

10. Zelfcompassie, 1/3



Wat je niet hebt kun je ook niet geven.

gezegde

Als onze trommel met compassie leeg is valt er weinig uit te delen. Met zelfcompassie kunnen we hem weer vullen. Hoe zit het met jouw compassie voor jezelf? Eet jij een meegebrachte boterham haastig achter je computer, terwijl je nog even gauw een dossier aanvult? Of neem je rustig de tijd voor je een gezonde maaltijd. Ondertussen laad je je weer op en heb je aandacht voor jouw eigen welzijn. Snauw je jezelf in gedacht toe: "Sukkel! Waarom vergeet je dat nou weer! Kluns, jij kan ook niks!" Of zegt jouw innerlijke stem vriendelijk: "Oh, dat ben ik vergeten. Daar besteed ik nu aandacht aan." We zeggen allemaal wel eens onaardige dingen tegen onszelf. Voor ons welzijn kan het geen kwaad die innerlijke dialoog onder de loep te nemen. Kristin Neff heeft onderzoek naar gedaan zelfcompassie en volgens haar gaat het om drie aspecten: 1. Vriendelijk zijn naar onszelf, begripvol en zachtmoedig in plaats van kritisch en beoordelend. 2. Accepteren dat lijden een onvermijdelijk onderdeel is van het leven. 3. Onze emoties te zien zoals ze zijn, zonder overdrijven of negeren. Als je met zelfcompassie aan de slag wilt besteed je aan al deze gebieden aandacht. Ze komen één voor één aan bod op deze plek. Iedereen kan besluiten vriendelijk voor zichzelf te zijn. We kunnen vriendelijke *doen* naar onszelf door bijvoorbeeld over te gaan op een meer gezonde levensstijl met voldoende slaap, regelmatige ontspanning en voedzame maaltijden. We kunnen ook vriendelijk *spreken* tegen onszelf. We maken onbewust de keus onszelf kritisch toe te spreken of vriendelijk. Luister eens *bewust* naar die innerlijke dialoog, wat zegt je tegen jezelf? En hoe zeg je het? Wanneer we tijd en aandacht besteden aan- en ons bewust worden van onze patronen, dan kunnen we er ook aan gaan werken om het anders te doen. Ons lijden wordt dan een kans om liefde en tederheid van binnen te ervaren voor onszelf. Zo vullen we onze trommel met compassie, er valt weer uit te delen.

Zelfcompassie concreet:

1. Neem de komende week de tijd om *rustig* te lunchen. Kies een lunch die voedt, met ingrediënten die onze grootouders ook zouden herkennen. Geniet bijvoorbeeld van een verse goed gevulde salade en proef de verschillende smaken. Neem de tijd om te kauwen op de voeding in plaats van op problemen. Praat tijdens de lunch niet over patiënten of problemen, gebruik de lunch om te ontspannen en 'je trommel' te vullen. Evalueer na deze week wat dit je opgeleverd heeft.
2. Brief aan jezelf: Denk aan een denkbeeldige vriend die onvoorwaardelijk liefhebbend, tolerant en meelevend is, die alles van je weet, ook je schaduwzijde, de kant waar je minder trots op bent. Die vriend is volmaakt accepterend naar jou met al je onvolmaaktheden. Hij begrijpt dat de dingen zo gegaan zijn en dat er allerlei dingen zijn waar jij niet per se voor hebt gekozen. Sta daar eens bij stil. Schrijf jezelf nu een brief vanuit het perspectief van die denkbeeldige vriend en concentreer je daarbij op datgene dat jij als een tekortkoming ervaart waarvoor je jezelf vaak veroordeelt. Wat zou deze vriend vanuit compassie tegen jou zeggen? Hoe herinnert hij jou er liefdevol aan dat je mens bent? Welke begripvolle tips heeft hij voor je? Als je klaar bent leg je de brief een poosje weg. Lees de brief na een tijdje en voel hoe de kracht van compassie voor jezelf je versterkt, troost of verkwikt.
Bron: *Zelfcompassie* van Kristin Neff

3. Een eenvoudige manier om jezelf op te peppen wanneer je je ellendig voelt is jezelf te trakteren op een zelfmassage. Het lijkt raar, maar onze huid is erg gevoelig en reageert direct. Door de aanraking komt oxytocine vrij, waardoor een gevoel van veiligheid en zorgen-voor-onszelf ontstaat. Het verzacht verdrietige gevoelens en laat cardiovasculaire stressreacties dalen. Probeer het eens uit, zoek een rustig plekje, zet eventueel ontspannende muziek op en brand een (geur)kaars. Je kunt jezelf diverse massages geven, zoals een handmassage, voetmassage of hoofdmassage. Na een vermoeiende dag kan een nekmassage ook heerlijk zijn. Gebruik daarbij een lekker geurende voorverwarmde plantaardige olie die bij je past (citroenolie, lavendelolie, amandelolie, etc.).



Kneed de spieren van boven naar beneden. Buig het hoofd daarna lichtjes voorover en kneed met je hele hand je spieren in je nek. Herhaal dit een aantal keren. Je kunt ook je buik masseren. Je buik is het centrum van je lichaam, waar vaak spanningen worden opgeslagen en waar voeding en emoties worden verwerkt. De buik masseren werkt heel ontspannend. Beweeg je handen rustig met de klok mee. Wees hierbij ook weer vriendelijk voor jezelf.

4. Tegenwicht bieden aan je kritische stem: let de komende tijd op je innerlijke stem. Wat zeg je tegen jezelf? Hoe zeg je het? Als je merkt dat je veel kritische dingen tegen jezelf zegt zeg of schrijf je bewust eens tegenhangers en troost je jezelf. Laat de toon vriendelijker zijn, zeg of schrijf bijvoorbeeld liefdevol: "Ach lief mens, je hebt het even erg moeilijk nu". Dit kun je ook voor de spiegel zeggen tegen jezelf, terwijl je jezelf vriendelijk aankijkt. Doe dit eens een week en kijk wat het voor je doet.
Bron: o.a. *Zelfcompassie* van Kristin Neff

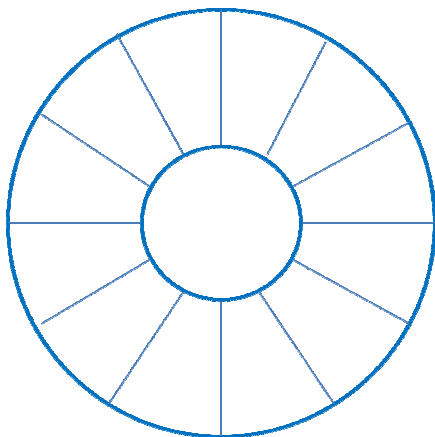
5. Zelfonderzoek: als je even niet lekker in je vel zit, stel jezelf dan de volgende vier vragen om te achterhalen waar je echt behoefte aan hebt:

- Wat neem ik waar?
- Wat voel ik?
- Wat heb ik op dit moment nodig?
- Welk verzoek heb ik voor mezelf of iemand anders?

Bron: *Geweldloze communicatie*, Marshall Rosenberg

6. Pak een leeg vel papier en zet een kritische zin over je zelf in het midden in een kleine cirkel. Trek hier een wijde cirkel omheen en verdeel die in 12 vakken, zie hieronder een voorbeeld. Schrijf in elk vak een vriendelijke zin die de kritische zin in het midden verzacht. Kijk met vriendelijk begrip en waardering naar jezelf. Je omringt je kritische zin dus met 12 positieve zinnen over jezelf. Laat dit op je inwerken.

Bron: Carla van Walsum, www.LifesHiddenTruths.com



7. Leestips:

- *Zelfcompassie*, van Kristin Neff en doe een test op www.self-compassion.org, klik op de link *Test Your Self-Compassion Level*.
- *Time to care*, van arts Robin Youngson, <http://t.co/BHY6XQgz>