

De kracht van zelfcompassie

VROUWEN HEBBEN MEER MOEITE DAN MANNEN MET HET ACCEPTEREN VAN HUN EIGEN ZWAKKE PUNTEN. EN DAT TERWIJL RECENT ONDERZOEK AANTOONT DAT COMPASSIE MET JEZELF BELANGRIJKER IS VOOR JE GEESTELIJK WELBEVINDEN DAN BIJVOORBEELD EIGENWAARDE. GELUKKIG KUN JE WEL LEREN LIEF TE ZIJN VOOR JEZELF.

‘W at heb jij een mooie tekening gemaakt,’ zegt een moeder tegen haar 3-jarig dochtertje dat alleen wat krassen op papier heeft gezet. ‘Mama is daar heel erg blij mee.’

Ouders van nu zijn veel meer bezig met het opkrikken van de eigenwaarde van hun kinderen dan bijvoorbeeld de ouders van babyboomers deden. Die laatsten kregen nog ingepeperd dat ze hun kinderen beslist niet te veel mochten prijzen want daar werden ze maar egoïstische krenge van en nog lui ook. Maar sinds de jaren zeventig en tachtig gaan psychologen en leken er massaal van uit dat eigenwaarde juist gezonde en positieve effecten heeft op de persoon zelf en op de omgeving.

Zo zouden mensen met eigenwaarde geestelijk sterker zijn, meer ontspannen in het leven staan, beter tegen kritiek kunnen, zichzelf niet steeds vergelijken met anderen en niet voortdurend bevestigd hoeven te worden. Je kunt je kinderen niet genoeg prijzen, want daardoor bouwen ze eigen-

waarde op, is al jarenlang de trend. Maar uit onderzoek van Roos Vonk, hoogleraar psychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en haar Amerikaanse collega Kristin Neff, hoogleraar aan de universiteit van Texas, blijkt dat de zojuist genoemde positieve eigenschappen vooral te maken hebben met zelfcompassie, wat iets heel anders is dan eigenwaarde. Voor eigenwaarde ben je veel meer dan voor zelfcompassie afhankelijk van externe factoren, zoals waardering van anderen, prestaties, status, een leuk uiterlijk, een goed inkomen. Met andere woorden: je waardeert jezelf alleen maar als je ergens goed op scoort: je hebt een 8 gehaald, die baan bemachtigd, opslag gekregen, een wedstrijd gewonnen, een complimentje gekregen van je baas, moeder of partner et cetera.

Zelfcompassie daarentegen betekent dat je jezelf accepteert zoals je bent, met je gebreken erbij. Dat je jezelf niet beter vindt dan anderen, maar ook niet slechter en dat je in moeilijke tijden aardig bent voor jezelf in plaats

