

The background of the entire page is a close-up, slightly out-of-focus photograph of tall grass or reeds. The image is monochromatic, with various shades of purple and lavender. The grass blades are long and thin, creating a sense of movement and texture. The lighting is soft, giving the image a dreamy, ethereal quality. The right edge of the page has a slightly distressed, torn-paper effect.

Wees Zacht voor jezelf

Waarom oordelen we over onszelf vaak harder dan we over een goede vriend zouden doen?
De principes van zelfcompassie.

TEKST: MARLOES ZEVENHUIZEN
BEELD: MALOU VAN BREEVOORT



Stel: u gaat met uw partner naar een feestje.

Eenmaal thuisgekomen praat u nog even na. 'Zoals jij je vanavond hebt gedragen, dat kan echt niet,' steekt uw partner van wal. 'Of je kakelt de oren van iemands kop, of je brengt geen woord uit. En dan die speech die je zo nodig moest houden... Bovendien kleed je je alsof je nog steeds achttien bent.'

Hoe zou u reageren als uw partner u regelmatig op deze manier bekritiseerde? Trainers Margreeth Eisma en Mieke Meulmeester leggen de vraag voor aan de vijftien deelnemers van de workshop zelfcompassie. We zijn op deze zomerse vrijdag bij elkaar gekomen in Zeist. 'Hij gaat de deur uit,' zegt degene die naast me zit stellig. Ik knik instemmend. 'Maar wat nu als je dit tegen jezelf zou zeggen?' vraagt Eisma. Het blijft stil in de groep.

Hoewel we aanhoudend negatief commentaar van een ander niet eeuwig tolereren, pakken we onszelf vaak wel stevig aan. Halen we een deadline niet, dan verwijten we onszelf dat we eerder hadden moeten beginnen. Maken we in gezelschap een verkeerde opmerking, dan slaan we onszelf voor ons hoofd om onze onnadenkendheid. En als we het niet red- den om iedere week minimaal twee keer te sporten, foeteren we onszelf uit om ons gebrek aan doorzet-tingsvermogen. Trainer Margreeth Eisma: 'Ik had het vanmorgen nog. Ik stond in de file en zou daar- door te laat komen. Ik was boos op mezelf omdat ik niet eerder van huis was gegaan: ik had toch kunnen weten dat er een file zou staan!' Mieke Meulmeester reageert: 'Toen ze me belde dat ze later zou zijn, zei ik: dat kan gebeuren. Wees niet zo streng voor jezelf.'

Innerlijke criticus

'De meeste mensen zijn strenger voor zichzelf dan voor anderen', weet de Amerikaanse onderzoeker Kristin Neff van Texas University. 'Maar waarom zou je wel mededogen hebben met anderen en niet met jezelf? Behandel jezelf zoals je een goede vriend zou behandelen als dingen misgaan.' Neff zette het begrip 'zelfcompassie' op de wetenschappelijke kaart. Zelfcompassie heeft haar wortels in het boeddhisme, vertelt ze. Volgens Neff gaat de westerse psychologie vooral uit van de uniekheid van het individu, terwijl in het boeddhisme veel meer aandacht is voor wat mensen met elkaar verbindt. 'Door voor jezelf geen compassie te voelen en voor ande-

ren wel, maak je een kunstmatig onderscheid tussen jezelf en anderen. Ik heb zelfs in mijn huwelijksge- lofte laten opnemen dat mijn man en ik meer mede- dogen met onszelf proberen te hebben,' lacht Neff.

Maar wat houdt zelfcompassie nu precies in? Neff onderscheidt drie componenten: *self kindness*, *common humanity* en *mindfulness*.

Self kindness betekent dat je mild bent voor jezelf op het moment dat je faalt of vindt dat je tekort- schiet. Niet alles kan nu eenmaal perfect gaan, en je zult in je leven hoe dan ook moeilijkheden tegen- komen. Maar zelfkritiek weerhoudt mensen er dik- wijls van om mild voor zichzelf te zijn. Vaak ben je je niet eens bewust van dat stemmetje in je hoofd dat overal en altijd commentaar op levert.

Om onze innerlijke criticus in beeld te brengen, krijgen we tijdens de workshop zelfcompassie een stift en een groot vel papier. In kleine groepjes schrijven we op wat onze zelfcriticus ons allemaal toefluistert als dingen mislopen. En dat is niet mis. Tientallen uitspraken verschijnen moeiteloos op pa- pier. 'Wat heb je nu weer voor iets stoms gezegd?' 'Ben je weer te laat.' 'Je bent niet goed genoeg.' 'Je bent te dominant.' 'Je doet te weinig.'

Het commentaar van de innerlijke criticus is in te delen in drie categorieën, leggen de trainers uit: kri- tiek op je uiterlijk ('je bent veel te dik voor die jurk'), je prestaties ('heb je je werk nu alweer niet af') en je sociale gedrag ('waarom ben je toch altijd zo stil?').

De trainers vragen om eens stil te staan bij de vraag waar je innerlijke criticus eigenlijk vandaan komt. Wiens stem is het die je in je hoofd hoort? 'Vaak ontstaat de innerlijke criticus in onze kindertijd,' zegt Eisma. 'De liefde die je ontving van je ouders was kennelijk niet onvoorwaardelijk.' Zo krijg je het idee dat je liefde en waardering moet verdienen, met prestaties of met goed gedrag bijvoorbeeld.

Maar hoe vervelend je innerlijke criticus ook kan zijn, hij hoeft niet helemaal de deur uit. Eisma: 'Je criticus kan je ook ergens brengen. Hij zet je bij- voorbeeld aan om beter te presteren of behoedt je

PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

■ Vragen over dit onderwerp? Plusabonnees kunnen ze voorleggen aan Mieke Meulmeester en Margreeth Eisma.



voor vervelende situaties. Het is voor hem alleen nooit goed genoeg.' De trainers adviseren om afspraken met je innerlijke criticus te maken – dat hij je bijvoorbeeld met respect behandelt. Eisma: 'Zie je criticus nieuwe stijl als een goede vriend of vriendin die je af en toe met raad en daad terzijde staat.' Ook moet je hem niet te veel macht geven. 'Je bent niet één met je criticus. Je hebt de keuze of je naar hem luistert of niet. Stel je voor dat je een bus bent: de innerlijke criticus mag niet meer achter het stuur zitten, maar kan wel een plekje in de bus krijgen.'

Falen is menselijk

Het besef dat je niet alleen staat, is het tweede element van zelfcompassie. Kristin Neff: 'Als dingen niet gaan zoals je wilt, gaat dat vaak gepaard met een gevoel van isolatie. Mensen ontwikkelen een

We hebben het idee dat je liefde en waardering moet verdienen, met prestaties of gewenst gedrag

tunnelvisie als ze zich naar voelen.' Zo kun je bijvoorbeeld denken dat je de enige bent die met Kerstmis alleen thuis zit. Of dat alleen jij moeite hebt om je werk op tijd af te krijgen, terwijl het je collega's makkelijk afgaat. Maar daarmee ga je voorbij aan wat Neff *common humanity* noemt: het besef dat je nooit alleen staat in je moeilijkheden. Neff: 'Wie zelfcompassie heeft, ziet in dat lijden en tekortschieten onderdeel uitmaken van het menszijn: het overkomt ons allemaal. In je falen ben je niet alleen, maar juist verbonden met anderen.'

Tot slot betekent zelfcompassie volgens Neff dat je je gevoelens neemt zoals ze zijn. Je negeert ze niet, maar zwelgt ook niet in zelfmedelijden. Dit schaaft de Amerikaanse psychologe onder het kopje *mindfulness*. 'Deze evenwichtige manier van omgaan met je emoties ontstaat doordat je je eigen ervaringen in een breder perspectief plaatst.' Ook observeer je je gedachten en gevoelens zoals ze zijn, zonder dat je ze probeert te onderdrukken of te negeren. 'Je kunt geen compassie voelen als je je pijn negeert. Maar je moet je ook niet laten opslokken door je gevoelens. Je bekijkt ze met aandacht, en blijft in het hier en nu.'

Leidt zelfcompassie er uiteindelijk niet toe dat je alles van jezelf maar accepteert, en jezelf geen grenzen meer stelt? Nee, zegt Neff stellig. 'Zelfcompassie houdt ook in: goed zijn voor jezelf op langere termijn. Het betekent bijvoorbeeld niet dat je nooit meer hoeft te gaan sporten en iedere

avond met een bak ijs op de bank mag hangen. Stel je voor dat je kind elke dag op die bank wil hangen. Dan laat je hem toch ook naar school gaan en activiteiten ondernemen. Je zorgt voor het kind. Als je zelfcompassie hebt, zorg je op dezelfde manier voor jezelf.'

Onvoorwaardelijk

Lang is gedacht dat de sleutel tot een positieve verhouding met jezelf ligt in zelfwaardering. 'Een groot gevoel van zelfwaardering wordt vaak beschouwd als het hoogtepunt van psychische gezondheid,' zegt Kristin Neff. Allerlei onderzoek wijst

Aanbieding: workshop Zelfcompassie

De training die Marloes Zevenhuizen volgde voor dit artikel wordt **vrijdag 2 november** herhaald. Hoe kun je positief over jezelf denken, zonder allerlei eisen aan jezelf te stellen en zonder steeds de goedkeuring van anderen te zoeken? Een workshop voor piekeeraars, perfectionisten en ieder ander die wil leren met meer mildheid naar zichzelf te kijken. Trainers: Mieke Meulmeester en Margreeth Elisma (beiden psycholoog).

Lezers van Psychologie Magazine betalen € 225,- (i.p.v. € 450,-).

Meer informatie: www.vonkzelfbepaling.nl/workshopsopen.html#compassie

inderdaad op de positieve effecten van zelfwaardering: openheid, stabiliteit, goed omgaan met kritiek, jezelf niet steeds vergelijken met anderen, niet piekeren over jezelf. Dat leek ook te worden bevestigd door de resultaten van een onderzoek van Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Maar toen Neff en Vonk de onderzoeksgegevens opnieuw analyseerden, kwamen ze tot een heel andere conclusie: de gunstige gevolgen die eerder aan zelfwaardering werden toegeschreven, worden juist door zelfcompassie veroorzaakt. Wanneer zelfwaardering en zelfcompassie afzonderlijk onder de loep werden genomen, bleek zelfcompassie veel sterker samen te hangen met deze positieve effecten.

Ook Mark Leary van Duke University deed onderzoek naar zelfcompassie en zelfwaardering. Hij confronteerde in een experiment studenten met drie denkbeeldige situaties: zakken voor een belangrijk tentamen, verantwoordelijk zijn voor een verloren sportwedstrijd van jouw team, of je tekst vergeten tijdens een optreden. Wat bleek? Een groot gevoel van zelfwaardering vormde geen buffer tegen negatieve gevoelens in deze situaties, maar een hoge score op zelfcompassie wél. De studenten die het hoogste scoorden op zelfcompassie, waren het vaker eens met stellingen als: 'Iedereen verpest het weleens' en minder vaak met uitspraken als: 'Ik ben een loser'.

Waarom zelfcompassie uiteindelijk meer oplevert dan zelfwaardering? Kristin Neff: 'Bij zelfwaardering gaat het erom hoe geslaagd je jezelf vindt, in vergelijking met je eigen standaard of in vergelijking met anderen. De manieren om meer zelfwaardering te krijgen, zijn daarom niet altijd even positief; je kunt je bijvoorbeeld beter over jezelf voelen door anderen naar beneden

te halen. Ook kan een hoge zelfwaardering gerelateerd zijn aan negatieve zaken als narcisme, superioriteitsgevoelens en een onrealistisch zelfbeeld. Bovendien blijkt het heel lastig om iemands gevoel van zelfwaardering te vergroten: mensen houden het liefst vast aan het beeld dat ze van zichzelf hebben, ook al is dat beeld negatief.' Maar het belangrijkste nadeel is misschien wel dat zelfwaardering niet onvoorwaardelijk is. 'Zelfwaardering hangt af van je prestaties. Je voelt je bijvoorbeeld goed als je die baan krijgt waarop je solliciteerde, of als je dat hoge cijfer haalt. Maar wat als het misgaat? Zelfcompassie maakt dat je jezelf niet altijd positief hoeft te beoordelen. Soms gaan er nu eenmaal dingen fout. Wie zelfcompassie heeft, laat het oordelen los en voelt zich goed over zichzelf ondanks dat hij niet volmaakt is en soms faalt.'

Brief aan jezelf

Ter afsluiting van de workshop delen de trainers vellen papier en enveloppen uit. Bedoeling is dat iedereen een brief aan zichzelf schrijft over wat hij vandaag heeft geleerd over zelfcompassie. Wanneer ik me een paar dagen later moet haasten op weg naar de trein, klinkt in mijn hoofd alweer het stemmetje van de innerlijke criticus: 'Was dan ook eerder opgestaan vanochtend. Dan zou je nu niet te laat op je werk komen!' Dan denk ik aan de brief die nog in mijn tas zit. Ik vertraag mijn pas. Te laat komen, dat kan gebeuren. Het is vervelend: niets meer en niets minder. In de verte zie ik de trein vertrekken. ■

MEER WETEN

■ Op www.zelfcompassie.nl vindt u wetenschappelijke artikelen over dit onderwerp, tips en gedachten voor moeilijke situaties en een uitgebreide zelftest.

Oefening

Mildheid en zelfacceptatie

Vergroot uw zelfcompassie met deze schrijfoefening. Doe alle onderdelen en stop niet halverwege. De hele oefening duurt drie kwartier tot anderhalf uur.

Deel 1 Alle mensen hebben wel een kant van zichzelf waaraan ze een hekel hebben, waarvoor ze zich schamen, waardoor ze zich onzeker voelen of 'niet goed genoeg'. Gevoelens van mislukking of tekortschieten zijn nu eenmaal onderdeel van het leven; mensen zijn niet volmaakt.

Richt u nu op één onderwerp of thema dat ervoor zorgt dat u zich tekort voelt schieten of waardoor u zich slecht voelt over uzelf. Hierover gaat u schrijven.

Waar hebt u vaak kritiek op, en hoe voelt u zich over dit aspect van uzelf? Voelt u zich bijvoorbeeld gespannen, verdrietig, onzeker, boos, bang? **Welke gevoelens komen bij u naar boven als u hierover nadenkt? Schrijf hierover een halve tot een hele pagina.** Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn en laat uw gevoelens allemaal boven komen. Maar wees ook niet melodramatisch – ervaar uw emoties precies zoals ze zijn, niet meer, niet minder.

Deel 2 Denk nu eens na over hoe u deze gevoelens ervaart. Roepen ze bepaalde lichamelijke sensaties op? Denk bijvoorbeeld aan spanning op de borst, een dof hoofd, spanning in de nek of schouders, een gevoel in uw buik, opkomende tranen, enzovoort. Probeer nieuwsgierig te zijn naar deze sensaties. Kijk bijvoorbeeld of ze 'vast' zitten of in beweging zijn, of ze warm of koud zijn, scherp of dof.

Probeer deze lichamelijke reacties nu zo neutraal mogelijk in een aantal zinnen te beschrijven. Bijvoorbeeld: 'Als ik denk aan mijn angst om te falen, voel ik mijn maag in elkaar krimpen. Mijn spieren in mijn buik zijn gespannen en ik heb een onrustig gevoel in mijn hele buik, en soms voel ik tintelingen omhoog gaan naar mijn keel.' Kunt u geen enkele lichamelijke reactie opmerken, ga dan door naar het volgende onderdeel.

Deel 3 Stel u nu een denkbeeldige vriend of vriendin voor die onvoorwaardelijk van u houdt, en u accepteert zoals u bent. Stel u voor dat die vriend al uw sterke en zwakke punten ziet, inclusief het aspect van uzelf waarover u ontevreden bent.

Sta erbij stil dat deze denkbeeldige vriend van u

houdt en u accepteert zoals u bent, met al uw onvolmaaktheden. Deze persoon is wijs, kent de beperkingen van het menszijn en is vriendelijk en begripvol tegenover u. Hij (of zij) heeft in het verleden net zulke ervaringen gehad als u. Hij begrijpt dat u geworden bent zoals u bent door uw hele geschiedenis, de miljoenen dingen die in uw leven zijn gebeurd: uw familiegeschiedenis, uw genen, uw opvoeding, alle ervaringen in uw leven – dingen waarover u vaak geen controle hebt kunnen uitoefenen, maar die u wel hebben gevormd tot wie u nu bent.

Schrijf nu een brief aan uzelf vanuit het gezichtspunt van die denkbeeldige vriend. Richt uw aandacht op dat aspect van uzelf waarover u ontevreden bent. Wat zou uw vriend tegen u zeggen over dat onderwerp dat u zoveel leed bezorgt? Als u denkt dat uw vriend voorstellen zou doen om te veranderen, vraag u dan af hoe hij die voorstellen zou formuleren om compassie en liefde uit te drukken. Terwijl u aan uzelf schrijft vanuit het perspectief van deze vriend, is het belangrijk dat u de kernwaarden steeds in het oog houdt: acceptatie, zachtaardigheid, zorg en betrokkenheid bij uzelf zoals u bent. ■

Vijf versterkende gedachten voor moeilijke situaties

- Adem diep in en uit en voel wat u voelt, precies zoals het is, zonder de pijn te negeren of te overdrijven. Sta stil bij wat u voelt. Open uw hart voor die gevoelens, zonder verzet, met kalmte en helderheid. Accepteer dit moment volledig zoals het is.
- Bedenk dat gevoelens komen en gaan. Moeilijke gevoelens gaan weer voorbij. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze.
- Vraag u af hoe deze situatie u meer kan leren over mensen, en u meer compassie voor anderen kan geven.
- Wat zou een zorgzame vader of moeder tegen een kind zeggen als hij of zij wilde dat het kind groeit en zich ontwikkelt?
- Denk aan iemand van wie u houdt. Is uw liefde voor die persoon opeens verdwenen als deze een fout maakt, een slechte dag heeft, er niet leuk uitziet? Waarom zou u dan wel streng oordelen over uzelf? (Bron: www.zelfcompassie.nl)

Test

Hoeveel zelfcompassie hebt u?

Geef bij elk van de onderstaande uitspraken aan hoe vaak u zich op deze manier opstelt.

1. Als er iets ergs gebeurt, ben ik geneigd het op te blazen.
2. Als ik denk aan mijn tekortkomingen, voel ik me daardoor afgezonderd van de rest van de wereld.
3. Als ik me rot voel, denk ik er aan dat overal in de wereld mensen zijn die zich net zo voelen als ik.
4. Als de dingen slecht gaan, zie ik mijn problemen als een onvermijdelijk onderdeel van het leven waar iedereen doorheen moet.
5. Ik ben tolerant tegenover mijn tekortkomingen.
6. Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen.
7. Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen.
8. Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een gebalanceerde kijk op de situatie in te nemen.
9. Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik.
10. Als iets me van streek maakt, laat ik me door mijn gevoelens meeslepen.
11. Als ik pijnlijke, nare dingen meemaak, ben ik vriendelijk en zacht voor mezelf.
12. Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het menselijk bestaan.
13. Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb.
14. Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden.
15. Als ik ergens mee aan het worstelen ben, heb ik het idee dat andere mensen het makkelijker hebben.
16. Ik ben negatief over mezelf als ik kanten van mezelf zie die me niet bevallen.
17. Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking.
18. Als ik me rot voel, ben ik geneigd me te fixeren op alles wat er mis is.
19. Als ik mezelf op een of andere manier tekort voel schieten, herinner ik mezelf er aan dat de meeste mensen dit weleens hebben.
20. Als ik moeilijke tijden meemaak, ben ik hard voor mezelf.
21. Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen.
22. Als ik me rot voel, probeer ik mijn gevoelens met openheid en nieuwsgierigheid te benaderen.
23. Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die kanten van mezelf die me niet bevallen.
24. Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, probeer ik het in perspectief te plaatsen.

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd

zelden of nooit A B C D E F G bijna altijd



→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

→ A=7 B=6 C=5 D=4 E=3 F=2 G=1

→ A=1 B=2 C=3 D=4 E=5 F=6 G=7

©2006 - KRISTIN NEFF, ROOS VONK

→ Tel uw score op met behulp van het schema.

Totaal van de opgetelde antwoorden: _____

Deel dit cijfer door 24. Uw score is: _____

De gemiddelde score van 2190 anderen die de test hebben ingevuld is 4,33. De laagst behaalde score is 1,33, de hoogst behaalde score is 6,92.

De deelnemers, onder wie veel lezers van *Psychologie Magazine*, deden deze test in het kader van het onderzoek 'Zelfbepaling' van Roos Vonk.

In vergelijking met deze anderen is uw score:

0 - 3,5 zeer laag

3,5 - 4 laag

4 - 4,5 gemiddeld

4,5 - 5 hoog

5 - 7 zeer hoog

PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

Geen zin om te rekenen? Doe de test op de site. Daar vindt u ook een link naar de uitgebreide versie van deze test.