

ZELFCOMPASSIE IS DE OVERTREFFENDE TRAP VAN MINDFULNESS

# En als we nu eens wat minder streng waren voor onszelf?

Het is weer tijd voor de jaarlijkse hoogmis van de prestatie maatschappij: evaluaties, doelstellingen, wijzen op mankementen. Daarbij zijn we doorgaans extra streng voor onszelf, want het is dat wat ons vooruitbrandt. Toch?

EVA BERGHMANS

BRUSSEL | Noot vooraf: zelfcompassie is niet hetzelfde als zelfmedelijden. Het is een nogal letterlijke vertaling uit het Engels, waar 'compassion' niet dat neerbuigende van de Vlaamse 'compassie' heeft. Noem het liever medeleven of mededogen, of beter nog: mildheid voor jezelf.

'Het is alsof je naar jezelf zou kijken zoals je naar een vriend kijkt', zegt Wendi Winnelincx, die aan de VUB een onderzoek naar de efficiëntie van zelfcompassie start. 'Als een vriend een fout maakt, ben je bijlange niet zo streng als voor jezelf. Waarom zou je voor jezelf niet dat soort compagnon kunnen zijn? Het levert niets op dat je jezelf veroordeelt als je ergens tekortschiet. Integendeel: je verliest energie en op den duur ga je uitdagingen mijden, omdat die het risico op mislukking in zich dragen.'

Die mildheid lijkt haaks te staan op de prestatie maatschappij die ons met allerhande stokken achter de deur - van punten tot promoties, van opslag tot een invitatie voor de juiste recepties - vooruitbrandt. Waarbij wij ons graag vooruit laten branden: zelfdiscipline is alom aanwezig als het beproefde recept voor maatschappelijk succes. Ze zullen ons zien komen, op het werk, met onze mildheid voor onszelf. 'Zelfcompassie is geen excuus voor minder ambitie', zegt Winnelincx. 'Het kan natuurlijk, dat je beseft dat je doelen najaagt die je je hebt laten aanpraten. Dan moet je ze bijstellen. Maar als het je eigen doelen zijn, moet je niet minder hard je best gaan doen.'

## Gelukkiger en efficiënter

Vooral in de Verenigde Staten zoeken wetenschappers sinds begin deze eeuw uit of die andere, zachtere weg niet alleen gelukkiger maakt, maar ook efficiënter is. Er is al beperkte evidentie dat mensen met een compassievolle houding makkelijker een fout toegeven, en meer gemotiveerd zijn om ze in de toekomst niet meer te maken. 'Mensen die mild zijn voor zichzelf, geloven vaker dat

talenten en vaardigheden niet vastliggen', zegt Winnelincx. Daardoor geven compassievolle mensen minder snel op, of het nu in een tweede zittijd is, of bij een dieet of rookstop.

De wetenschap van de compassie is geen liefhebberij: bij de gereputeerde wetenschappelijke uitgeverij Oxford University Press verschijnt komend voorjaar het *Handbook of Compassion Science*. Ook in de strijd tegen burn-out of depressie kan zelfcompassie een krachtig wapen blijken. Dat is eerder al gebleken in studies rond mindfulness, waar zelfcompassie ook een onderdeel

## Compassievolle mensen geven minder snel op, of het nu in een tweede zittijd is, of bij een dieet of rookstop

van is. David Dewulf, van het Instituut voor Aandacht en Mindfulness, ziet zelfcompassie als een verdieping van de mindfulness. In een recent boek legt hij uit hoe je het natuurlijke compassiesysteem kunt activeren. 'Als je je richt op de warmte van je kop thee, stimuleer je ook de aanmaak van oxytocine, net als bij knuffelen of masseren. Dat stimuleert een gevoel van verbondenheid met jezelf en met anderen, en brengt je tot rust, terwijl stressreacties je net opjagen.'

Bij meditatie zijn de effecten nog groter. 'We weten dat mediteren al na acht weken een verschil maakt in je hersenen, en dat die veranderingen je optimistischer en veerkrachtiger maken.'

'De weg van zelfcompassie' van David Dewulf verscheen bij Lannoo. Meer info over zelfcompassie en burn-out op [www.huisvoorveerkracht.be](http://www.huisvoorveerkracht.be)

Kris Decoodt, marketingspecialist

## 'Ik wist niet eens dat ik een perfectionist was'

'Ik kwam met veel scepsis aan op de compassietraining. Er lagen tapijten op de trappen van het kasteel. Oh nee, dacht ik, ik moet mijn schoenen uitdoen, dat wordt hier een kumbaya-week, en dat is zacht gezegd niet mijn wereld. Ik begon me beter te voelen toen ik zag dat er ook mensen waren uit de hardere sector.'

'Ik was het type dat niet eens wist dat ik rust nodig had. Twee jaar geleden ben ik gecrasht nadat ik drie keer mijn aansluiting op het openbaar vervoer had gemist omdat ik mijn mails zat te lezen. Toen heb ik coaching gevolgd om om te gaan met perfectionisme. Ik wist niet eens dat ik een perfectionist was. Het komt voort uit het idee dat je op jezelf, als persoon, niet volstaat. Waardoor je altijd moet presteren om je bestaansrecht te verantwoorden. De perfectionist is er nog, maar ik heb hem leren overstemmen. Dat je je kwetsbaar opstelt, lijkt misschien zwak in deze wereld, maar ik voel me sterker dan ooit.'

'Als je goed kan omgaan met jezelf, kun je ook beter omgaan met anderen. Ik kan nu nee zeggen op een heel directe manier, en dat dwingt respect af. Als ik opnieuw aan het werk ga, zal ik niet meer in dezelfde val trappen. Het hoeft ook niet per se een job te zijn waarmee ik kan uitpakken.' (ebe)

© Bier &amp; Brood



Bruno Ariëns,  
huisarts

## ‘Ik snoer mijn innerlijke criticus de mond’

‘Ik was het type dat altijd maar voortdeed, tot er een crisis in mijn privéleven losbrak. Dankzij de compassietraining heb ik mijn innerlijke criticus leren kennen. Het is dat deel van jezelf dat altijd maar klaar zit om je te veroordelen, het zijn de normen van je ouders, leraren, samenleving die je geïnternaliseerd hebt.’

‘Ik heb nu een techniek om mijn criticus de mond te snoeren. Ik zie hem als een grote vogel – met heel grote vleugels – die me altijd in de gaten houdt. En ik heb geleerd van hem naar zijn nest te sturen, en me in te beelden dat hij ook een jong donzig vogeltje geweest is, een

vogeltje dat ik kan aaien.’

‘En ja, ik kan me goed voorstellen dat veel mensen dit flauwekul vinden, maar mij heeft het erbovenop geholpen. Ik raad geregeld oefeningen aan mijn patiënten aan. De dankbaarheidsoefening bijvoorbeeld: tien dingen opsommen waar je blij om bent. Soms, als ik stress ervaar bijvoorbeeld, leg ik even mijn hand op mijn hart, al is het maar een minuut.’

‘Geregeld denk ik aan de oude filosoof die zei: “Mijn leven was gevuld met problemen. De meeste hebben zich nooit voorgedaan!” (ebe)

Didier Anthonis, officier

## ‘Zelfs in het leger werkt het’

‘Zelfcompassie helpt om je zachtmoedigheid te cultiveren en op een goede manier in te zetten. Ik beseftte dat ik veel te lang met een masker had rondgelopen, dat me hielp om te voldoen aan de militaire discipline. Ik zei nooit dat iets niet kon, ik voerde uit en volgde het gezag. Nu geloof ik meer in mezelf en mijn eigen argumenten, zonder dat ik mijn voeten aan de regels veeg, natuurlijk.’

‘Ik ben nu veel eerlijker met mezelf en met anderen, en ik merk dat ik die eerlijkheid ook terug krijg. Mensen komen sneller met mij praten als ze in de put zitten, chefs vragen advies hoe ze een boodschap op een menselijke manier kunnen overbrengen. Ook in een rigide sector als Defensie boek je meer vooruitgang als je met mensen praat, als je erover waakt dat je de relatie niet breekt. De klassieke aanpak is hier: wie een fout maakt, wil niet mee en zal het geweten hebben. Terwijl het zoveel meer oplevert als je aan mensen vraagt waarom iets niet lukt. Je moet anderen niet meteen veroordelen, zoals je jezelf ook niet moet veroordelen als iets niet uitdraait zoals je wil.’ (ebe)

Dirk Van Laere, notaris

## ‘Ik heb veel aan tai chi en meditatie’

‘Jarenlang hebben allerhande mensen me gezegd dat ik heel fout bezig was. Twee keer getrouwd, twee keer gescheiden, zwaar uitgaan. Zogezegd keurige mensen zeiden me dat ze geen weekend met hun kinderen en mij naar zee durfden omdat ik een schande was. Op den duur ging ik ook zo naar mezelf kijken. Ik beschouwde mezelf als een rebel. Maar ook dat is een manier om je zelfbeeld door anderen te laten bepalen.’

‘Tot ik met de stilte in aanraking kwam. En nee, ik heb niet alle normen overgenomen van de mensen die me veroordeelden. Ik heb voor mezelf uitgemaakt wat ik oké vind. Ik kijk milder naar mezelf, maar leg ook meer discipline aan de dag. De discipline om elke dag een uur voor mezelf te reserveren. Ik heb veel aan tai chi en meditatie, maar een ander kan net zo veel hebben aan joggen.’

‘De kwaliteit van mijn werk lijkt zeker niet onder mijn mildheid. Integendeel. De lat ligt nog altijd even hoog, maar ik heb de verantwoordelijkheid verlegd naar mijn medewerkers, en doe dat ook met compassie. Als mijn kantoor vroeger een militaire school was, is het nu een steinerschool. Met collega-notarissen ligt dat moeilijker, al is een groep consultants vanuit de notarisfederatie me komen vragen om mijn ideeën over people management te delen.’

‘Mijn favoriete mantra is: *have a mind that is open to everything and attached to no thing.*’ (ebe)