

Voorwoord

Soms brengt het leven ons vreugde en ontspanning, andere keren droefheid en strijd. Maar wat de omstandigheden ook mogen zijn, als we zelfcompassie hebben, kunnen we alles aan wat op ons pad komt.

De drie belangrijkste componenten van zelfcompassie zijn:

- vriendelijkheid jegens jezelf
- het besef van onze gedeelde menselijkheid
- mindfulness

Deel 1: Waar is zelfcompassie goed voor?

De beste manier om iets tegen zelfkritiek te ondernemen, is er inzicht in te krijgen, er compassie voor te voelen en die zelfkritiek vervolgens te vervangen door een vriendelijker reactie.

Gelukkig zijn we in staat om onszelf de veiligheid en de koesterende zorg te bieden waar we behoefte aan hebben.

Deel 2: De belangrijkste bestanddelen van zelfcompassie

Als we onszelf behandelen zoals een aardige vriend of vriendin zou doen, hoeven we niet meer volkomen op te gaan in de rol van degene die lijdt. We kunnen zeggen: "Oké, ik lijd. Maar ik ervaar ook zorg en betrokkenheid. Ik ben zowel degene die troost geeft als degene die troost nodig heeft. Ik ben niet alleen de pijn die ik op dit moment ervaar, maar ook de oprechte reactie op die pijn."

Je kunt de scherpte van de commentaren van de innerlijke criticus verminderen door zijn commentaren op een vriendelijke, positieve manier te herformuleren.

Het is niet nodig dat anderen met zorg en compassie reageren om het gevoel te hebben dat we het waard zijn om bemind te worden.

Zou je echt in een wereld willen leven waar alles en iedereen helemaal volmaakt was?

Een beroemde uitspraak van Jezus luidt: 'Hij die zonder zonde is, werpe de eerste steen.' En toen hij later aan het kruis hing, zei hij: 'Vergeef hun, Vader, want ze weten niet wat ze doen.' De boodschap was duidelijk: we moeten begrip en compassie opbrengen, zelfs voor de ergste zondaars, inclusief onszelf.

Als we met een flinke tegenslag te maken krijgen, zijn we geneigd de praktische problemen

op te lossen. Dat moet ook gebeuren, maar het is ook belangrijk om te erkennen dat we een rottijd doormaken, en dat die pijn van ons ook een vriendelijke, zorgzame reactie verdient. Anders blijft dat lijden van ons onopgemerkt en zullen onze gevoelens van stress en pijn alleen maar toenemen.

Lijden = pijn x verzet

Hoe meer we ons verzetten tegen wat er op dit moment gebeurt, hoe meer we lijden.

Zodra je merkt dat je lijdt, heb je drie mogelijkheden om naar binnen te gaan – de drie componenten van zelfcompassie:

- Je kunt jezelf vriendelijkheid en zorgzaamheid betonen.
- Je kunt jezelf eraan helpen herinneren dat lijden onderdeel is van onze gedeelde menselijke ervaring.
- Je kunt je gedachten en emoties aandachtig gewaar zijn.

Deel 3: De gunstige effecten van zelfcompassie

‘Diep van binnen weet je heel goed dat er maar een enkele magische handeling, een enkele kracht, een enkele redding is.... En die heet liefde. Bemin daarom je lijden. Verzet je er niet tegen, ontvlucht het niet. Het is je aversie die pijn doet, en niets anders.’ – Herman Hesse.

Dankzij mindfulness kunnen we onder ogen zien dat onze negatieve gedachten en gevoelens niet meer zijn dan dat – gedachten en gevoelens – en dat ze niet per se werkelijkheid zijn. Op die manier krijgen ze minder gewicht – ze worden geobserveerd, maar niet per se voor waar aangenomen. Op die manier kun je negatieve gedachten en emoties zonder verzet laten opkomen en wegebben.

Het mooie van zelfcompassie is niet dat negatieve gevoelens door positieve gevoelens worden vervangen, maar dat er nieuwe positieve gevoelens ontstaan door de negatieve gevoelens te omhelzen.

Zodra ik iets aan mezelf opmerk wat me niet bevalt, of als er iets scheef gaat in mijn leven, herhaal ik in stilte de volgende zinnestjes:

Dit is een moment van lijden.

Lijden hoort bij het leven.

Moge ik hier en nu aardig voor mezelf zijn.

Moge ik mezelf de compassie geven die ik nodig heb.

Pijnlijke gevoelens zijn van nature tijdelijk.

Mensen die gebukt gaan over ernstige schaamte en zelfveroordeling hebben veel baat bij de aanpak om hen te helpen inzicht te krijgen in de schade die zij zichzelf toebrengen met hun voortdurende zelfkritiek, maar om tegelijkertijd ook compassie op te brengen voor die neigingen.

Een effectief programma om je emotionele veerkracht en welzijn te vergroten is te vinden

op www.self-compassion.org of www.mindfulnesscompassion.org .

‘De merkwaardige paradox is dat ik pas kan veranderen als ik mezelf accepteer zoals ik ben.’
– Carl Rogers, in *Mens worden*.

Zelfkritiek stelt de vraag of je wel goed genoeg bent, maar zelfcompassie gaat uit van de vraag wat goed voor jou is.

Zodra je jezelf er in de toekomst weer op te betrapt dat je jezelf bekritiseert voor ongewenst gedrag, moet je eerst je aandacht richten op de pijn die je zelfkritiek veroorzaakt en jezelf compassie geven.

Het is absoluut niet zo dat zelfcompassie tot zelfgenoegzaamheid en gebrek aan daadkracht leidt. Integendeel, als we niet langer bang zijn om te falen, kunnen we onszelf juist tot op veel grotere hoogte uitdagen.

Als je merkt dat je er een gewoonte van maakt dingen uit te stellen waar je geen zin in hebt, loont het de moeite om je te verdiepen in de emotie die aan dat verzet ten grondslag ligt. Het kan helpen om die emotie helemaal toe te laten en jezelf compassie te geven voor het pijnlijke gevoel dat die emotie oproept.

Elke keer dat je faalt, is dat een geweldige kans om iets bij te leren.

Zelfcompassie betekent om te beginnen dat je jezelf je misstappen vergeeft.

Deel 4: Zelfcompassie in relatie tot anderen

De meeste mensen zijn aardig tegen anderen. Maar veel mensen zijn niet aardig tegen zichzelf. Mensen met zelfcompassie blijken net zo aardig te zijn tegen anderen, maar daarbij óók nog aardig tegen zichzelf.

Om te zorgen dat onze voorraad compassie voor anderen groot genoeg is, moeten we ervoor zorgen dat er voldoende aanvoer van compassie voor onszelf is.

Je kunt welwillendheid tegenover anderen ontwikkelen met de volgende boeddhistische oefening. Daar spreek je in gedachten of hardop bijvoorbeeld de volgende zinnen uit: ‘Moge ik veilig zijn. Moge ik vredig zijn. Moge ik gezond zijn. Moge het goed met me gaan.’ Vervolgens richt je je aandacht op een leraar, een goede vriend, een neutraal persoon, een enigszins moeilijk mens en ten slotte tot alle wezens met een bewustzijn: ‘Moge je veilig zijn. Moge je vredig zijn. Moge je gezond zijn. Moge het goed met je gaan.’

Iedereen pakt het in de opvoeding wel eens verkeerd aan. Wanneer we erin slagen daar compassie voor op te brengen, kunnen we makkelijker onze onvolmaaktheden als ouder toegeven en ons verontschuldigen voor ons gedrag. Zo leren ook onze kinderen dat het menselijk is om fouten te maken.

Als je kinderen een fout maken kun je hun acceptatie daarvan vergroten met zinnen als 'Dat hoort bij het leven,' 'Dat is alleen maar menselijk,' 'Het is heel begrijpelijk dat je geïrriteerd raakt.'

Adolescenten stellen zichzelf de vraag: 'Wat denken anderen van mij?' Of: 'Ben ik even goed als iedereen?'

Ook bij liefde en seks kan zelfcompassie waardevol zijn. Als je je totaal afhankelijk stelt van de positieve opvattingen van je partner over jou om je tevreden te voelen over jezelf, komt er onvermijdelijk een moment dat je ruw wordt wakker geschud. Ook in de mooiste romances komt er een moment dat je elkaar teleurstelt en dat je dat aan elkaar laat weten.

Een liefhebbende, ondersteunende partner kan jou zeker helpen om je patronen te veranderen, maar de meest directe bron van genezing ligt in jezelf.

De volgende keer dat je weer eens struikelt in je relatie, moet je proberen duidelijkheid te krijgen over wat er precies gebeurt. In plaats van maar meteen je partner er de schuld van te geven dat jij je beroerd voelt, moet je proberen om uit te maken in hoeverre het gewoon dat oude patroon van je is dat weer eens opspeelt, en maak dan meteen van de gelegenheid gebruik om jezelf compassie te betonen.

Wonden helen echt, als ze maar met de zorg en de aandacht worden omringd die ze nodig hebben.

Er zijn in relaties vier problematische gedragingen waardoor conflicten escaleren. In volgorde van belangrijkheid zijn dat: kritiek, minachting, defensief opstellen, en de poot stijf houden.

Als een stel tijdens een conflict ook maar even een positieve emotie laat zien – door een vriendelijke blik, een teder gebaar, een verontschuldiging of een lach – heeft zo'n relatie alle kans van slagen.

In conflicten helpt het enorm als je eerst de emotie van de ander benoemt voordat je je eigen standpunt geeft.

Om het soort hechte, vertrouwelijke relatie met anderen te hebben die je zo graag wilt, moet je eerst een hechte, vertrouwelijke relatie met jezelf aangaan.

Iets waar mijn man en ik erg veel aan bleken te hebben, zijn de zogenaamde 'zelfcompassie-pauzes' die we tijdens ruzies inlassen.

Liefdesrelaties worden veel sterker door zelfcompassie. Zodra we niet meer van onze partner verwachten dat hij of zij in al onze emotionele behoeften zal voorzien, en we onszelf de liefde en acceptatie geven waar we naar verlangen, worden we minder afhankelijk en zullen we minder gaan claimen.

Authentieke seksualiteit houdt in dat je al je seksuele gevoelens aanvaardt en serieus neemt,

en dat je je hartstochten volgt op een manier die je zal helpen om te groeien en te bloeien.

Door allebei aandacht te hebben voor de pijn en de wonden te willen verzachten, lukte het ons samen na verloop van tijd om mijn littekens te helen.

Deel 5: De vreugde van zelfcompassie

We kunnen er niet voor zorgen dat het leven precies zo loopt als we zouden willen. Onverwachte en ongewenste dingen gebeuren nu eenmaal elke dag. Maar als we ons lijdens omhullen met een cocon van compassie, komt er iets anders uit tevoorschijn. Iets geweldigs, iets verhevens en prachtigs.

Als je met compassie met jezelf omgaat, houd je je negatieve emoties in een warme omhelzing.

Pijn kan de toegang tot geluk worden, omdat het ware geluk in het gevoel zit dat er van je wordt gehouden, dat er voor je gezorgd wordt en dat je met anderen bent verbonden.

Na mijn scheiding, in de stress voor mijn promotie, kort na een ruzie met Rupert, onzeker over mezelf, zat ik flink in de put... Toen schoot me die zelfcompassie weer te binnen. 'Wat zei de leraar ook alweer?' zei ik bij mezelf. 'O ja, eerst gewoon aandacht geven aan wat je ervaart. Observeer elke gedachte en emotie die in je opkomt, beschrijf die in vriendelijke bewoordingen en probeer je er niet tegen te verzetten of hem weg te duwen. Oké, dat kan ik wel. Schaamte, dichtgeknepen gevoel in mijn keel. Druk, pijn in mijn maag. Zwaarte, het gevoel dat ik zink.

Goed, en probeer jezelf nu compassie te geven omdat het heel moeilijk is om dit allemaal te voelen.

Zal ik mezelf eens even strelen? Hoe voelt dit? Warmte. 'Rustig maar, rustig maar. Het leven is nu eenmaal weleens zwaar, dat geeft niets. Iedereen kent zulke momenten.'

Gaandeweg werd het gevoel zachter en voelde ik een soort lichtheid in me opkomen.

Wat je tegen jezelf kunt zeggen als je negatieve gevoelens hebt:

Het is moeilijk om me op dit moment (.....) te voelen.

Je (...) voelen hoort bij het mens-zijn.

Wat kan ik op dit moment doen om me gelukkiger te voelen?

Positieve gevoelens vernauwen onze aandacht niet, maar verbreden die juist.

Carl Jung zei: 'Zelfs een gelukkig leven kan niet zonder een zekere mate van duisternis, en het woord 'gelukkig' zou zijn betekenis verliezen als het niet in evenwicht werd gehouden door treurigheid.'

Denk na over de opgave waarvoor je nu staat. Wat probeert het leven je op dit moment bij te brengen? Is dit een kans om je hart en je geest open te stellen? Kan het zijn dat deze schijnbare vloek in werkelijkheid misschien toch een zegen is?

Het gaat in dit boek voornamelijk om hoe je vol zelfcompassie kunt omgaan met je mislukkingen en onvolkomenheden. Dat neemt niet weg dat de drie basisbestanddelen – vriendelijkheid, het besef van gedeelde menselijkheid en mindfulness – niet alleen relevant zijn voor wat ons niet aan onszelf bevalt. Ze zijn net zo relevant voor wat ons wél aan onszelf bevalt.

Thich Nhat Hanh heeft geschreven: 'Jij bent een geweldige manifestatie. Heel het universum is tezamen gekomen om jouw bestaan mogelijk te maken.' Als je het begrip 'interzijn' serieus neemt, is het huldigen van je prestaties net zo weinig egocentrisch als compassie betonen voor je tekortkomingen.

Zelfappreciatie is een nederig eerbetoon aan het adres van de hele schepping.

We kunnen zowel de vreugde als het verdriet van het mens-zijn omhelzen, en op die manier ons leven transformeren.