



1158 ZUID WEST-VLAANDEREN

8900 Reg-024/ 11

DEWULF BENEDICTE

VIJFWEGENSTR. 4
8902 ZILLEBEKE

'Wie wordt gelukkig van een dag vol haast?'

Gezonder eten en meer bewegen? Volgens expert dokter David Dewulf moeten we in 2017 vooral minder streng zijn voor onszelf. En voor anderen. Hij legt uit hoe je door zelfcompassie andere prioriteiten leert leggen.

> TEKST: NELE VERHEYE > FOTO: JOHANNA VANDENHEEDE

Of het interview via Skype kan, vraagt David Dewulf vooraf, want hij zit in India. Hij verblijft er een paar weken om de batterijen op te laden en inspiratie op te doen: een cadeautje voor zichzelf. De man die na mindfulness nu ook zelfcompassie wil lanceren in Vlaanderen, brengt het nieuwe begrip alvast in de praktijk. Toch betekent zelfcompassie veel meer dan jezelf eens goed verwennen.

Wat bedoel je met zelfcompassie?

'Het gaat eigenlijk vooral over mededogen hebben met jezelf, niet altijd zo streng zijn voor jezelf. Kijk, heel wat mensen ervaren stress

door hun innerlijke criticus. Dat is een stem in je hoofd die voortdurend commentaar geeft op wat je doet. Niets is ooit goed genoeg. We willen altijd meer zijn, beter worden. En we veroordelen onszelf als we niet voldoen aan die eisen.'

Hoe doorbreek je dat patroon?

'In mijn workshops help ik mensen hun innerlijke kritische stem te herkennen en er beter mee om te gaan. Je leert anders kijken naar jezelf en naar wat je wil bereiken. Met zelfcompassie, met mededogen voor waar je minder goed in bent of waar je niet meteen in slaagt. Je zult merken dat je hierdoor meer zelfvertrou-

wen krijgt en meer begrip voor je eigen gevoelens.'

Moeten we meer begrip hebben voor onze gevoelens?

'Ik merk dat veel mensen bang zijn voor hun gevoelens. Ze laten hun negatieve emoties niet toe omdat ze bang zijn om het nog erger te maken. Dus zoeken ze afleiding, onder andere door veel te werken of iets nieuws te kopen. Via zelfcompassie kun je negatieve gevoelens toelaten zonder erdoor overspoeld te worden. Daar zijn trouwens heel concrete oefeningen voor. Het kan bijvoorbeeld helpen om je hand op je hart te leggen en compassievol stil te staan bij wat je op dat moment voelt. Een andere manier is op een voor jou moeilijk moment een innerlijke glimlach vormen. Je zal merken dat die innerlijke glimlach je gevoelens positief beïnvloedt.'

Zorgt zelfcompassie ervoor dat je je nooit meer slecht voelt?

'Het is vooral begrip hebben voor jezelf als het wat minder gaat. Door negatieve emoties een plaats te geven, is het veel makkelijker om ze los te laten. Terwijl een emotie die je verdringt, net zal blijven terugkeren. Is er een pijnlijke gebeurtenis uit het verleden die je blijft parten spelen, geef die dan een compassievolle plaats en je zult merken dat het je niet langer overheerst.'

Heeft zelfcompassie ook je eigen leven veranderd?

'Toch wel. Net op de moeilijke momenten in mijn leven heeft zelfcompassie mij doen groeien. Ik neem meer tijd om mijn batterijen op te laden en om er te zijn voor mijn familie. Ik doe het ook wat rustiger aan dan vroeger. Ik besef nu dat voldoende goed genoeg is, dat heeft mijn leven een stuk aangenamer gemaakt. Tenslotte: wie is gelukkig na een dag vol haasten van het een naar het ander? Niemand, toch.'



Het boek *De weg van zelfcompassie* van David Dewulf is verkrijgbaar bij uitgeverij Lannoo (19,99 euro).

Speel mee met Zoek en Win op pagina 12 en maak kans op een gratis exemplaar.



David Dewulf:
'We zijn te streng