

HOE ONZE EIGEN INNERLIJKE CRITICUS ONS VOORTDUREND NAAR BENEDEN HAALT (EN HOE DAARMEE TE STOPPEN)

Self-love: waarom de grootste vijand voor uw geluk waarschijnlijk in uw eigen hoofd zit

Voor haar geen ‘zelfvernietiging’ meer, maar ‘zelfliefde’, zo postte MNM-gezicht Eva Daeleman enkele dagen geleden op Instagram. Met dat statement maakt ze – na een korte periode van burn-out - niet alleen haar nieuwe levensattitude aan de wereld kenbaar, maar legt ze ook meteen de vinger op een groot maatschappelijk zeer: veel mensen laten zich meedogenloos inpakken door wat ‘dé samenleving’ van hen verwacht, niet zelden ten koste van eigen leven en geluk. De remedie? Je eigen imperfecties wat meer leren aanvaarden en vooral: jezelf wat liever zien. Maar hoe pakken we dat aan?

“Toen ik nog voor tv werkte, hongerde ik mezelf uit, sportte ik obsessief en nam ik nauwelijks een dagje vrij”, vertelt Eva Daeleman in de weekendeditie van Nieuwsblad magazine. Een moordend ritme dat uiteindelijk uitmondde in burn-out en de dwingende noodzaak aan een nieuwe start. Met deze confronterende omschrijving van haar vroegere leefpatroon maakt het ex-één-gezicht de wereld pijnlijk duidelijk hoe mensen kunnen uitgroeien tot ‘hun eigen grootste vijand’ wanneer het gaat om maatschappelijke idealen.

“Dat de maatschappij ons hoge idealen oplegt is een ding”, zegt David Dewulf, mindfulness-coach en auteur van het boek *‘De weg van zelfcompassie’*. “Echt gevaarlijk wordt het pas als we die utopische verwachtingen ook nog eens gaan interneren - en dat doen we: we gaan van onszelf verlangen en verwachten dat we aan het perfecte plaatje voldoen. Wanneer we er vervolgens niet in slagen om daar ook effectief aan te beantwoorden, speelt er een kritische stem in ons binnenste op die ons er flink van langs geeft: we beschimpen onszelf, gaan onszelf afstraffen voor elke tekortkoming, gaan onszelf als een mislukkeling beschouwen of – erger nog – gaan ons schamen voor wie we zijn.”

“Loser, dikzak, schaap!”

Het is precies die innerlijke, zelfkritische stem die ervoor zorgt dat mensen de last van al te hoge idealen uiteindelijk niet meer kunnen dragen. Wie al te veel aan de stem toegeeft, lijkt dan ook onvermijdelijk af te stevenen op burn-out of *mental breakdown*: “In eerste instantie zijn mensen geneigd om hun interne criticus het zwijgen op te leggen door alsnog te proberen zo

goed mogelijk aan diens hoge verwachtingen te voldoen: we gaan zo perfect, succesvol, knap, slank en sociaal conformerend mogelijk proberen te zijn. We doen dat uit angst om niet door onze omgeving aanvaardt te worden: mensen zijn als de dood voor de afwijzing van anderen. We zijn en blijven immers sociale dieren die de omkadering van een sociaal vangnet nodig hebben.”

Wie dat doet, komt echter terecht in een moordend ritme van perfectionisme en prestatiedrang dat op lange termijn niet vol te houden valt. "Vroeg of laat zullen we allemaal moeten toegeven dat wat de maatschappij – en ook wijzelf - van ons verlangen gewoon niet haalbaar én niet wenselijk is”, zegt Dewulf. “Wie te veel inzet op sociaal conformisme en aanvaard worden, zal het zichzelf niet alleen heel erg moeilijk maken, maar zal daarbij uiteindelijk ook zichzelf verliezen. We worden grijze muizen, die alle gevoel van eigenheid en uniciteit verliezen. Dat in combinatie met de uitputtingsslag waar we onszelf instorten om toch maar te voldoen aan de norm, blijkt vaak fataal."

Minder streng mag ook

Wie het zichzelf wat makkelijker wil maken in dit leven, doet er dan ook goed aan zijn eigen kritische stem op een of andere manier het zwijgen op te leggen. Dit door hem *gewoonweg* om te vormen in een stem die wat zachter en vriendelijker is voor onszelf. “Mensen die mild kunnen zijn voor zichzelf, zich hun eigen fouten kunnen vergeven en die kunnen aanvaarden dat ze niet perfect zijn, staan niet alleen in een veel betere relatie tot zichzelf, maar kunnen ook een veel hechtere band met anderen opbouwen”, zegt Dewulf. “Pas wanneer je niet bang bent om fouten te maken, of je niet schaamt voor eventuele tekortkomingen, kan je je ook open en spontaan opstellen, en dat zorgt voor een beter en échter contact met iedereen.”

Mensen die mild kunnen zijn voor zichzelf, durven bovendien ook beter luisteren naar wat ze zelf willen, zelfs al komt dat misschien niet overeen met wat de maatschappij van hen verlangt. “Wie kan aanvaarden dat hij afwijkt van dé norm, en dat eventueel zelfs kan zien als een sterkte in plaats van een gebrek, zal zich meer durven verdiepen in wie hij écht is, en zal daar ook naar durven leven. Zulke mensen ontwikkelen zich meestal tot unieke individuen met een sterk gevoel van eigenheid en een bezielde leven."

Makkelijker gezegd dan gedaan?

Loslaten van wat de maatschappij van jou verlangt, is natuurlijk wel makkelijker gezegd dan gedaan. Wat als die innerlijke kritische stem toch hardnekkiger blijkt dan verwacht? “De eerste stap naar verandering is beseffen dat de manier waarop je bezig bent, niet houdbaar is. Dat perfectie niet haalbaar is, en de weg ernaartoe slechts een langgerekte uitputtingsslag die

uiteindelijk toch zal uitmonden in verlies”, merkt Dewulf op. Een tweede belangrijk punt om de kritische stem dan effectief te kunnen ombuigen in een stem die milder en vriendelijker is voor jezelf, is beseffen dat alle mensen feilbaar zijn. “Beseffen dat iedereen fouten maakt, dat het leven beslist geen feest is, en dat iedereen zich al eens slecht voelt, helpt enorm om jezelf ruimte te geven voor fouten en imperfecties.”

Concreet kan Dewulf mensen die het lastig hebben om vriendelijk te zijn voor zichzelf aanraden om zichzelf af en toe vanuit het perspectief van een 'liefdevolle naaste' te bekijken: dat van een goede vriend, of van een geruststellende ouder. “Spreek jezelf letterlijk toe zoals een goede vriend dat zou doen, of zoals een moeder tegen haar kind dat duidelijk pijn of verdriet heeft.”