

HOE LIEF BEN JIJ VOOR JEZELF?

'Oh, ik ben zo stom geweest!' Of: 'Wat zie ik er vreselijk uit!' We spreken onszelf vaak schrikbarend streng toe. Veel strenger dan we bij anderen zouden doen. Waar komt dat toch vandaan? En, belangrijker: hoe doe je het anders?

Doe de test!

Beantwoord met ja of nee

1. Als er iets ergs gebeurt, heb ik de neiging het op te blazen.
2. Als ik denk aan mijn tekortkomingen, dan 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 mensen gelukkiger zijn dan ikzelf.

Heb je het merendeel van de vragen met 'ja' beantwoord? Dan ben je iemand met weinig zelfcompassie. Je bent vaak hard en veroordelend voor jezelf, misschien zelfs zonder het te beseffen. Lees vooral verder en overweeg eventueel een zelfcompassietraining.

Gebaseerd op de test van zelfcompassiedeskundige Kristin Neff. Surf voor de hele test naar www.zelfcompassie.nl.



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 haasten naar de crèche na je werk: '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, maar ook perfect dienst kan doen voor westerlingen. Ondanks wat de naam suggereert, heeft het niets met medelijden te maken, wel alles met mededogen. **David Dewulf, arts, mindfulnessdeskundige en -trainer bij I AM, en auteur van '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 wil en dat falen en frustratie deel uitmaken van het leven. Dat het 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 je ze niet onderdrukt, maar je je er ook niet in verliest. Natuurlijk, je mag wel proberen om jezelf of bepaalde dingen in je leven te veranderen, maar omdat je om jezelf geeft, niet omdat je jezelf waardeloos en onacceptabel vindt.'

Allemanskwaal

Zelfcompassie enkel iets voor twijfelende en onzekere mensen? Nee, volgens David Dewulf kunnen we er allemaal

wel een dosis van gebruiken. Want nodeloos hard zijn tegen onszelf en onszelf veroordelen, daar maken we ons allemaal schuldig aan, 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 hóé die geweest is, maar over het feit dat we überhaupt opgevoed zijn. David Dewulf: 'Tijdens de opvoeding 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 zij van daaruit. Maar voor ons zijn onze ouders goden, we kunnen ons niet voorstellen dat ze iets fout doen. Als er dan toch iets vervelends gebeurt, dan moet dat wel

aan onszelf liggen, redeneren we. Waarvoor we gaan denken dat het beter 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. Daarbij komt dan nog dat wij biologisch ingesteld zijn op negatieve dingen. In prehistorische tijden leverde ons dat namelijk veel op. Want als we bij een plots geluid in het struikgewas aan een vogeltje dachten in plaats van aan een wild dier, dan bestond de kans dat we het niet konden navertellen. (lacht) Daardoor zijn wij vier keer meer op het negatieve dan op het positieve gefocust.'

Uit onzekerheid

Oké, we doen dus allemaal aan negativiteit en zelfveroordeling. Toch lijken sommige mensen er onmiskenbaar meer 'talent' voor te hebben. Waar komt dat dan vandaan? David Dewulf: >>

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 zo stimuleerden. 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 of als ik iets gedaan had voor anderen. Maar als ik me minder voelde of als er iets misging, dan voelde ik me nog weinig waard en was ik hard voor mezelf. Ik heb bijvoorbeeld lang gedacht dat mijn scheiding volledig mijn schuld was. Terwijl er natuurlijk twee mensen bij waren, die er allebei hun aandeel in hadden. Dat zelfveroordelende is er gaandeweg wat uitgegaan door aan yoga te doen. Bij yoga ben je zacht voor je lichaam, en op de een of andere manier nam ik dat mee in mijn leven. Ik merkte bijvoorbeeld dat ik niet meer zo vocht tegen mijn gevoelens, me niet meer slecht voelde omdat ik me slecht voelde. Was ik verdrietig? Oké, prima, dan was dat maar zo. Het zal wel een functie hebben, me op iets wijzen, bedacht ik dan. Opmerkelijk was dat het verdrietige gevoel dan ook sneller wegebe. Sinds een tijdje doe ik ook aan meditatie, waarbij zelfcompassie aan bod komt. Je leert dan dat het niet alleen oké is om bepaalde gedachten en gevoelens te hebben, maar dat anderen ze ook hebben, waardoor je je verbonden gaat voelen met die anderen. Ik merk dat ik daardoor liever op mensen reageer, die dan weer positiever tegenover mij gaan staan, waardoor ik me nóg beter voel. Een positieve spiraal.'

‘Ook dat heeft te maken met je opvoeding. Wie zich als kind weinig gekoesterd en beschermd gevoeld heeft, groeit vaak op met een gevoel van onzekerheid en onwaardigheid. Daardoor zal je later vaker bevestiging zoeken in dingen van buitenaf: in werk, prestaties, uiterlijk, relaties ... Wantrouwen speelt dan ook vaak een grotere rol in je leven, en liefde en compassie een kleinere. Zulke mensen zijn meestal 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 vanalles moeten, waardoor ze meer vatbaar zijn voor burn-outs en depressies. Wat je ook soms ziet bij een onveilige opvoeding is dat mensen denken dat ze als zichzelf niet goed genoeg zijn om liefde te verdienen en een masker gaan opzetten, waarmee ze dan één worden. Vaak zijn dat de mensen die hun gevoel van onwaardigheid compenseren met geld, succes, trofeerelaties ... Het lijkt op het eerste gezicht misschien niet zo, maar ook deze mensen hebben baat bij meer zelfcompassie.’

Meditatie helpt

De hamvraag is natuurlijk: hoe ontwikkel je meer zelfcompassie? Wel, dat kan op verschillende manieren. Een ervan is meditatie. Als het aan David Dewulf ligt, mediteren we binnenkort allemaal tien minuten voor we 's ochtends de deur uitgaan. David Dewulf: ‘Ik kan het inderdaad iedereen aanraden. Zelf ben ik er twaalf jaar geleden mee begonnen en omdat het me zoveel innerlijke rust bracht, is het intussen voor mij een dagelijks ritueel als tandenpoetsen geworden. Ben je nieuwsgierig naar wat meditatie voor je kan doen op vlak van zelfcompassie? Probeer dan eens de ‘H.A.R.T.’-oefening, die duurt maar twee minuten en werkt heel goed als je met een negatief gevoel zit. Het eerste wat je doet is ergens comfortabel gaan zitten en een rechte houding aannemen. In de ‘H.A.R.T.’-meditatie overlopen we vier stappen. De eerste is de H van herkenning: je ademt in en uit en herkent

het gevoel dat je hebt, bijvoorbeeld frustratie, woede, ontgoocheling ... Daarna zeg je, in het geval van woede, zachtjes luidop: ‘Dit is een moment van woede.’ De tweede stap is de A van acceptatie. Je zegt hardop: ‘Woede hoort bij het leven. Ook andere mensen ervaren soms woede. En ook ik zal af en toe woede ervaren.’ Deze stap dient om je uit je emotionele isolatie te halen. Daarna, als derde stap, ga je reflecteren (R): hoe kan ik nu vriendelijk zijn voor mezelf, ook al is het maar één minuutje? Hoe druk je het ook hebt, iedereen heeft wel één minuut ter beschikking. En dan komt stap vier: de toegewijde actie (T), waarin je daadwerkelijk datgene doet waarmee je aardig bent voor jezelf. Het helpt trouwens om bij deze oefening je beide handen op je hart te leggen. Onderzoek heeft aangetoond dat je dan in je lichaam een omschakeling maakt

‘We zijn allemaal nodeloos hard voor onszelf’

van stress naar ontspanning, waardoor er ook meer ruimte voor compassie komt.’

Zorgzame vriendin

Niet zo meditatie-*minded*? Dan is er de cognitieve gedragstherapie, die zich ook op zelfcompassie richt. De bedoeling van deze laagdrempelige therapievorm is om via denkoefeningen met een andere blik naar jezelf en je werkelijkheid te kijken, waardoor je realiteit ook effectief anders wordt. Als je vaak de neiging hebt om jezelf hard toe te spreken, is het bijvoorbeeld een goede oefening om te bedenken wat een zorgzame vriendin tegen je zou zeggen in een bepaalde situatie. En als je wakker ligt van een fout die je gemaakt hebt, typisch iets voor mensen met wei-

nig zelfcompassie, dan is het opbouwend om in plaats van jezelf voor het hoofd te slaan, te overdenken hoe je het de volgende keer beter kan doen. Wat je in dat geval ook kan doen, is denken aan iemand van wie je houdt. Is je liefde voor die persoon opeens verdwenen als hij of zij een fout gemaakt heeft? Nee toch? Dan hoef je jezelf dus ook niet zo hard aan te pakken. David Dewulf: ‘Inderdaad allemaal prima oefeningen om je zelfcompassie mee aan te scherpen. Een techniek die ik zelf vaak gebruik is eentje met drie vragen. Als ik negatieve gedachten heb en ze met me op de loop gaan, dan stel ik mezelf deze vragen: helpt deze gedachte me om ongewenste gevoelens te voorkomen? Om conflicten met anderen te voorkomen? Om mijn doelen te realiseren? Door hierover na te denken krijg je snel weer een heldere blik en word je weer rustig. Nog een andere, heel afdoende, techniek is om je innerlijke criticus te benoemen. Bijvoorbeeld ‘mijn grompotje’ of ‘mijn perfectionistje’. Wat je dan doet, is hem toespreken: ‘Ja hoor perfectionistje, ik zie je goede kanten, je hebt oog voor detail, maar ik ga je even laten zijn.’

Wees dus aardig voor je criticus, maar schenk er verder geen aandacht aan. Ook een leuke is om de typische zinnen die jouw criticus gebruikt te zingen op het deuntje van Happy Birthday. Bijvoorbeeld: ‘Ik moet goed doen voor iedereen, ik moet goed doen voor iedereen.’ Op die manier zie je het absurde van je gedachten, waardoor ze meteen een stuk minder impact op je hebben.’

Voordelen troef

Behalve dat het eenvoudigweg prettiger is om positief te denken over jezelf, zijn er nog tal van andere voordelen aan zelfcompassie. Wist je dat het volgens recent onderzoek een van de meest doeltreffende middeltjes is om depressie te voorkomen? Iets waar David Dewulf, die elke dag de voorde- >>

len ervan ziet, bij zichzelf en bij de mensen die hij traint, niet van opkijkt. David Dewulf: 'Voor mezelf kan ik zeggen dat mijn leven enorm veranderd is sinds ik zelfcompassie toepas. 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 om voor je dromen te gaan. Mensen denken soms dat zelfcompassie een soort passieve gelatenheid oplevert, maar het tegendeel is waar: je bereikt er juist 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 doet om na zeven uur 's avonds nog aan de computer te zitten. Dat doe ik dus ook niet meer, waardoor mijn energiepeil niet meer voortdurend 'in reserve' staat. En ik hoor het ook van de mensen die onze zelfcompassietrainingen

volgen: ze voelen zich tevredener en gelukkiger. Je aanvaardt bijvoorbeeld sneller dat een situatie niet verloopt zoals gepland, en verliest jezelf niet meer zo in dat strijden tegen de realiteit. Een ander belangrijk voordeel is dat je harmonieuzer en geduldiger in relaties staat. Je kan namelijk de andere een vriendelijkere en zachtere versie van jezelf presenteren, waar die dan weer positiever op reageert. Op die manier is zelfcompassie beter voor jezelf, maar ook voor de wereld.'

Suzy (49): 'Eigenlijk ben ik altijd erg hard voor mezelf geweest. Zelfs al op jonge leeftijd. 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 bijvoorbeeld: 'Ach ja, hoe had ik ook verwacht om een vriendje te kunnen krijgen?' Later, als volwassene, ben ik erin geslaagd om een succesvolle carrière uit te bouwen. De hardheid tegenover mezelf had daar, beseft ik nu, veel mee te maken. Want daardoor was ik in staat om lange uren te kloppen en altijd beschikbaar te zijn. Daarbij had ik een sterke bewijsdrang om de wereld te tonen dat ik wél iets waard was. Ik had een ronkende functietitel, dat mooie salaris en mensen onder me nodig om het gevoel te hebben dat ik iets voorstelde. Maar op een gegeven moment is het fout gegaan: ik kreeg een burn-out en zat een halfjaar thuis. Het is in die periode dat ik in therapie geweest ben. Daar viel voor het eerst het woord 'zelfcompassie'. Ik besepte hoe hard ik over mijn eigen grenzen gegaan was, en ook dat anderen vaak veel milder voor zichzelf én voor anderen zijn. De oefeningen die ik er geleerd heb, gebruik ik nog. In een pechsituatie stel ik me bijvoorbeeld voor wat ik in dezelfde situatie tegen een vriendin zou zeggen. Dan realiseer ik me pas hoe absurd streng ik voor mezelf ben.'

GOUDEN TIPS

- Laat negatieve gedachten en gevoelens er zijn, maar voed ze tegelijkertijd ook niet. Dat doe je door je met mildheid op je gevoelens 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. Beseft 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 kan meenemen 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.

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

Meer weten? 'Jezelf accepteren met mindfulness en compassie', David Dewulf (Lannoo, € 14,99) en 'Zelfcompassie', Kristin Neff (Cargo, € 19,90), of www.zelfcompassie.nl. Zelfcompassietrainingen kan je bij verschillende organisaties volgen, bijvoorbeeld bij IAM. Meer info op www.aandacht.be.

- Door **Sarina Wijnen**