

ZELFZORG · COMPASSIEGERICHT · BIJ SCHAAMTE EN ZELFKRITIEK

Zelfcompassie

Jezelf behandelen als een goede vriend

wat zou je zeggen tegen een vriend die zich zo voelt als jij nu?



De meesten van ons zijn milder voor anderen dan voor onszelf. Als een vriend een fout maakt, troosten we. Maken we zelf dezelfde fout, dan volgt een stroom van kritiek: te dom, te zwak, niet goed genoeg. Zelfcompassie betekent dat je jezelf, juist als het moeilijk is, met dezelfde vriendelijkheid en hetzelfde begrip behandelt als een dierbare vriend.

Dat is geen zwakte en geen egoïsme. Mensen met veel zelfcompassie zijn juist veerkrachtiger, gemotiveerder en minder met zichzelf bezig. Ze durven fouten onder ogen te zien, omdat een fout geen oordeel over de hele persoon meer is.

Dit oefenblad volgt de aanpak van de klinisch psycholoog Chris Germer en van compassiegerichte therapie (CFT, Paul Gilbert). Beide richten zich op de emotie die zelfkritiek in stand houdt: **schaamte**.

WAT ONDERZOEK LAAT ZIEN

In 2003 publiceerde Kristin Neff de eerste zelfcompassieschaal; inmiddels zijn er meer dan 3000 studies. Stijgt zelfcompassie, dan daalt schaamte, en daarmee het risico op angst, depressie en piekeren.

Slechts een klein deel van de mensen is van nature milder voor zichzelf dan voor anderen. Voor de rest is het te leren, zoals elke vaardigheid.

DE DRIE ONDERDELEN VAN ZELFCOMPASSIE, EN HUN TEGENPOOL

1 · Mindfulness

Weten dat je het moeilijk hebt, terwijl je het moeilijk hebt. Zonder het weg te duwen en zonder erin te verdwijnen.

tegenpool: piekeren, erin opgaan

2 · Gedeelde menselijkheid

Je lijden zien als deel van het mens-zijn. Iedereen faalt, twijfelt en schaamt zich soms. Je bent hierin niet alleen.

tegenpool: isolatie, eenzaamheid

3 · Zelfvriendelijkheid

Een warme, begripvolle houding naar jezelf. Jezelf steunen in plaats van afstraffen, ook als je een fout maakte.

tegenpool: zelfkritiek, zelftwijfel

Opvallend: piekeren, isolatie en zelfkritiek zijn precies de kenmerken van schaamte. Zelfcompassie is daarmee, ook theoretisch, het tegenovergestelde van schaamte.

UIT CFT · DRIE EMOTIESYSTEMEN IN BALANS BRENGEN

Gevaarsysteem

Angst, boosheid, schaamte. Bescherm je, maar slaat bij zelfkritiek aan alsof je van binnenuit wordt aangevallen.

Jaagsysteem

Presteren, willen, bewijzen. Nuttig, maar wie schaamte wil wegwerken door harder te werken, komt nooit aan.

Zorgsysteem

Rust, veiligheid, verbondenheid. Wordt geactiveerd door warmte, ook je eigen. Hier oefen je op dit blad.

SCHAAMTE

De emotie die je liever niet ziet

wie schaamte kan benoemen, heeft de greep al losser gemaakt

Schuld zegt: ik deed iets verkeerd. Schaamte zegt: ik ben verkeerd. Schuld gaat over gedrag en zet aan tot herstellen. Schaamte is een aanval op wie je bent, en maakt klein, stil en afwezig. Het is veel gewoner dan we denken: 'wat ben ik toch lui', 'wat voor moeder ben ik', 'dat kan ik toch niet'. Elke keer een kleine aanval op het zelf.

Schaamte ontstaat vaak uit hoe anderen ons behandeld hebben, thuis, op school, in de cultuur, en niet uit wat we zelf deden. Wie bekritiseerd of gekleineerd is, neemt die stem over. In de woorden van Paul Gilbert: *schaamte is niet je schuld, maar wel je verantwoordelijkheid*. Je kunt leren er anders mee om te gaan.

Het lastige is dat schaamte onzichtbaar wil blijven. We vermijden haar met boosheid op anderen, met hard werken, eten, drinken, scrollen. Dat helpt even en verlengt de schaamte. Vermijden is het grotere probleem, niet de schaamte zelf.

SCHAAMTE HOUDT ZICHZELF IN STAND · EN WAAR COMPASSIE DE CIRKEL BREEKT



ZO HERKEN JE SCHAAMTE



DE DRIE PARADOXEN VAN SCHAAMTE

- 1 Schaamte voelt verwijtbaar, maar is een onschuldige emotie.** Ze ontstaat uit de wens om geliefd te zijn, erbij te horen, gewaardeerd te worden. Zonder die wens zou je je nooit schamen. → vraagt om zelfvriendelijkheid
- 2 Schaamte voelt isolerend, maar is universeel.** Iedereen kent haar. Vrijwel iedereen zou zich in jouw situatie ook zo voelen. → vraagt om gedeelde menselijkheid
- 3 Schaamte voelt permanent en allesomvattend, maar is een tijdelijke emotie.** Ze is niet wie je bent; ze is een last die een deel van je draagt, en die komt en gaat. → vraagt om mindfulness

TWEE KANTEN VAN ÉÉN MUNT

*Aan de ene kant schaamte.
Aan de andere kant de wens om geliefd te zijn.*

Draai de munt om op het moment dat schaamte je grijpt: 'ik zou dit niet voelen als ik er niet zo graag bij wilde horen.' Dan glip je door het web van schaamte heen, naar iets onschuldigs. Daar wordt compassie mogelijk.

De zelfcompassiepaauze bij schaamte

Kies een moment waarop je er ruimte voor hebt. Je kunt altijd stoppen; ook dat is zelfcompassie. Zit of lig comfortabel en sluit je ogen.

0

Kies een situatie van ongeveer een 3 op een schaal van 10

Iets wat je gênant of een beetje beschamend vindt, niet iets traumatisch. Een vriend die je al een jaar niet terugbelde; een collega die succesvoller is; nee moeten zeggen omdat het geld er niet is. Liefst iets wat je niet snel met anderen deelt. Loopt de intensiteit tijdens de oefening op naar een 8 of hoger, laat de oefening dan los.

1

Mindfulness
benoem en voel

Ga in gedachten terug naar de situatie: de plek, de mensen, de woorden. Vooral: hoe voelde het in je lichaam? Zeg zachtjes, zoals je het tegen een vriend zou zeggen: *'Ah, dit is schaamte. Zo voelt schaamte.'* Zoek waar het zit: hoofd, keel, borst, buik. Maak er iets meer ruimte voor dan gewoonlijk.

2

Gedeelde menselijkheid
je bent niet alleen

Herinner jezelf eraan dat wat je voelt bij het mens-zijn hoort. Iedereen kent schaamte; de meeste mensen zouden in jouw situatie hetzelfde voelen. Bedenk dan: *'Ik voel dit alleen omdat ik, zoals iedereen, geliefd wil zijn en erbij wil horen.'* Blijf even bij die tedere, kwetsbare wens. Wat gebeurt er met de schaamte?

3

Zelfvriendelijkheid
hand, blik, woorden

Hand. Leg een hand op de plek waar je de schaamte voelt. Voel de warmte en de zachte druk; wrijf er eventueel rustig over. **Blik.** Haal het meest compassievolle wezen uit je leven voor de geest, een grootouder, een vriend, een hond, en laat je bekijken door die ogen. **Woorden.** Welke woorden had je op dat moment nodig gehad? Zeg ze zachtjes tegen jezelf, en herhaal ze.

4

Loslaten en nazorg

Laat de oefening los en rust even in wat er nu is. Sta jezelf toe, voor dit ene moment, precies te zijn zoals je bent. Open langzaam je ogen. Blijft er iets hangen? Zorg dan lieflijk voor jezelf: thee, een warm bad, muziek, een wandeling.

WOORDEN DIE ALS MEDICIJN KUNNEN WERKEN

Ik ben hier voor je

Je bent oké

Ik voel met je mee

Ik geloof in je

Je bent een goed mens

Dit is zwaar, en dat mag

Je hoort erbij

Ik hou van je

Kies wat voor jou klopt; woorden als honing, niet als opdracht.

UIT CFT · BEGIN MET JE ADEM

Compassie landt beter in een lichaam dat niet in alarm staat. Adem daarom vooraf een minuut in een kalmerend ritme: ongeveer vier tellen in, vijf of zes tellen uit, langzaam en gelijkmatig.

Een warme, vriendelijke gezichtsuitdrukking en een lichte glimlach versterken het effect. Het lichaam vertelt het brein dat het veilig is.

Mijn zelfcompassiepauze

Vul dit in na de oefening, of na een moment van schaamte of zelfkritiek in de week. Kort en eerlijk; het hoeft niet mooi. Neem ingevulde bladen mee naar je behandelaar.

0 De situatie (kort, en hoe zwaar: __ /10)	
1 Mindfulness Waar in mijn lichaam voelde ik de schaamte, en hoe? Welke gedachten kwamen op?	
2 Gedeelde menselijkheid Wie zou dit ook voelen? Welke wens (geliefd zijn, erbij horen, gewaardeerd worden) zit eronder?	
3 Zelfvriendelijkheid Waar legde ik mijn hand? Door wiens ogen keek ik? Welke woorden had ik nodig?	
4 Achteraf Hoe voel ik me nu, in lichaam en hoofd? Hoe zwaar is het nu: __ /10	

DAGELIJKS · EEN WEEK LANG, EEN MINUUT PER DAG

Leg 's ochtends een hand op je hart en zeg: *'Zoals alle mensen geliefd willen zijn, wil ik dat ook.'* Zet een vinkje, en noteer één woord over hoe je de mensen om je heen die dag zag.

ma	di	wo	do	vr	za	zo
----	----	----	----	----	----	----

TOT SLOT

Zelfcompassie is geen gevoel dat je afdwingt, maar een houding die je oefent. Het gaat er niet om dat de schaamte verdwijnt, maar dat je jezelf erin niet meer alleen laat. Bespreek met je behandelaar wat de oefening losmaakte, ook als dat weerstand was. Meer weten: gevoelszaken.nl