

Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk: 'Zelfcompassie geeft rust'

Zelfkritiek zorgt voor 'moeten': immers, wát je ook doet, het kan altijd beter of anders. Herkenbaar niet waar? Compassie met jezelf geeft rust en leidt tot meer verbondenheid met anderen. 'Het is heerlijk om niet de hele tijd met jezelf bezig te hoeven zijn.'

Ze is een toegankelijk en veelzijdig mens. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk doet onderzoek aan de Radboud Universiteit naar onder meer zelfbeeld, emoties en authenticiteit. Ze begeleidt studenten, geeft workshops, schrijft columns in Psychologie Magazine en was onlangs te zien als deskundige in het tv-programma M/V over man/vrouwverschillen. Haar kracht is haar vermogen om wetenschappelijke kennis te vertalen naar de dagelijkse praktijk, en met adviezen te komen waar je écht wat aan hebt. Daarbij combineert ze de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek met elementen uit het boeddhisme.

Vanwaar boeddhisme in je workshops?

'In 2003 deed ik een groot onderzoek naar zelfbepaling. Volgens de 'zelfbepalingstheorie' zijn geluk en een positief zelfbeeld te bereiken door te leven vanuit je innerlijke waarden en drijfveren, en van daaruit autonoom te handelen en je keuzes te bepalen.

Maar uit het onderzoek bleek wat ik al vermoedde, namelijk dat de gelukkigste mensen een sterk gevoel hebben van verbondenheid met mensen in hun omgeving. Dat betekent dus dat je geluksgevoel juist niet los kunt zien van je omgeving of volledig 'uit jezelf' kunt halen. De boeddhistische benadering past daar goed bij omdat daarin veel minder nadruk ligt op het 'ik' dan in onze westerse samenleving, en meer op verbondenheid. Uit het onderzoek bleek bovendien dat mensen met het vermogen om dingen te accepteren zoals ze zijn, hoger scoren op geluk. Ook dat -accepteren in plaats van altijd alles willen veranderen en verbeteren - is iets wat westerse mensen vaak moeite kost.'

Wat bedoel je daar precies mee?

'De boeddhistische benaderingswijze is op minstens twee punten anders dan de westerse. In de eerste plaats wordt niet geoordeeld of beoordeeld - dus bepaald of iets goed of fout is - over anderen of over jezelf. Er wordt met

een meer accepterende houding naar dingen gekeken: die zijn zoals ze zijn, niet goed of slecht. Je probeert dus ook niet om voortdurend dingen te verbeteren of te corrigeren. In de tweede plaats heeft het individu een minder belangrijke plaats in het boeddhisme. Het gaat niet om jou als individu, en over de vraag of je beter of slechter bent dan anderen. Belangrijker is je verbondenheid met anderen. De - vooral westerse - vraag of jij als individu wel minstens even goed bent als anderen, staat die verbondenheid juist in de weg. Je kunt dus zeggen dat onze neiging om ons te willen onderscheiden van anderen ons geluk belemmert. Of het nu is dat je je superieur voelt aan anderen, of juist zit te zwelgen in zelfmedelijden omdat niemand zo zielig is als jij: in beide gevallen zie je iets wezenlijks over het hoofd. Namelijk dat we met z'n allen onvolmaakte mensen zijn met gebreken, dat we allemaal wel eens bang zijn dat we niet goed genoeg zijn of er niet bijhoren, en dat dit ons juist met elkaar



verbindt. Voor westerse mensen die zijn opgegroeid in een samenleving waarin beoordelen en het individu centraal staan, is de boeddhistische houding bijna onnatuurlijk. We zijn niet gewend om op die manier en met zelfcompassie naar onszelf te kijken.'

Wat houdt dat in, zelfcompassie?

'Compassie is het vermogen om geraakt te worden en open te staan voor het leed van mensen, dit te zien in de grotere context van de onvolkomenheid die bij het menselijk bestaan hoort, en anderen te troosten door middel van begrip en vriendelijkheid. Compassie is een houding, een manier van kijken, denken en voelen. Zelfcompassie betekent dat je compassie, mededogen, voelt met jezelf zoals je dat ook kunt voelen voor anderen. Je kunt met dezelfde milde, zachte blik kijken naar je eigen gebreken, fouten en je leed, en dit zien als deel van een groter verhaal, de menselijke conditie. Het is dus een wezenlijk andere manier om te kijken naar het zelf.'

Hoe doe je dat dan, met compassie kijken naar jezelf? De meeste mensen zijn geneigd juist streng te zijn voor zichzelf.

'Dat klopt. Zelfcompassie is opgebouwd uit drie elementen. De eerste is self kindness. Dat betekent: vriendelijk

zijn voor jezelf, begripvol, mild. Vanuit het besef dat falen erbij hoort en dat mensen nu eenmaal fouten maken. Het tegenovergestelde daarvan is self judgement, jezelf voortdurend beoordelen. Het tweede onderdeel van zelfcompassie is common humanity: het besef dat narigheid bij het leven hoort, en dat dat nu juist is wat we als mensen met elkaar gemeen hebben. Het tegenovergestelde hiervan kan narcisme zijn, je beter voelen dan anderen, of de slachtofferrol: jij hebt het altijd het slechtst. Derde element is mindfulness: aanwezig zijn bij wat er aan de hand is en een mentale ruimte creëren tussen dat wat er aan de hand is en jezelf, dus jouw gevoelens en gedachten daarover. Kijken naar wat er is in het hier en nu en afstand nemen van je emoties. Het tegenovergestelde daarvan is absorptie, zwelgen en opgaan in je emoties en zelfmedelijden: daarbij laat je jezelf onderuit halen door je misère. Bij zelfcompassie sta je oog in oog met je gebreken, je tegenslag, je pijn, en je vlucht niet in slachtofferig gedrag, maar ook niet in boosheid, verwijten of bitterheid.'

Deze accepterende houding kan leiden tot 'alles maar best vinden', lijkt mij.

'Het is zeker niet 'alles maar best vinden' of 'ze nemen me maar zoals ik ben'. Natuurlijk moet je wel grenzen blijven stellen. Je kunt het vergelijken met een

liefdevolle ouder tegenover een kind: de ouder accepteert het kind volledig zoals het is, maar stelt wel duidelijke normen en waarden. Zelfcompassie is ook iets anders dan egoïsme. Zelfcompassie leidt immers ook tot compassie met anderen. Het is wél: dingen doen vanuit je innerlijke waarden, in plaats van voortdurend te bewijzen dat je waardevol bent. Het is dan ook nodig om niet alleen de dingen te zien zoals ze zijn, maar ook te bepalen wat belangrijk voor je is in het leven en je daaraan te verbinden. Het antwoord op de vraag 'Wat wil ik belangrijk en richtinggevend maken in mijn leven?' is je anker; daarmee bepaal je de koers in je leven.'

En als je iets laat zijn zoals het is en erover blijft klagen?

'Klagen duidt erop dat je geen verantwoordelijkheid neemt en dat je het niet écht accepteert. Natuurlijk zit het soms tegen in je leven en er zijn mensen die veel leed meemaken. Maar uiteindelijk gaat het er toch om dat je zegt: dit is erg, maar wat kan ik in deze situatie nu doen om zo goed mogelijk voor mezelf te zorgen en verder te gaan. Als je jammerend tussen de brokken blijft zitten, laat je je leiden door de emoties van dat moment. Emoties richten zich vooral op het hier en nu, en niet op de langere termijn. Mensen hebben, in tegenstelling tot dieren,

cognitieve vermogens waarmee ze hun gedrag doelbewust kunnen sturen. Dat betekent dat je een afstand kunt creëren tussen wat je voelt, en hoe je daarop reageert. Het zorgt ervoor dat je kunt relativëren. Je moet je emoties wel serieus nemen, want ze geven aan wat belangrijk voor je is, maar je moet er niet mee samenvallen. Je hebt je emoties, je bent ze niet.'

Concreet: hoe bereik je zelfcompassie?

'Mensen met veel zelfkritiek zijn voortdurend bezig met de vraag: 'ben ik wel goed genoeg/doe ik het wel goed genoeg?' Ze hebben een innerlijke criticus die voortdurend overal commentaar oplevert: het kan altijd beter. Het punt is echter dat je je daar niet bewust van bent. Er gebeurt iets, en voordat je het door hebt, heeft de innerlijke criticus er al voor gezorgd dat je je er rot over voelt. Je bent daardoor geneigd om samen te vallen met je zelfkritiek. Je ontwikkelt strategieën om te zorgen dat je criticus niets te mopperen heeft. Je gaat bijvoorbeeld nog harder werken en beter presteren om je criticus tevreden te stellen. Of je wilt voortdurend bevestiging van anderen dat je het wél goed doet. Vaak ga je ook situaties vermijden waarin de criticus kan optreden. Het cruciale punt is: je kunt je criticus nooit tevreden stellen, het is een rupsje nooit genoeg!

Daarom werken de bovenstaande strategieën niet.'

Een naar persootje die criticus. Doet hij helemaal niets goed voor ons?

'Hij is doorgesloten. Oorspronkelijk heeft hij zeker een functie: je te behoeden voor angst, schaamte, gevaarlijke situaties, botte dingen zeggen... In principe motiveert hij tot zelfverbetering. Maar hij overheerst je nu, met z'n strenge normen en waarden. Hij zorgt ervoor dat je geen contact maakt met wat er is, want volgens hem kan het altijd beter! Daardoor kun je niet ontspannen, moet je altijd alert blijven en vind je geen rust. De zelfcriticus heeft geen compassie en respect voor ons.'

Kun je hem afschaffen?

'Nee, dat werkt niet. Je kunt niet tegen jezelf zeggen: 'ik mag niet meer oordelen, niet meer streng zijn voor mezelf'. Als je probeert om ergens niet aan te denken, doe je het juist wel. Belangrijk is dus om je criticus te gaan accepteren als een onderdeel van jezelf: 'Jammer dat ik hem heb, maar het is nu eenmaal zo'. Je kunt er wel iets aan hebben, zolang je je maar niet met hem vereenzelvigd. Om het anders te kunnen doen is het dus belangrijk dat je je bewust wordt van het innerlijke stemmetje dat jou er voortdurend op wijst dat je het niet goed genoeg doet. Dan kun je ook

besluiten of je naar hem luistert of niet. Soms kan het goed zijn de criticus te volgen, maar heel vaak ook niet. Het gaat erom dat je vrijheid creëert om er al dan niet naar te handelen.'

Hoe doe je dat, er niet naar handelen?

'Belangrijk is dat je ongemak kunt verdragen. Als je niet luistert naar je innerlijke criticus geeft dat een rotgevoel, je voelt jezelf tekort schieten. Ga gewoon eens kijken naar dat gevoel, probeer het te verdragen in plaats van gelijk aan het werk te gaan om er iets aan te doen. Als je dat telkens doet, kom je nooit verder. Het is maar een gevoel en het wordt veroorzaakt door dat ene personage in je, de criticus. Maar je hebt ook nog andere personages in je en je kunt zelf kiezen wie je aan het woord laat. Uiteindelijk streef je ernaar dat je je zelfcriticus opneemt als een van je subpersonages. Maar hij heeft niet meer de overhand. Je moet afspraken met 'm maken: 'Als jij compassie hebt, en mij met respect behandelt, dan zal ik luisteren naar je adviezen'. Hij moet z'n plek weten. Als je hem zover krijgt dat hij je op een aardige respectvolle manier behandelt, en je wijze raad geeft zonder je af te breken, dan is het prima.'

Leidt zelfcompassie tot meer rust in je leven?

'Je innerlijke criticus spoort je

voortdurend aan om dingen anders of beter te doen. Als je met zelfcompassie naar jezelf kijkt merk je dat het vaak al goed genoeg is. Je kunt aandacht gaan geven aan wat er al is - je kwaliteiten, je vermogen om liefde te geven, je belangrijke waarden - in plaats van aan datgene waarin je tekort schiet. Daardoor krijg je echt contact met de werkelijkheid en ben je niet voortdurend bezig met wat er niet is. Bovendien leidt het besef dat iedereen zich wel eens rot voelt en dat het gewoon bij het leven hoort, tot ontspanning. Je voelt je verbonden met anderen in plaats van heel zielig. Je stelt dan geen onrealistische eisen meer aan jezelf of anderen. Het is goed genoeg. Op het moment dat dat er is, maak je ook gemakkelijker contact met anderen. Je hoeft niet meer de hele tijd met jezelf bezig te zijn. Heerlijk toch?

Workshop zelfcompassie

Roos Vonk heeft een bureau voor training en coaching, Vonk Zelfbepaling. Dit bureau geeft regelmatig workshops over zelfcompassie. De workshops zijn bedoeld voor mensen die op de een

of andere manier worstelen met hun zelfwaardering. Dit uit zich bijvoorbeeld in perfectionisme, twijfel over je eigen capaciteiten of een sterke behoefte aan bevestiging. In de workshop leer je meer over zelfcompassie. Wat is het, waar bestaat het uit? Je leert ook over de achtergronden en functie van zelftwijfel en zelfkritiek. Je speelt je de innerlijke dialogen na die je vaak met jezelf voert. Daarbij word je je bewust van de kritiek die jouw innerlijke criticus op je uitoefent, en leer je om op een andere manier op hem te reageren: niet blind gehoorzamen of met hem in discussie gaan, maar een andere, vrijere houding ten opzichte van je kritische gedachten aan te nemen. Daardoor ervaar je hoe het is om een andere relatie met jezelf aan te gaan.

Zie ook: www.zelfcompassie.nl.

Tips:

- Ga er vanuit dat je al waardevol bent, en dat je dat niet meer hoeft te bewijzen of bevechten
- Realiseer je dat iedereen zich wel eens naar of vervelend

voelt, dat hoort nu eenmaal bij het leven

- Probeer jezelf eens wat meer te vergeten. Juist het gevoel dat we allemaal maar mensen zijn, met onze gebreken, leidt tot verbondenheid.
- Anderen zijn minder met jou bezig dan je vaak denkt! Dus jij hoeft ook minder streng te letten op hoe je overkomt, of je wel de juiste outfit aan hebt, etc. want anderen doen dat ook niet.
- Accepteer de criticus in jezelf. Luister naar hem als hij goede raad geeft, maar vereenzelvig je niet met hem. Hij moet af en toe inbinden en jou respecteren.
- Je kunt de criticus nooit helemaal de mond snoeren, maar je kunt wel aanleren om te merken wanneer hij het woord voert en je dan afvragen: wil ik zo (oordelend, negatief) zijn? Of kan het ook anders?
- Laat je emoties er zijn (je hebt ze nu eenmaal), maar laat je er niet door overspoelen. Probeer je langeretermijndoel je leidraad te laten zijn voor hoe je reageert op je wat je overkomt.

Lezers van SimplifyLife krijgen KORTING op de workshop zelfcompassie die op 8 juni 2007 wordt gehouden in Zeist en betalen in plaats van € 450,00, maar € 345,00. Deze korting krijg je als je op het aanmeldingsformulier op de site van Vonk Zelfbepaling of bij telefonische aanmelding vermeldt dat je lezer bent van de SimplifyLife-nieuwsbrief.