben het niet. Dit gaat weer over.

Hoogleraar psychologie Roos Vonk werd zo geïnspireerd door een artikel van Kristin Neff over zelfcompassie dat ze via internet zo'n 2000 Nederlanders erover ondervroeg, van wie 70 procent vrouw. Ze ontdekte dat vrouwen minder goed in zelfcompassie zijn dan mannen. Bij *self-kindness* en *common humanity* is er geen groot verschil, maar vrouwen doen het slechter dan mannen wat betreft *mindfulness*, het derde onderdeel van zelfcompassie.

Daarnaast scoren vrouwen hoger dan mannen op de drie eigenschappen die mededogen met jezelf juist in de weg staan. Deze eigenschappen zijn het jezelf veroordelen en bekritisieren, het jezelf zieliger vinden dan anderen en het je vereenzelvigen met je leed, erin zwelgen. Zelfmedelijden heeft dus niets met zelfcompassie te maken. Je verdrinkt dan in je leed en je identificeert je ermee. En het verbindt je ook niet met de wereld want je hebt alleen oog voor je eigen zieligheid.



Wie Gody Meeuwissen (35)

Woonplaats: Utrecht

Beroep: logistiek adviseur

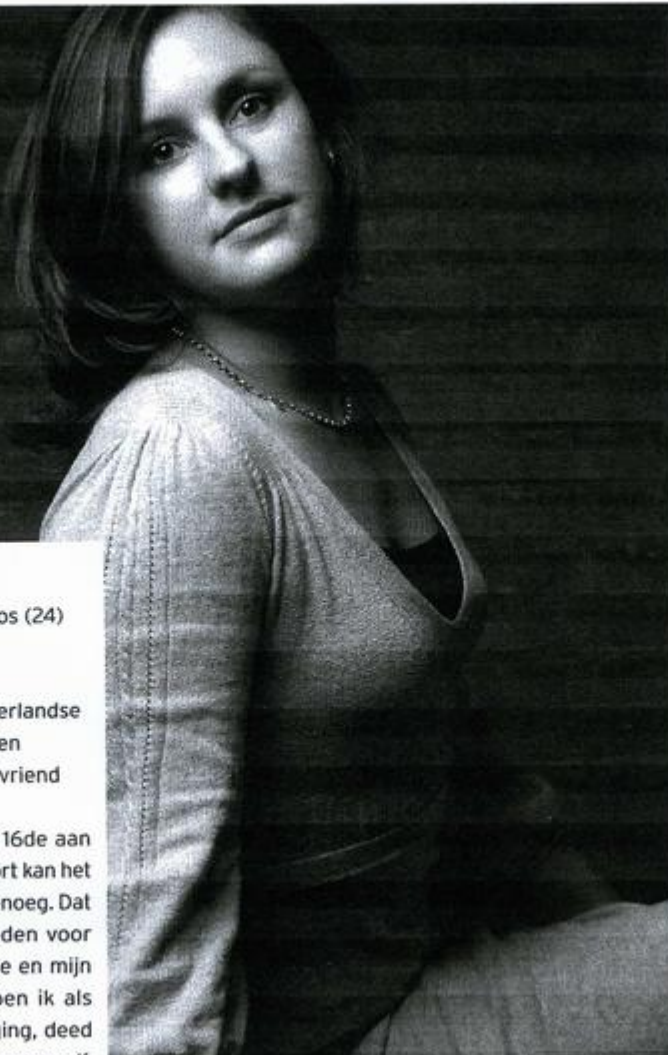
Thuis: woont samen met haar vriend en hun twee kinderen (2 en 4)

Ook al kom ik uit een warm en veilig nest, ook ik heb geregeld een veroordelende stem in mezelf. Zelfcompassie blijft voor iedereen denk ik werk in uitvoering, tenzij je misschien zo wijs als de dalai lama bent. Vanwege die kritische stem ben ik al enige tijd aan het oefenen om minder te oordelen. Verder ben ik tien jaar geleden begonnen met mediteren, al zijn er ook periodes dat ik er niet of minder mee bezig was. Ik heb me vooral vanuit interesse voor een workshop zelfcompassie aangemeld. Het was voor mij een eyeopener dat *mindfulness* alles met zelfcompassie te maken heeft. **Want als je stilstaat bij het hier en nu word je minder gestresst. En als je rustiger bent, ben je zachter, niet alleen voor jezelf maar voor alles en iedereen.**

De workshop heeft me opnieuw ervan overtuigd dat ik met *mindfulness* moet doorgaan. Als ik met aandacht een kopje koffie drink, mediteer of yogaoefeningen doe in een speciaal hoekje in huis - kortom de stilte in mezelf opzoek - heb ik daarna meer zelfcompassie en krijg ik ook nog weleens antwoorden op vragen. Vanochtend was ik iets te laat met het naar school en de crèche brengen van de kinderen. In plaats van als een stresskip de kinderen op te jagen en mezelf te veroordelen, probeer ik op dat moment rustig in het hier en nu te zijn. Daardoor zijn mijn kindjes ook veel meegaander.

In het februarinummer 2009 van *Journal of Personality* verschijnt een artikel van Neff en Vonk waarin ze zelfcompassie en eigenwaarde met elkaar vergelijken. Behalve dat je voor eigenwaarde afhankelijk bent van anderen gaat het niet zelden ook met negatieve eigenschappen gepaard. 'Om je eigenwaarde te behouden, ben je in zekere zin altijd bezig met jezelf te beschermen,' legt Vonk uit. 'Mensen doet dat vaak door slecht te luisteren naar kritiek. Als iemand ze vertelt dat ze iets niet kunnen, steken ze hun kop in het zand of gaan ze opscheppen over waar ze wél goed in zijn. Ze geven anderen nogal eens de schuld van hun eigen zwaktes, of halen anderen naar beneden om er zelf beter uit te komen. Ze leren niet van hun fouten en maken ook geen echt contact met hun omgeving. Bij *Idols* zie je hier mooie voorbeelden van. Hoe hard de jury ook tegen de kandidaten zegt dat ze niet kunnen zingen, ze trekken zich er niks van aan.'

Zowel Vonk als Neff zien zelfcompassie als een veel stabielere en realisti-



Wie Nienke Hoenderdos (24)

Woonplaats: Amstelveen

Beroep: mondhygiënist en beleidsmedewerker bij de Nederlandse Vereniging van Mondhygiënist

Thuis: woont samen met haar vriend

'Ik heb van mijn 6de tot mijn 16de aan wedstrijdsport gedaan. Bij sport kan het altijd beter, is het nooit goed genoeg. Dat is denk ik de belangrijkste reden voor mijn teveel aan perfectionisme en mijn tekort aan zelfcompassie. Toen ik als mondhygiënist aan de slag ging, deed ik het ook nooit goed genoeg voor mezelf. Bij elke gebitsreiniging dacht ik: is al het tandsteen nu wel weg? Voor mijn privéleven gold hetzelfde. Als ik voor zes man had gekookt en het eten en de wijn waren goed, dacht ik: maar de servetten pasten niet bij het tafelkleed. Complimenten wuifde ik weg.

Die negatieve spiraal werd steeds erger. Mijn vriend, die wel zelfcompassie heeft, kon me desondanks niet helpen, zo onrustig en negatief was ik over mezelf. Toen heb ik me voor een workshop zelfcompassie aangemeld. Daar heb ik handvatten en inzichten gekregen. Ik scoorde vooral slecht op mindfulness. Daarom ben ik na die workshop meditatielessen gaan volgen. Ik heb ook ontslag genomen omdat ik besefte dat ik te vaak met tegenzin naar mijn werk ging. Nu werk ik met veel meer plezier drie dagen als beleidsmedewerker bij de Nederlandse Vereniging van Mondhygiënist en doe ik als mondhygiënist onderzoek aan de universiteit.

Mijn zelfcompassie is zeker toegenomen al zeg ik nu toch weer vanuit mijn oude neiging om perfectionistisch te willen zijn dat het wat dit betreft ook altijd nog beter kan...'

schier basis voor innerlijke harmonie. Ze pleiten daarom voor meer aandacht voor zelfcompassie op school, op het werk en thuis. Vonk heeft er al workshops over gegeven. Zij droeg het stokje over aan de psychologen Margreth Eisma en Mieke Meulmeester. Tot nog toe komen vooral vrouwen op deze workshops af.

Eisma: 'De deelnemers hebben gemeen dat ze zijn vastgelopen, in hun werk of in hun privéleven. Het zijn vaak zelfredzame, gesloten types; perfectionisten ook, die zich liever over de kop werken dan om hulp te vragen. Terwijl ze wel sterk ontwikkelde sociale antennes hebben: ze zijn extreem gericht op hun omgeving en afhankelijk van de waardering van anderen. Maar dat maakt ze juist kwetsbaar.' Meulmeester: 'Veel vrouwen hebben een ik-moet-alles-kunnensyndroom, dat nog eens wordt versterkt door ons Hollandse calvinisme. Huis, werk, relatie, kinderen, alles moet tot in de puntjes geregeld zijn, en dan moeten ze ook nog zes keer per week naar de sportschool. Vanwege te wei-

nig zelfcompassie durven ze geen nee te zeggen en zijn ze vooral bezig of ze wel goed genoeg zijn. Als ik dit niet kan, val ik door de mand, is een van de achterliggende gedachten. Of: als ik hierom vraag, lig ik eruit bij mijn baas. Ze anticiperen op negatieve reacties van anderen zonder ooit echt hun stem te laten horen.'

Vooraf bij jonge mensen zien Meulmeester en Eisma een grote competitiedrift. Meulmeester: 'De studenten die ik zie, zijn vaak simultaan aan het bellen, mailen, sms'en en naar muziek aan het luisteren. Net zo willen ze dat opleiding, carrière, vriendschappen, liefde en uitgaan naadloos in elkaar

ALS ZE HET OPSCHRIJVEN, SCHRIKKEN MENSEN VAAK VAN HUN EIGEN HARDE OORDELEN

overgaan. Tegenslag past niet in dit plaatje, dan hebben ze het gevoel dat ze falen en dat knaagt weer aan hun zelfvertrouwen.'

Moeten, slagen, falen: allemaal begrippen die leiden tot een voorwaardelijk houden van jezelf, en die ver van zelfcompassie af staan. De cursisten van Meulmeester en Eisma blijken zonder uitzondering last te hebben van een meedogenloze innerlijke criticus: een stem in hun hoofd die ze aanvuurt, bestraft en kleineert. Bij vrouwen is die stem nog dwingend dan bij mannen. Een nuttige oefening om meer zelfcompassie te kweken, is om op te schrijven wat je zoal tegen jezelf zegt. Eisma: 'Waar mensen dan mee komen! Van "Zie je wel, je kunt het niet" tot "Wat ben jij een stomme trut". Tijdens de workshop hangen we die uitspraken aan de muur. Dan schrikken mensen vaak van hun eigen, harde oordelen. Maar ze zien ook dat anderen dezelfde soort gedachten hebben. Dat is een troost.' Meulmeester: 'De wortels van zelfkri-

tiek liggen vaak in het ouderlijk huis, of op school, of bij de partner. Het gaat er niet om schuldigen aan te wijzen, maar het is wel nuttig om iemands achtergrond hierop te onderzoeken. Iedereen ontwikkelt strategieën om in bepaalde situaties overeind te blijven. Wie altijd is geprezen, denkt misschien dat hij niet mag falen; wie nooit waardering kreeg, zoekt die misschien nog steeds. Maar het punt is: inmiddels ziet je leven er anders uit. Nu heb je een keuze.'

Hoe snoer je de criticus in jezelf de mond? Hier doet de boeddhistische oorsprong van zelfcompassie zijn intrede: door te leren leven in het hier en nu. Hoewel ze net zo prestatiegericht zijn als vrouwen, kunnen mannen dat doorgaans beter. 'Mannen zijn beter in het accepteren van de situatie zoals hij is,' zegt Roos Vonk. 'Vrouwen zijn altijd plannetjes aan het maken om dingen te veranderen, aan zichzelf en aan anderen.' Eisma: 'Vrouwen zijn ook veel relationeler ingesteld, zijn veel meer bezig met wat de omgeving van hen vindt wat weer een nadeel is voor zelfcompassie. Daar hebben mannen minder last van.' Meditatie is een middel om je te trainen in mindfulness, in het met volle aandacht leren leven. Stel je de volgende situatie voor: je bent op kantoor, werkt voor een krappe deadline, een e-mailtje knippert onderaan op je scherm, je mobieltje piept en je hebt dorst. Dan kun je heel vlug naar de wc gaan, je mond bij de kraan houden en denken aan de taken die wachten. Je kunt ook een echte drinkpauze nemen: pak een beker, vul hem, neem een slok. En nog een. Proef het water, voel hoe je dorst geleest wordt. Kijk dan naar de bezige bij die je daarnet was en wat voor gevoel je hebt bij dat beeld. Met emoties is het eigenlijk net zo. 'Ga naar je pijnpunten,' zegt Mieke Meulmeester. 'Zoek ze op, ervaar ze. Waar voel jij je slecht over? Wat kwetst je? Onze neiging is om iets aan zulke rotgevoelens te willen doen, maar dat is nu juist niet de bedoeling. Laat ze er maar zijn. In de westerse wereld willen we elk ongemak of ongeluk oplos-

sen, wegpoetsen. Dat kan niet. Leed hoort bij het leven.'

Een workshop zelfcompassie kan voor de deelnemers grote gevolgen hebben. Sommigen veranderen van baan, anderen vinden eindelijk de kracht om ingesleten relatiepatronen te doorbreken. Eisma: 'De

ALS JE MINDER STRENG BENT VOOR JEZELF, ONTSTAAT ER RUIMTE OM TE ONTDEKKEN WAT JE ECHTE PASSIES ZIJN

grote angst van mensen is dat ze met te veel zelfcompassie en zonder innerlijke criticus niets meer zullen presteren. Als ik die stem opgeef, zeggen ze dan, ga ik op de bank zitten en chips eten en bereik ik niets meer. Maar het tegendeel is waar: als je minder streng bent voor jezelf, doe je de dingen juist onbezwaard. Je wordt niet meer gehinderd, er zijn geen heilige doelen meer. Zo ontstaat er ruimte om te ontdekken wat je echte passies zijn.'

Roos Vonk vult aan: 'Door zelfcompassie voel je je niet meer gedwongen al je eigen gebreken weg te werken. Je treedt dan veel opener het leven tegemoet. Zelfcompassie is een bron van vrijheid en creativiteit.' ●

<http://www.zelfcompassie.nl>

Heb jij genoeg zelfcompassie?

'Als er iets ergs gebeurt, ben ik geneigd om het op te blazen'

'Als ik moeilijke tijden meemaak, ben ik hard voor mezelf'

'Als ik ergens mee aan het worstelen ben, heb ik het gevoel dat andere mensen het makkelijker hebben'

Wie zich herkent in een of meer van deze uitspraken, lijkt te weinig coulantie voor zichzelf te kunnen opbrengen. Surf naar www.vonkzelfbepaling.nl/testen voor een complete zelfcompassietest

**50%
KORTING**
VOOR
OPZIJ-LEZERS!

WORKSHOP ZELFCOMPASSIE

In deze workshop staat de vraag centraal hoe je positief over jezelf kunt denken zonder allerlei eisen aan jezelf te stellen en zonder steeds goedkeuring van anderen nodig te hebben. Je leert hoe je jezelf kunt bevrijden van de eeuwige vraag of je wel goed genoeg bent. Dat gebeurt onder andere door de achtergronden van zelftwijfel en zelfkritiek te onderzoeken en de innerlijke dialogen die mensen vaak met zichzelf voeren na te spelen. Maar bovenal oefenen deelnemers zichzelf in een houding van zelfcompassie: niet-oordelend, ruimhartig en verbonden met anderen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Trainers: Drs. Mieke Meulmeester
en Drs. Margreeth Eisma
Locatie: Zelst
Kosten: € 225,- (regulier tarief
€ 450) exclusief btw
Data: vrijdag 13 maart,
3 april of 19 juni
Tijd: 10.00-17.00 uur

Meer informatie & aanmelding op
www.opzij.nl of bel 06-51121923

