

Kristin Neff

Zelfcompassie

Stop jezelf te veroordelen

Vertaald door Miebeth van Horn



2011

DE BEZIGE BIJ
AMSTERDAM

Inhoud

DEEL EEN: Waar is zelfcompassie goed voor? 7

- 1 Zelfcompassie ontdekken 9
- 2 Een punt achter de waanzin 26

DEEL TWEE: De belangrijkste bestanddelen van zelfcompassie 49

- 3 Vriendelijkheid jegens onszelf 51
- 4 We staan er niet alleen voor 74
- 5 Aandacht voor dat wat er is 97

DEEL DRIE: De gunstige effecten van zelfcompassie 127

- 6 Emotionele veerkracht 129
- 7 Niet meer meedoen met het Grote Zelfwaarderingsspel 158
- 8 Motivatie en persoonlijke groei 185

DEEL VIER: Zelfcompassie in relatie tot anderen 215

- 9 Compassie voor anderen 217
- 10 Ouderschap met zelfcompassie 240
- 11 Liefde en seks 256

DEEL VIJF: De vreugde van zelfcompassie 281

12 De vlinder komt tevoorschijn 283

13 Zelfappreciatie 308

Dankwoord 326

Noten 328

Deel een

Waar is zelfcompassie goed voor?

Zelfcompassie ontdekken

Een dwangmatige betrokkenheid bij 'ik, mij en wat van mij is' is iets anders dan van onszelf houden (...). Als we van onszelf houden, stelt dat ons in staat veerkrachtig, meelevend en begripvol te zijn, zaken die doodgewoon bij het leven horen.

– SHARON SALZBERG, *De kracht van vriendelijkheid*

HOEVEEL MENSEN ZIJN er op deze onwaarschijnlijk competitieve wereld die echt tevreden zijn met zichzelf? Dat gevoel van tevredenheid met onszelf is heel kortstondig, helemaal omdat we ons bijzonder en bovengemiddeld moeten voelen om het gevoel te hebben dat we iets waard zijn. Moet je het met minder doen, dan voelt dat als een mislukking. Ik kan me herinneren dat ik, toen ik net studeerde, eens uren bezig was geweest om me op te tutten voor een groot feest, en me toen bij mijn vriend beklaagde dat mijn haar, mijn make-up en mijn outfit vreselijk tekortschoten. Hij probeerde me een hart onder de riem te steken met de opmerking: 'Maak je maar geen zorgen, je ziet er prima uit.'

'Prima? Nou, bedankt, ik heb er altijd al zo graag prima uit willen zien...'

Het is heel begrijpelijk dat we ernaar verlangen bijzonder te zijn. Het probleem is alleen dat het per definitie onmogelijk is dat iedereen tegelijkertijd bovengemiddeld is. We munten misschien in een paar opzichten uit, maar er is altijd iemand die slimmer, knapper of geslaagder is. Hoe gaan we daarmee om? Niet zo goed. Om toch een positief beeld van onszelf te hebben, hebben we de

neiging ons ego op te blazen en anderen omlaag te halen, om maar het gevoel te hebben dat we gunstig afsteken. Maar aan die strategie hangt een prijskaartje. We worden ervan weerhouden om alles uit onszelf te halen wat erin zit.

Lachspiegels

Als ik me boven jou verheven moet voelen om blij te zijn met mezelf, hoe scherp ben ik dan in staat jou te zien, laat staan mezelf? Stel nu eens dat ik een zware dag achter de rug heb op mijn werk, en dat ik chagrijnig en kribbig tegen mijn man doe wanneer hij die avond later thuiskomt. Als me er heel veel aan is gelegen om een positief zelfbeeld te onderhouden en ik wil niet het risico lopen om mezelf in een negatief daglicht te stellen, zal ik mijn interpretatie van wat er allemaal gebeurt zodanig vervormen dat alle wrijving die er tussen ons ontstaat, beschouwd wordt als zijn schuld en niet de mijne.

‘MOOI, JE BENT THUIS. HEB JE DE BOODSCHAPPEN NOG
GEHAALD WAAR IK OM HAD GEVRAAGD?’

‘IK KOM NET BINNEN. WAT DACHT JE VAN: “FIJN DAT JE ER
BENT, SCHAT. HOE HEB JE HET VANDAAG GEHAD?”’

‘ALS JIJ NIET ZO VERGEETACHTIG WAS, HOEFDE IK JE NIET
ALTIJD ACHTER JE VODDEN TE ZITTEN.’

‘TOEVALLIG HEB IK DIE BOODSCHAPPEN WEL GEHAALD.’

‘O... NOU JA... DAT IS DAN DE UITZONDERING OP DE
REGEL. IK WOU DAT IK EENS WAT MEER OP JE KON
REKENEN.’

Niet echt een ijzersterk recept voor een gelukkig huwelijk.

Waarom is het toch zo moeilijk om het toe te geven als we over de schreef gaan, onbeschoft of ongeduldig zijn? Omdat ons ego zich een stuk prettiger voelt als we onze fouten en tekortkomin-

gen op iemand anders projecteren. *Het is jouw fout, niet de mijne.* Denk eens aan al die discussies en ruzies die uit zo'n eenvoudige stelling zijn voortgekomen. Beide betrokkenen geven elkaar over en weer de schuld omdat de ander iets verkeerd heeft gezegd of gedaan, en zijn als bezetenen bezig hun eigen gedrag te rechtvaardigen, terwijl ze allebei diep vanbinnen weten dat waar er twee vechten, er twee schuld hebben. Hoeveel tijd verspillen we wel niet op die manier? Zou het niet veel beter zijn als we gewoon schuld bekenden en het spel eerlijk speelden?

Maar veranderen is makkelijker gezegd dan gedaan. Als we geen duidelijk beeld van onszelf hebben, is het vrijwel onmogelijk om die kanten van onszelf onder ogen te zien die problemen veroorzaken in onze relaties met anderen, of die ons ervan weerhouden tot volle ontplooiing te komen. Hoe moeten we groeien als we onze eigen zwakten niet onder ogen zien? Misschien dat we ons tijdelijk beter voelen door onze zwakten te negeren, of door te geloven dat de dingen waarmee we worstelen de schuld van iemand anders zijn, maar op den duur zullen we alleen maar onszelf schade toebrengen door vast te blijven zitten in een eindeloze cyclus van stilstand en conflicten.

Wat kost het om jezelf voortdurend te veroordelen?

Voortdurend je behoefte aan een positieve zelfevaluatie moeten voeden, heeft wel iets weg van stevig snoepen. Even krijg je een suiker-high en dan stort je in. En meteen daarna volgt de zwaai naar de wanhoop, omdat we beseffen dat het onmogelijk is om altijd maar onze problemen aan een ander te wijten, hoe graag we dat ook zouden willen. We kunnen ons niet altijd bijzonder en bovengemiddeld voelen. En vaak komt het resultaat keihard aan. We kijken in de spiegel en wat we daar zien, bevalt ons helemaal niet (zowel letterlijk als figuurlijk), en dan slaat de schaamte toe. De meesten van ons oordelen vreselijk hardvochtig over zichzelf

zodra ze uiteindelijk bereid zijn een zwakte of tekortkoming toe te geven. 'Ik ben niet goed genoeg. Ik ben waardeloos.' Geen wonder dat we de neiging hebben de waarheid voor onszelf te verbergen, als doodgewone oprechtheid zo'n harde veroordeling tot gevolg heeft.

Op terreinen waar we onszelf moeilijk voor de gek kunnen houden – bijvoorbeeld wanneer we ons gewicht vergelijken met dat van modellen, of onze bankrekening met die van mensen die rijk en geslaagd zijn – bezorgen we onszelf een enorme emotionele pijn. We verliezen ons zelfvertrouwen, beginnen te twijfelen aan onze talenten, en verliezen alle hoop. En natuurlijk levert zo'n elendige gemoedstoestand nog meer stof op om jezelf te veroordelen omdat je zo'n zielige nietsnut bent, en hup, daar gaan we nog verder de diepte in.

Zelfs al slagen we erin de zaken weer op een rijtje te krijgen, dan nog lijkt de lat van wat moet doorgaan voor 'goed genoeg' voortdurend, bloedirritant, net te hoog te liggen. We moeten niet alleen slim zijn, maar ook fit, modieus, boeiend, geslaagd en sexy. O ja, en spiritueel, graag. En hoe goed we het ook doen, er lijkt altijd wel iemand te zijn die het nog beter doet. De uitkomst van zo'n manier van denken is hoogst ontnuchterend: miljoenen mensen moeten dagelijks pillen slikken om zich doodgewoon door het leven van alledag te kunnen slaan. Onzekerheid, angst en depressie komen in onze samenleving ongelooflijk veel voor, en grotendeels zijn die het gevolg van zelfveroordeling, van de neiging om onszelf om de oren te slaan wanneer we het gevoel hebben dat we niet als winnaar uit de strijd van het leven komen.¹

Een andere aanpak

Wat is dan de oplossing? We moeten gewoon helemaal ophouden onszelf te beoordelen en te taxeren. We moeten onszelf geen etiket opplakken van 'goed' of 'slecht', en doodeenvoudig onszelf

met een open hart accepteren. We moeten onszelf met dezelfde vriendelijkheid, zorgzaamheid en meelevendheid behandelen als waarmee we een goede vriend zouden bejegenen en trouwens, een onbekende net zo goed. Helaas is er vrijwel niemand die we zo slecht behandelen als onszelf.

Toen ik voor het eerst kennismaakte met het begrip zelfcompassie, bracht dat bijna onmiddellijk een grote verandering teweeg in mijn leven. Ik zat op dat moment in het laatste jaar van het promotieprogramma Menselijke Ontwikkeling aan de Universiteit van Californië in Berkeley en legde de laatste hand aan mijn dissertatie. Het was een heel zware tijd voor me, na het stranden van mijn eerste huwelijk, en ik zat vol schaamte en zelfverachting. Ik dacht dat het misschien zou helpen als ik me inschreef voor een cursus meditatie bij een plaatselijk boeddhistisch centrum. Van kleins af aan was ik al geïnteresseerd in oosterse spiritualiteit, dankzij het feit dat ik even buiten Los Angeles opgroeide en werd opgevoed door een ruimdenkende moeder. Ik had meditatie echter nooit serieus genomen. Evenmin had ik me ooit echt verdiept in boeddhistische filosofie, aangezien mijn kennismaking met het oosterse gedachtegoed eerder Californische new-age-trekjes had. Als onderdeel van mijn verkenningstocht las ik Sharon Salzbergs klassieker *Liefdevolle vriendelijkheid*, waarna ik een ander mens werd.

Ik wist wel dat boeddhisten het vaak hebben over het belang van compassie, maar het was nooit bij me opgekomen dat compassie voor jezelf misschien wel net zo belangrijk is als compassie voor anderen. Vanuit boeddhistisch standpunt bezien zul je eerst om jezelf moeten geven voordat je werkelijk om anderen kunt geven. Als je voortdurend jezelf beoordeelt en bekritiseert, terwijl je tegelijkertijd probeert aardig voor anderen te zijn, trek je kunstmatige grenzen die er alleen maar voor zorgen dat je je van anderen afscheiden en geïsoleerd voelt. En dat is het tegenovergestelde van eenheid, verbondenheid en universele liefde – wat het einddoel is van vrijwel elk spiritueel pad, ongeacht binnen welke traditie het valt.

Ik kan me nog goed herinneren dat mijn kersverse verloofde Rupert met me meeding naar de wekelijkse bijeenkomsten van de boeddhistische groep, en dat ik hoofdschuddend van verbazing tegen hem zei: ‘Dus je mag aardig voor jezelf zijn, en compassie met jezelf hebben als je er een zootje van maakt of het heel erg moeilijk hebt? Ik weet het niet, hoor... Zou ik er niet lui en zelfzuchtig van worden, als ik te veel mededogen met mezelf heb?’ Het kostte me even tijd om aan het idee te wennen. Langzamerhand kwam ik er echter achter dat zelfkritiek weliswaar iets is wat door de maatschappij wordt gestimuleerd, maar dat het absoluut niet helpt en de zaken er juist alleen maar erger op maakt. Ik werd er echt geen beter mens van door mezelf constant om de oren te slaan. Ik voelde me er alleen maar mislukt en onzeker door, en vervolgens verhaalde ik die frustratie op de mensen die me het meest na stonden. Sterker nog, er waren heel veel dingen die ik niet erkende, uit angst voor de zelfhaat die me zou overvallen zodra ik de waarheid toegaf.

Rupert en ik kwamen er allebei achter dat we zelf konden voorzien in een deel van onze behoefte aan liefde, aanvaarding en veiligheid, in plaats van erop te vertrouwen dat onze relatie in alle opzichten in de behoefte aan dat soort gevoelens zou voorzien. Dat zou bovendien betekenen dat we elkaar daardoor over en weer nog veel meer te bieden hadden. We waren allebei zo diep geroerd door het concept zelfcompassie, dat we tijdens de huwelijksceremonie later dat jaar ieder onze huwelijksgeefte besloten met de woorden: ‘Maar in de allereerste plaats beloof ik dat ik je zal helpen compassie te koesteren jegens jezelf, zodat je kunt bloeien en gelukkig zijn.’

Na mijn promotie volgde ik een postdoctorale training bij een vooraanstaand wetenschapper op het gebied van het onderzoek naar zelfwaardering. Ik wilde meer te weten komen over de manier waarop mensen hun gevoel van eigenwaarde bepalen. Al snel kwam ik erachter dat psychologen steeds minder gecharmeerd raakten van zelfwaardering als de ultieme maatstaf voor geestelijke

gezondheid. Er waren weliswaar duizenden artikelen geschreven over het belang van zelfwaardering, maar inmiddels stuitten onderzoekers op alle valkuilen waarin mensen kunnen vallen wanneer ze proberen een grote mate van zelfwaardering op te bouwen en te onderhouden: narcisme, zelfabsorptie, morele verontwaardiging, vooroordelen, discriminatie enzovoort.² Toen besepte ik dat *zelfcompassie* het volmaakte alternatief was voor die niet-aflatende zoektocht naar *zelfwaardering*. Waarom? Omdat die eenzelfde bescherming biedt tegen harde zelfkritiek als zelfwaardering, zonder de noodzaak om onszelf als volmaakt of beter dan anderen te beschouwen. Met andere woorden, zelfcompassie levert dezelfde voordelen op als een hoge mate van zelfwaardering, maar dan zonder de bijeffecten daarvan.

Toen ik een aanstelling kreeg als docent aan de Universiteit van Texas in Austin, nam ik me voor dat ik, zodra ik me had geïnstalleerd, nader onderzoek zou doen naar zelfcompassie. Niemand had tot dan toe weliswaar zelfcompassie vanuit een wetenschappelijk standpunt gedefinieerd, laat staan dat iemand er onderzoek naar had gedaan, maar ik wist dat dat mijn levenswerk zou worden.

Wat is zelfcompassie? Wat betekent het nu precies? Meestal merk ik dat de beste manier om zelfcompassie te beschrijven is door te beginnen met het beschrijven van een ervaring die de meesten van ons vertrouwd is: compassie voor anderen. Compassie blijft immers hetzelfde, of we die nu op onszelf richten, of op een ander.

Compassie voor anderen

Stel je voor dat je in het verkeer vastzit op weg naar je werk, en een dakloze man probeert je te laten betalen omdat hij je autoruiten heeft gewassen. Wat is die opdringerig, denk je. Straks mis ik door hem nog het groene licht en dan kom ik te laat. Hij geeft dat geld toch alleen maar uit aan drank of drugs. Ik negeer hem gewoon,

dan laat hij me misschien wel met rust. Maar hij laat je niet met rust en daar zit je hem dan te haten terwijl hij je ruiten zeemt, en je voelt je schuldig als je hem geen geld geeft en je bent kwaad als je het wel doet.

Maar op een dag word je ineens als door de bliksem getroffen. Daar sta je weer in dezelfde file, voor hetzelfde stoplicht, om dezelfde tijd, en daar komt de dakloze weer aanzetten met zijn emmer en zijn spons. Maar vandaag kijk je om de een of andere reden anders tegen hem aan. Ineens zie je hem als een persoon in plaats van alleen maar als iets ergerlijks. Je ziet dat hij het zwaar heeft. Hoe blijft die man overeind? De meeste mensen jagen hem weg. Hij staat de hele dag tussen het verkeer in die smerige uitlaattgassen, en hij verdient vast geen rooie cent. In elk geval probeert hij iets terug te doen voor het geld. Het is vast vreselijk zwaar als mensen zich voortdurend aan je ergeren. Hoe zit het met hem? Hoe is hij op straat beland?

Zodra je de man beschouwt als een mens die het zwaar heeft, gaat je hart een band met hem aan. En tot je verbijstering merk je ineens dat je hem niet negeert, maar even nadenkt over hoe moeilijk hij het moet hebben. Zijn pijn beroert je, en je voelt de aanvechting om hem op de een of andere manier te helpen. En als je werkelijk compassie voelt en niet alleen maar medelijden, zeg je tegen jezelf: het had mij net zo goed kunnen overkomen. Als ik onder andere omstandigheden was geboren, of als het me gewoon niet had meegezeten, was ik misschien net zo aan het worstelen geweest om mijn hoofd boven water te houden. We zijn allemaal kwetsbaar.

Natuurlijk kan dat een moment zijn waarop je totaal verhardt – je eigen angst om op straat te belanden kan ervoor zorgen dat je dat afschuwelijke samenraapsel van vossen en baard niet meer als een mens ziet. Zo gaat dat bij veel mensen. Maar daar word je niet gelukkig van, het helpt je niet om beter om te gaan met de spanningen op je werk, of met je echtgenote of je kind, als je thuiskomt. Het helpt je niet je eigen angsten onder ogen te zien.

Die verharding, die met zich meebrengt dat je je beter voelt dan die dakloze, zal er eerder toe leiden dat dat er allemaal juist niet beter op wordt.

Maar stel dat je je niet afsluit. Stel dat je werkelijk compassie voelt voor de tegenspoed van de dakloze. Wat voor gevoel geeft dat dan? Eigenlijk een heel goed gevoel. Het is heerlijk wanneer je hart opengaat: je voelt je onmiddellijk met de ander verbonden, levend, in het hier en nu.

En stel nu dat de man helemaal niet probeerde je ruiten te wasen in ruil voor wat geld. Misschien bedelde hij echt alleen maar om geld om drank of drugs te kunnen kopen. Moet je dan toch compassie voor hem voelen? Jawel. Je hoeft hem niet bij je thuis uit te nodigen. Je hoeft hem zelfs geen geld te geven. Je kunt ook besluiten om hem alleen maar vriendelijk toe te lachen of hem een boterham te geven, als je het gevoel hebt dat dat verantwoord is. Maar dan heeft hij nog altijd recht op compassie, net als iedereen. Compassie geldt net zozeer voor diegene wiens lijden het gevolg is van mislukking, persoonlijke zwakten of slechte keuze als voor een schuldeloos slachtoffer. We maken immers allemaal dagelijks verkeerde keuzes.

Bij compassie draait het er dus om lijden te erkennen en duidelijk te zien. Het draait om gevoelens van vriendelijkheid tegenover mensen die lijden, zodat de behoefte bovenkomt om te helpen – om dat lijden te verlichten. Ten slotte gaat het er bij compassie om te erkennen dat we allemaal onvolmaakte, breekbare mensen zijn.

Compassie voor jezelf

Per definitie omvat zelfcompassie dezelfde kwaliteiten als compassie voor een ander.³ Om te beginnen moeten we daarvoor ons eigen lijden erkennen. Je kunt moeilijk medeleven voelen voor je eigen pijn als je niet eerst erkent dat die pijn bestaat. Natuurlijk dringt het feit dat je pijn hebt zich soms zo oorverdovend aan je op

dat je aan niets anders kunt denken. En toch komt het veel vaker voor dan je zou denken dat je niet erkent dat je lijdt. In de westerse cultuur is de traditie van de ‘rechte rug’ wijdverbreid. Ons wordt geleerd dat we niet mogen klagen en gewoon moeten doorbijten. En als we in een moeilijke of gespannen situatie zitten, gunnen we onszelf zelden de tijd om een stap terug te doen en even onder ogen te zien hoe moeilijk we het op dat moment hebben.

En als je gebukt gaat onder zelfveroordeling – wanneer je kwaad bent op jezelf, omdat je iemand slecht hebt behandeld of een stomme opmerking hebt gemaakt op een feestje – is het nog moeilijker om dat als lijden te beschouwen. Bijvoorbeeld toen ik aan een vriendin die ik lang niet had gezien met een blik op haar ronde buikje vroeg: ‘Zijn we in verwachting?’ Waarop zij antwoordde: ‘Eh nee. Ik ben gewoon wat aangekomen... de laatste tijd.’ ‘O,’ zei ik, met het schaamrood op de kaken. Zulke momenten herkennen we nooit als het soort pijn dat een meelevende reactie verdient. Ik heb toch zelf een stomme fout gemaakt, moet ik daar dan niet voor worden gestraft? Maar straf je je vrienden of je familieleden soms ook als ze iets stoms doen? Oké, soms een beetje, misschien, maar of je je daar nu zo prettig bij voelt...?

Iedereen maakt weleens fouten, zo is het nu eenmaal. En waarom zou je iets anders verwachten, als je er goed over nadenkt. Waar is dat contract dat je bij je geboorte hebt ondertekend waarin je belooft dat je volmaakt zult zijn, dat je nooit zult falen en dat je leven van begin tot einde precies zo zal verlopen als jij wilt? Een belachelijk idee, en toch gedragen de meesten van ons zich alsof er iets vreselijk fout is gegaan als we een keer struikelen of het leven een ongewenste of onverwachte wending neemt.

Een nadeel van het leven in een samenleving waarin onafhankelijkheid en individuele prestaties zo worden benadrukt, is dat we het gevoel hebben dat we alleen onszelf de schuld kunnen geven als we niet voortdurend onze ideale doelen nastreven. En als wij in gebreke blijven, betekent dat dat we geen aanspraak kunnen maken op compassie, nietwaar? Terwijl iedereen recht heeft op

compassie. Alleen al het feit dat we bewust levende mensen zijn die het leven op deze planeet ervaren, betekent dat we waardevol zijn en zorgzaamheid verdienen. ‘Mensen willen van nature gelukkig zijn en niet lijden. Vanuit dat gevoel probeert iedereen geluk te bereiken en lijden weg te nemen, en iedereen heeft in de grond het recht om dat te doen. (...) Bezien vanuit de werkelijke waarde van mensen zijn we allemaal hetzelfde,’ aldus de Dalai Lama. Deze gedachte ligt uiteraard ook ten grondslag aan de Onafhankelijkheidsverklaring van de Verenigde Staten. ‘Wij beschouwen deze waarheden als vanzelfsprekend, dat alle mensen gelijk geschapen zijn, dat zij begiftigd zijn door hun Schepper met zekere onvervreemdbare rechten, waaronder zich bevinden: leven, vrijheid en het nastreven van geluk.’ We hoeven het recht op compassie niet te verdienen, het is ons geboorterecht. We zijn menselijk, en ons vermogen om te denken en te voelen, in combinatie met ons verlangen om gelukkig te zijn en niet te lijden, is een garantie voor compassie.

Toch verzetten veel mensen zich tegen het idee van zelfcompassie, vaak vanuit de gedachte dat het een vorm van zelfmedelijden is of een mooi verpakt woord voor toegeeflijkheid tegenover jezelf. Ik zal door dit hele boek heen aantonen dat dit valse aannames zijn die volledig in strijd zijn met wat zelfcompassie werkelijk betekent. Je zult inzien dat het streven naar gezondheid en welzijn voor jezelf een onderdeel van zelfcompassie is en dat die zelfcompassie leidt tot proactief gedrag om je situatie te verbeteren, in plaats van tot passiviteit. En zelfcompassie betekent zeker niet dat je denkt dat jouw problemen belangrijker zijn dan die van een ander, maar alleen dat je denkt dat jouw problemen ook belangrijk zijn en aandacht verdienen.

In plaats van jezelf te veroordelen voor je fouten en mislukkingen, kun je die ervaring van lijden dus veel beter gebruiken om je hart te verzachten. Je kunt al die onrealistische verwachtingen dat je ooit volmaakt wordt laten varen, want die stellen je alleen maar teleur, en je kunt beter de deur openzetten naar een reëel en blij-

vend gevoel van tevredenheid. Simpelweg door jezelf de compassie te gunnen die je op dat moment nodig hebt.

Uit het onderzoek dat mijn collega's en ik de afgelopen tien jaar hebben verricht, blijkt dat zelfcompassie een krachtig middel is voor het bereiken van emotioneel welzijn en een gevoel van voldoening in ons leven.⁴ Het mag nog zo moeilijk zijn om onszelf te bejegenen met onvoorwaardelijke vriendelijkheid en steun door de menselijke ervaring te omarmen. Maar juist door dat te doen, vermijden we destructieve patronen van angst, negativiteit en vereenzaming. Tegelijkertijd roept zelfcompassie positieve gemoedstoestanden op als geluk en optimisme. Dankzij het bevestigende effect van zelfcompassie zijn we in staat om te floreren en, zelfs in moeilijke tijden, de schoonheid en de rijkdom van het leven te waarderen. Als we onze verontruste geest koesteren met zelfcompassie, zijn we beter in staat te zien wat goed is en wat fout, zodat we ons op datgene kunnen richten wat ons vreugde schenkt.

Zelfcompassie zorgt voor een oase van rust om naartoe te vluchten vanaf de woeste zeeën van afwisselend positieve en negatieve zelfoordelen. Daar kunnen we eindelijk ophouden ons af te vragen: 'Ben ik net zo goed als zij? Ben ik goed genoeg?' Het middel om onszelf de warme, ondersteunende zorg te geven waar we zo naar verlangen, is binnen handbereik. Als we onze innerlijke bron van vriendelijkheid aanspreken, en onder ogen zien dat we allemaal behept zijn met het menselijk tekort, kunnen we ons eindelijk veiliger, geaccepteerder en vitaal voelen.

Zelfcompassie heeft in veel opzichten iets van magie, omdat je er lijden mee kunt omzetten in vreugde. In haar boek *Emotional Alchemy* gebruikt Tara Goleman-Bennett de metafoer van alchemie als symbool voor de spirituele en emotionele transformatie die mogelijk wordt zodra we onze pijn omhelzen met zorgzame betrokkenheid. Zodra we onszelf compassie schenken, zal de strakke knoop van het negatieve zelfoordeel oplossen en plaatsmaken voor een gevoel van vredige, verbonden acceptatie – als een sprankelende diamant die uit een brok steenkool tevoorschijn komt.

Oefening een

In welke mate reageer jij op jezelf en je leven?

HOE REAGEER JE GEWOONLIJK OP JEZELF?

- Wat voor punten zijn er waarop jij jezelf meestal beoordeelt en bekritiseert: uiterlijk, carrière, relaties, je ouder-schap, enzovoort?
- Wat zeg je tegen jezelf wanneer je een onvolmaaktheid ziet of een fout maakt: scheld je jezelf dan uit of sla je een wat vriendelijker, begripvoller toon aan?
- Als je heel erg kritisch bent, hoe voel je je dan?
- Wat zijn de consequenties van zo'n hardvochtige houding tegenover jezelf? Word je er gemotiveerder van, of voel je je er eerder door ontmoedigd en gedeprimeerd?
- Hoe zou je je voelen, denk je, als je jezelf echt zou kunnen accepteren zoals je bent? Jaagt die mogelijkheid je angst aan, vind je het hoopgevend, of allebei?

HOE REAGEER JE GEWOONLIJK OP DE PROBLEMEN DIE ZICH IN HET LEVEN VOORDOEN?

- Hoe behandel je jezelf als je in het leven op problemen stuit? Heb je de neiging om gewoon te negeren dat je het moeilijk hebt en concentreer je je uitsluitend op het oplossen van het probleem, of maak je pas op de plaats om jezelf zorg en troost te bieden?
- Heb je de neiging om je te laten meeslepen door het drama van moeilijke situaties, waardoor je er een groter probleem van maakt dan nodig is, of heb je de neiging de zaken in een uitgebalanceerd perspectief te blijven zien?
- Heb je de neiging om je van anderen afgesneden te voelen als er dingen fout gaan, en heb je dan het irrationele gevoel dat anderen het beter hebben dan jij, of probeer je de

gedachte vast te houden dat iedereen weleens problemen meemaakt in zijn leven?

Heb je het gevoel dat je te weinig zelfcompassie hebt? Ga dan eens bij jezelf na of je jezelf ook daarvoor bekritiseert. Als dat zo is, roep jezelf dan tot de orde. Probeer compassie te voelen voor het feit dat het nu eenmaal heel moeilijk is om een onvolmaakt mens te zijn in deze extreem competitieve samenleving. In onze cultuur wordt zelfcompassie niet benadrukt, eerder het tegendeel. We kunnen nog zo ons best doen, maar ons best is nooit goed genoeg. Het wordt tijd om het over een andere boeg te gooien. We kunnen er allemaal van profiteren als we leren meer compassie voor onszelf te hebben – en geen beter moment om daarmee te beginnen dan nu.

In welk opzicht is dit relevant voor jou als lezer? In dit en elk volgend hoofdstuk staan oefeningen die je meer inzicht kunnen geven in de manier waarop jouw voortdurende zelfkritiek je schaadt. Er zijn oefeningen bij met behulp waarvan je meer zelfcompassie kunt ontwikkelen, waardoor dit een vaste gewoonte wordt in je dagelijkse leven en jij een gezondere manier ontwikkelt om met jezelf om te gaan. Het precieze niveau van je zelfcompassie kun je bepalen met behulp van de zelfcompassieschaal die ik voor mijn onderzoek heb ontwikkeld.⁵ Ga daarvoor naar mijn website – www.self-compassion.org – en klik op de link ‘*Test Your Self-Compassion Level*’. Zodra je een reeks vragen hebt beantwoord, wordt het niveau van je zelfcompassie voor je uitgerekend. Je zou je score kunnen noteren, en de test nog eens kunnen herhalen als je het boek uit hebt, om te bepalen of je zelfcompassie is toegenomen dankzij de oefeningen.

De keus is aan jou: je zelfwaardering kan nu eenmaal niet altijd in optima forma zijn, en je leven zal altijd zwakten vertonen en onvolmaakt zijn, maar de zelfcompassie zal altijd op je liggen

wachten als een veilig toevluchtsoord. In goede en in slechte tijden, of je nu in de zevende hemel bent of aan de grond zit, zelfcompassie zal je altijd op de been houden en je helpen een betere plek te bereiken. Het vergt inzet om af te komen van die levenslange gewoonte om jezelf te bekritisieren, maar welbeschouwd is het enige wat er van je wordt verlangd dat je je ontspant, het leven voor lief neemt, en je hart voor jezelf openstelt. Het is makkelijker dan je misschien denkt, en je leven kan erdoor veranderen.

Oefening twee

Je zelfcompassie verkennen door het schrijven van een brief

DEEL EEN

Iedereen heeft wel iets waar hij of zij niet blij mee is: iets waar hij zich voor schaamt, onzeker of 'niet goed genoeg' over voelt. Onvolmaaktheid hoort nu eenmaal bij het menselijk tekort, en gevoelens van falen en tekortschieten zijn onderdeel van de ervaring van het leven. Probeer eens na te denken over iets waarmee je worstelt, iets wat je het gevoel geeft dat je tekortschiet of iets wat je een naar gevoel bezorgt (problemen met je uiterlijk, je werk of je relaties, enzovoort). Hoe voel je je over die kant van jezelf: bang, treurig, gedepimeerd, onzeker, kwaad? Wat voor emoties komen er in je op als je over die kant van jezelf nadenkt? Probeer alsjeblieft emotioneel zo eerlijk mogelijk te zijn en geen gevoelens weg te drukken, zonder nu meteen al te melodramatisch te worden. Probeer die emoties precies zo te voelen als ze zijn: niet meer en niet minder.

DEEL TWEE

Denk nu eens aan een denkbeeldige vriend die onvoorwaardelijk liefhebbend, tolerant, vriendelijk en meelevend is.

Stel je voor dat die vriend al je sterke en zwakke kanten kan zien, waaronder die kant die je net hebt beschreven. Laat je gedachten gaan over wat die vriend voor jou voelt, en dat je bemind en geaccepteerd wordt zoals je bent, met al je doodgewone menselijke onvolmaaktheden. Die vriend erkent de beperkingen van de menselijke natuur en is vriendelijk en vergevingsgezind jegens jou. In zijn grote wijsheid begrijpt deze vriend je levensverhaal en de miljoenen dingen die er in jouw leven zijn gebeurd – die je hebben gebracht waar je nu bent. Die specifieke tekortkoming van jou hangt samen met allerlei dingen waar jij niet per se voor hebt gekozen: je genen, je familiegeschiedenis, de omstandigheden – dingen waar je zelf geen vat op hebt gehad.

Schrijf jezelf nu een brief vanuit het standpunt van die denkbeeldige vriend en concentreer je daarbij op datgene wat jij als een tekortkoming ervaart en waarvoor je jezelf vaak veroordeelt. Wat zou die vriend, vanuit zijn grenzeloze compassie, tegen jou te zeggen hebben over die zogenaamde zwakke kant van jou? Hoe zou die vriend de diepe compassie overbrengen die hij voor je voelt, en met name voor de onbehaaglijkheid die jij ervaart als je jezelf zo genadeloos beoordeelt? Wat zou die vriend schrijven om jou eraan te helpen herinneren dat je ook maar een mens bent, en dat ieder mens zijn sterke en zijn zwakke kanten heeft? En stel je voor dat die vriend suggesties zou doen voor mogelijke veranderingen, zouden die suggesties dan ook onvoorwaardelijk begrip en compassie omvatten? Als je die brief aan jezelf schrijft vanuit het standpunt van die denkbeeldige vriend, probeer dan in die brief zo veel mogelijk te laten doorklinken van zijn acceptatie, zijn vriendelijkheid, zijn betrokkenheid en zijn oprechte wens dat je gezond en gelukkig wordt.