

Zelfcompassie

Stop met jezelf te veroordelen

O, ik ben zo stom geweest! Of: wat zie ik er vreselijk uit! Als je erbij stilstaat, spreken we onszelf vaak schrikbarend streng toe. Veel strenger dan we bij anderen zouden doen. Waar komt dat toch vandaan? En, belangrijk: hoe doe je het anders?

(kader- quotes om te strooien)

-

-

(kader)

Test: Hoeveel zelfcompassie heb jij?

Beantwoord met ja of nee

1. Als er iets ergs gebeurt, heb ik de neiging me het te blazen.
2. Als ik denk aan mijn tekortkomingen, voel ik me afgezonderd van de rest van de wereld.
3. Als ik faal in iets wat belangrijk is, dan kan het gevoel van mislukking me volledig beheersen.
4. Als ik ergens mee worstel, dan heb ik het gevoel dat anderen het veel makkelijker hebben dan ik.
5. Als ik me beroerd voel, dan gaan mijn gedachten naar alles wat slecht is in mijn leven.
6. Ik vind het moeilijk om mijn eigen tekortkomingen te accepteren.

7. In moeilijke tijden word ik hard voor mezelf.

8. Als ik me slecht voel, dan denk ik dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ikzelf.

(Gebaseerd op de test van zelfcompassiedeskundige Kristin Neff, voor de hele test surf je naar www.zelfcompassie.nl)

Heb het merendeel van vragen met 'ja' beantwoord, dan ben je iemand met eerder weinig zelfcompassie. Je bent vaak hard en veroordelend voor jezelf, waarschijnlijk zonder het zelf te beseffen. Lees vooral verder en overweeg eventueel een zelfcompassietraining.

(kader)

Extra tips!

- Laat negatieve gedachten en gevoelens er zijn, maar voed ze tegelijkertijd ook niet. Dat doe je door **met mildheid** op je gevoelens **in je lichaam** te focussen, en niet op de gebeurtenissen. Op die manier verdring je je gevoelens niet, maar verdrink je er ook niet in.
- Neem dingen niet persoonlijk. Besef dat als mensen kritiek hebben, dat vaak vanuit hun eigen vooropgestelde ideeën, angsten en onzekerheden is. Als je eerlijk bent met jezelf, weet je best wat je ervan kunt neemenemen en wat je bij de ander laat.
- Ken en respecteer je grenzen. Een nee aan iemand anders is soms een ja aan jezelf.
- Behandel je lichaam goed. Met gezond eten, beweging en op tijd naar bed gaan, maar ook met leuke extraatjes

zoals een sauna of een massage. Luister ook goed naar de signalen van je lichaam, herken stress en neem op tijd rust.

- Streel of omhels jezelf even wanneer je merkt dat je hard voor jezelf bent. De aanraking zorgt voor onmiddellijke aanmaak van oxytocine, een hormoon dat de stress verdrijft, waardoor je positiever wordt.

(kader)

Suzy (49)

"Eigenlijk ben ik altijd erg hard voor mezelf geweest. Als puber had ik acne en overgewicht en voelde ik me lelijk en minderwaardig. Als me iets vervelends overkwam, dan vond ik dat ergens logisch. Als een jongen niet op mij verliefd was, dan dacht ik: ach ja, hoe had ik ook verwacht om een vriendje te kunnen krijgen? Of als ik geen aansluiting vond bij klasgenoten: natuurlijk accepteren ze me niet, ik ben ook anders, niet zo mooi, goed en rijk als zij... Ik kampte met een fundamenteel minderwaardigheidscomplex, besepte ik achteraf. Later, als volwassene, ben ik erin geslaagd om een succesvolle carrière uit te bouwen in de financiële wereld. De strengheid tegenover mezelf had daar veel mee te maken. Want daardoor luisterde ik niet naar mijn lichaam, en was ik in staat om lange uren te kloppen, om de hele dag van hot naar her te rijden en altijd beschikbaar te zijn. Daarbij had ik ook een sterke bewijsdrang om de wereld te tonen dat ik wél iets waard

was. Ik had die ronkende titel en dat mooie salaris nodig om het gevoel te hebben dat ik iets voorstelde.

Op een gegeven moment is het fout gegaan: ik kreeg een burn-out en ik zat een halfjaar thuis. Het is in die periode dat ik in therapie geweest ben. En daar viel voor het eerst het woord 'zelfcompassie'. Ik besepte hoe streng ik voor mezelf was en hoe ik daardoor zo over mijn grenzen was gegaan, en dat anderen vaak veel milder voor zichzelf én voor anderen zijn. De oefeningen die ik daar geleerd heb, gebruik ik nog altijd. Als ik bijvoorbeeld in een pechsituatie denk: 'oh, niks lukt me ook', dan stel ik me voor dat ik datzelfde tegen een vriendin zou zeggen. Soms realiseer je je dan pas hoe **streng** je tegen jezelf bent, en ook hoe onwaar zo'n gedachte is."

Nina (35)

"Bij ons thuis draaide alles om prestaties. Bij een acht of een negen kreeg je complimentjes, bij een zeven werd er afkeurend gereageerd. Dat was goed bedoeld, mijn ouders dachten oprecht dat ze mijn broer en mij stimuleerden op die manier. Alleen, op latere leeftijd merkte ik dat ik mijn eigenwaarde ook ophing aan dingen van buitenaf. Ik voelde me goed als ik er goed uitzag, als ik de laatste mode droeg, of als ik iets had gedaan voor anderen. Maar als ik me minder voelde of als er iets misging, dan had ik de neiging hard en veroordelend voor mezelf te zijn. Dat mijn huwelijk stukliep, wistte ik bijvoorbeeld aan mezelf en alles wat ik verkeerd had gedaan. Ik heb nog lang gepiekerd van: had ik maar dit of

dat gezegd, had ik het maar zus of zo aangepakt, wat ben ik toch ook slecht in a en b... Terwijl er natuurlijk twee mensen bij waren, die allebei hun aandeel hadden.

Dat zelfveroordelende is er gaandeweg meer uitgegaan door aan yoga te gaan doen. Bij yoga ben je zacht voor je lichaam, en op één of andere manier nam ik dat mee naar buiten, naar mijn leven. Ik merkte bijvoorbeeld dat ik milder werd tegenover mijn gevoelens, ze meer accepteerde. Voelde ik me verdrietig? Oké, prima, dan was dat maar zo. Het zal wel een functie hebben, me op iets willen wijzen, bedacht ik dan. En opmerkelijk genoeg ebde het verdrietige gevoel dan ook sneller weg. Sinds een tijdje doe ik ook aan meditatie, waarbij zelfcompassie vaak aan bod komt. Je leert dan dat het oké is om bepaalde gedachten te hebben, om ze te laten zijn, dat dat anderen ze ook hebben, waardoor je je verbonden met iedereen gaat voelen. Ik merk dat ik door die meditatie een stuk milder en liever geworden ben, voor mezelf én voor anderen. Waardoor anderen mij ook weer positieve energie teruggeven, en ik me nóg beter over mezelf voel. Een positieve spiraal als het ware."

(brood)

In de paskamer van een boetiek: 'Ik ben veel te dik voor deze rok. En behalve dik ben ik ook lui, want ik zou moeten sporten, maar ik doe het niet.' Of bij het na je werk haasten naar de crèche: 'Wat ben ik toch eigenlijk een slechte moeder. Een goede moeder had haar kind al

lang opgehaald.' Betrap je jezelf regelmatig op dit soort gedachten? Dan zou jij baat kunnen hebben bij wat meer zelfcompassie. Zelfcompassie is een relatief nieuw begrip dat zijn oorsprong in het boeddhisme heeft. Ondanks wat de naam suggerereert, heeft het niets met medelijden te maken, maar alles met mededogen. **En je moet zeker geen boeddhist zijn om het toe te passen. Het is geschikt voor de Westerse nuchtere mens.** David Dewulf, arts, mindfulnessdeskundige en auteur van onder andere 'Jezelf accepteren met mindfulness en compassie': "Zelfcompassie bestaat uit drie componenten. De eerste is vriendelijk en begripvol zijn voor jezelf als je een fout maakt of tegenslag hebt. In plaats van dat je jezelf bekritiseert en veroordeelt, beseft je dat je niet perfect hoeft te zijn en dat anderen dat ook niet hoeven te zijn. Het tweede aspect van zelfcompassie houdt in dat je accepteert dat dingen niet altijd gaan zoals je wilt en dat falen en frustratie deel uitmaken van het leven. Dat dat onvermijdelijk is en dat iedereen het vroeg of laat meemaakt. En ten slotte gaat het bij zelfcompassie om het onder ogen zien van je eigen emoties. Als je iets vervelends meemaakt, ontken je je teleurstelling, boosheid, verdriet, jaloezie... niet of vecht je er niet tegen, maar accepteer je je gevoelens; Je benadert die gevoelens op een gebalanceerde manier, zodat ze niet onderdrukt, maar je er ook niet in verliest. Natuurlijk, je mag wel proberen om om jezelf of bepaalde dingen in je leven te veranderen, maar omdat je om jezelf

geeft, niet omdat je jezelf waardeloos en onacceptabel vindt.”

xx

Alleen iets voor onzekere en twijfelende mensen? Nee, volgens David Dewulf kunnen we allemaal wel een beetje meer zelfcompassie gebruiken. Want nodeloos hard zijn tegen onszelf en onszelf veroordelen, daar maken we ons in allemaal schuldig aan in min of meerdere mate, zegt hij. Hoe dat precies komt, heeft alles te maken met onze opvoeding. En het verrassende is dat het in eerste instantie niet gaat over hoe die geweest is, maar over het feit dat we überhaupt opgevoed zijn. David Dewulf: “Bij opvoeden wordt aan kinderen duidelijk gemaakt dat bepaalde spontane uitingen, bijvoorbeeld roepen in het openbaar, niet oké zijn. Daardoor krijg je de boodschap: als ik toon wat ik voel, als ik laat zien wie ik ben, is dat niet goed. En zo komt de innerlijke criticus tot stand, die het op zich goed met je voorheeft en je wil beschermen. Daarbij hebben onze ouders ook hun eigen achtergrond, hun eigen emotionele pijn, en soms reageren zijn van **daaruit op hun kinderen**. Maar voor **kinderen** zijn **hun** ouders goden, **ze** kunnen **zich** niet voorstellen dat ze iets fout doen. De conclusie is dan dat als er iets vervelends gebeurt, dat wel aan onszelf moet liggen. Waardoor we denken dat het ergens nodig is om niet onszelf te zijn, maar om iemand anders te spelen. Want alleen dan zullen we geaccepteerd en geliefd worden, wat toch de uiteindelijke betrachting van ieder mens is. De

andere oorzaak van zelfveroordeling is onze biologie. Als soort zijn wij geprogrammeerd om op tijd gevaar te zien, zodat we kunnen overleven. In prehistorische tijden hadden we er baat bij om negatief te denken, als we bijvoorbeeld bij een plots geluid in het struikgewas aan een vogeltje dachten in plaats van aan een wild dier, bestond de kans dat we het niet konden navertellen (lacht). Daarom zijn wij biologisch vier keer meer op negatieve zaken gefocust dan op positieve."

Oké, we doen dus allemaal aan zelfveroordeling. Toch zijn er mensen die er meer last van hebben, die er meer 'talent' voor hebben. Waar komt dat dan vandaan? David Dewulf: "Ook dat heeft te maken met je opvoeding. Wie zich als kind weinig gekoesterd en beschermd heeft gevoeld, groeit vaak op met een gevoel van onzekerheid en onwaardigheid. Daardoor zul je later vaak bevestiging zoeken in dingen van buitenaf: in werk, prestaties, uiterlijk, relaties... Vaak krijg je dan een leven met veel wantrouwen, waarin minder plaats is voor liefde en compassie. Zulke mensen zijn vaak harder en kritischer voor zichzelf én voor anderen. Hier vind je de piekeraars, de perfectionisten, de controlefreaks. Het zijn vaak mensen die vinden dat ze van alles moeten, en daardoor ook vaak meer vatbaar zijn voor burn-outs en depressies. Soms gaan mensen zich vanuit hun onveilige opvoeding ook zo onzichtbaar mogelijk maken en hun eigen verlangens verbannen. Omdat ze denken dat ze als zichzelf niet goed genoeg zijn om liefde te krijgen, hebben ze een masker opgezet, waarmee ze dan één geworden zijn. Vaak

zijn dat de mensen die compenseren met geld, succes en trofee-relaties. Al lijkt dat op het eerste gezicht niet zo, ook deze mensen hebben baat bij meer zelfcompassie.”

)

xx

De hamvraag is natuurlijk: hoe ontwikkel je zelfcompassie? Als het aan David Dewulf ligt, doen we **best** allemaal tien minuten meditatie voor we 's ochtends de deur uitgaan. David Dewulf: “Klopt. Ik ben daar twaalf jaar geleden mee begonnen en omdat het me zoveel innerlijke rust bracht, is het voor mij is het een ritueel als tanden poetsen geworden. Als het gaat om zelfcompassie, dan is het 'H.A.R.T'-**ademruimte** een prima oefening. Die duurt maar **twee** minuten en werkt heel goed als je met een negatief gevoel zit. Het is de bedoeling dat je rechtop zit en achtereenvolgens vier stappen overloopt. De eerste heeft de H van herkenning: je ademt in en uit en herkent je gevoel van frustratie, woede, ontgoocheling..., en je zegt **zachtjes tegen jezelf**: 'Dit is een moment van woede', **toch als woede nu op de voorgrond staat**. De tweede stap heeft de A van acceptatie. Je zegt **zachtjes tegen jezelf**: 'Woede hoort bij het leven. Ook andere mensen ervaren soms woede. En ook ik zal af en toe woede ervaren.'**Dit bevrijdt je uit de pijn van emotionele isolatie**. Als derde stap ga je reflecteren: hoe kan ik nu vriendelijk zijn voor mezelf, ook al is het maar één minuutje? **Niemand kan zichzelf wijsmaken niet één minuut te hebben voor zichzelf**. En dan komt stap vier: de

toegewijde actie, waarin je daadwerkelijk datgene doet waarmee je aardig bent voor jezelf. Het help om bij deze oefening, die maar een paar minuten duurt, je beide handen op je hart te leggen. Onderzoek heeft aangetoond dat je dan een omschakeling maakt in je lichaam dat dat stress vermindert, waardoor er meer ruimte voor ontspanning en van daaruit voor compassie komt.”

Wie niet zo meditatie-minded is, kan ook iets hebben aan enkele beproefde technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Daarbij is het de bedoeling om met een andere blik naar jezelf en de werkelijkheid te kijken. Een goed voorbeeld hiervan is om te bedenken wat een zorgzame vriendin tegen je zou zeggen in een bepaalde situatie. Of een opbouwende manier te overdenken hoe je iets de volgende keer beter kunt doen. Je kunt ook denken aan iemand van wie je houdt. Is je liefde voor die persoon opeens verdwenen als hij of zij een slechte dag heeft of er een keertje wat minder uitziet? Nee toch? Dan hoef je dat dus bij jezelf ook niet te doen. David Dewulf: “Een techniek die ik zelf vaak gebruik is die van de drie vragen. Als ik negatieve gedachten heb, en het idee heb dat ze met me op de loop gaan, stel ik mezelf deze vragen: Helpt deze gedachte me om ongewenste gevoelens te voorkomen? Om conflicten met anderen voorkomen? Om mijn doelen te realiseren? Je zult merken dat je meteen een heldere blik krijgt en rustig wordt. Een andere, heel afdoende techniek, is om je innerlijke criticus te benoemen. Bijvoorbeeld ‘mijn grompotje’ of ‘mijn perfectionistje’. Maak er iets grappigs van, dat

geeft ook weer wat meer ruimte. Wat je dan doet, is hem toespreken: 'Ja hoor grompotje, ik zie je goede bedoelingen, maar ik ga je even laten zijn.' Ga er niet mee in discussie, want dan voed je hem alleen maar. Wees er aardig voor, maar schenk er verder geen aandacht voor. Of zing de typische zinnen die jouw criticus gebruikt op het deuntje van Happy Birthday. Bijvoorbeeld: 'Ik moet goed doen voor iedereen, ik moet goed doen voor iedereen.' Dat vermindert enorm de lading van je negatieve denken, wat soms erg op je kan doorwegen."

xx

Behalve dat het eenvoudigweg prettiger is om positief te denken over jezelf, zijn er tal van andere voordelen aan zelfcompassie. Zo blijkt uit onderzoek dat het een probaat middel is om depressies te voorkomen. Heel logisch, vindt David Dewulf, die zelf elke dag opnieuw de voordelen ervan voelt. David Dewulf: "Sedert ik zelfcompassie een plaats geef in mijn leven, is ~~via meditatie en technieken uit de cognitieve gedragstherapie,~~ en mijn leven is ~~er~~ enorm ~~door~~ veranderd, ~~en~~ veel betekenisvoller geworden. Zo merkte ik dat als je jezelf toestemming geeft om fouten te maken, je niet meer zo angstig bent om nieuwe terreinen te onderzoeken en ervoor te gaan. Je bereikt er dus veel meer mee. Ik heb ook meer energie dan vroeger. Dat komt doordat ik eerlijker met mezelf ben. Zo heb ik bijvoorbeeld toegegeven aan mezelf dat het me geen deugd deed om na zeven uur 's avonds nog aan de computer te

zitten, wat ik dus ook niet meer doe. Ook voel ik me gelukkiger en tevredener. Ik aanvaard nu sneller dat een situatie niet verloopt zoals gepland, en verlies mezelf niet meer in strijden tegen de realiteit. Een ander voordeel is dat je harmonieuzer in relaties gaat staan. Je kunt namelijk de andere een vriendelijkere en zachtere versie van jezelf presenteren, waardoor je minder snel in conflicten terecht komt. Op die manier is zelfcompassie beter voor jezelf, maar ook voor de wereld.”

(kader)

Meer weten?

- Jezelf accepteren met mindfulness en compassie, door David Dewulf, uitg. Lannoo
- Zelfcompassie, door Kristin Neff, uitg. Cargo
- www.zelfcompassie.nl
- Zelfcompassietrainingen kun je bij verschillende organisaties volgen, bijvoorbeeld bij I AM, tel.: 09-328 60 90, contact@aandacht.be, www.aandacht.be. De cursus zelfcompassie heet 'heartfulness' en wordt in verschillende steden en ook als zomerweek gegeven.

