



personal coaching
professionele ontwikkeling

De merkwaardige paradox persoonlijke ontwikkeling en zelfcompassie.

*De merkwaardige paradox is, dat ik pas kan veranderen
als ik mezelf accepteer zoals ik ben.*

Carl Rogers – Mens worden

Inleiding

Als we geen duidelijk beeld hebben van onszelf en van onze kwaliteiten en “tekortkomingen” hoe kunnen we dan groeien?

Hoe kunnen we groeien als we onze tekortkomingen projecteren op anderen. Ook onze Ikken projecteren hun tekortkomingen op de andere Ik, zoals onze Innerlijk Criticus voortdurend de Levensgenieter in ons verwijt dat deze geen verantwoordelijkheid neemt.

Hoe kunnen we tevreden zijn, met zelfvertrouwen aan het werk gaan, en hoe kunnen genieten van het leven, wanneer we onszelf voortdurend veroordelen, in vergelijking met ons ideale zelf of met anderen. We zijn pas tevreden wanneer we bijzonder en bovengemiddeld zijn en daarmee iets waard zijn.

In de waarde hiërarchie van Maslow bekend als self-esteem, gevoel van eigen waarde. Maar . . . er is altijd wel iemand die iets beter weet of beter kan dan ik, er zijn honderden misschien wel duizenden mensen die wijzer en slimmer zijn dan ik

Er is vrijwel niemand die we zo slecht behandelen als ons zelf! Waar is dat contract dat je bij je geboorte hebt ondertekend, waarin je belooft dat je perfect zult zijn, dat je nooit zult falen en dat je leven zal verlopen zoals jij dat wilt ?? Van begin tot het einde, precies zoals jij dat wilt ??



In onze opvoeding, opleiding en training is ons een overtuiging aangeboden dat zelfkritiek (en kritiek van anderen) nodig is om onszelf te motiveren. En tot op zekere hoogte klopt dat ook wel, tot het moment waarop we niet (meer) kunnen voldoen aan de eisen en verwachtingen van anderen of van onszelf. Dan werkt kritiek en zeker zelfkritiek tot verlies aan zelfvertrouwen, verlies aan doorzettingsvermogen en leidt tot gevoelens van onvermogen. Overtuigingen als ik ben waardeloos, hopeloos en hulpeloos, liggen dan op de loer.

We jagen onszelf op, op zoek naar waardering bij voorkeur door anderen, maar dat werkt niet want we weten wel beter “het had altijd beter” gekund. Dus met zelfwaardering redden we het ook niet ook al omdat we dan bang zijn arrogant over te komen of te worden beticht van narcisme. Wat werkt dan wel?

Zelfaanvaarding treedt op door de radicale aanvaarding van het bijzondere en meest individuele in jezelf en het bijzondere en meest individuele in de ander. Zoals een musicus buigt wanneer hij applaus krijgt van het publiek, zo kunnen we buigen voor onszelf. Buigen voor het bijzondere en het gewone in onszelf, en buigen voor ons onvermogen.

Zelfcompassie – van je eigen grootste vijand naar je eigen grootste vriend.

Zelfcompassie is het volmaakte alternatief voor de niet aflatende zoektocht naar waardering, zonder de noodzaak onszelf als volmaakt of beter dan anderen te beschouwen. Zelfcompassie is voorwaarde voor mentaal welbevinden.

Compassie is geen medelijden en geen egoïsme !! Compassie is je hart openstellen voor jezelf en voor anderen. We zijn allemaal onvolmaakte, breekbare en kwetsbare wezens.

Zelfcompassie is ons geboorterecht! Streven naar en verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid en welbevinden zijn een onderdeel van zelfcompassie. Het is moeilijk om een onvolmaakt mens te zijn in een samenleving die extreem competitief is.

Zelfcompassie is geen narcisme. Zelf compassie is jezelf omarmen, jezelf benaderen met liefdevolle vriendelijkheid.

Zelfcompassie betekent erkennen van je eigen "lijden" in de vorm van de teleurstelling over jezelf, over de misstappen en fouten die je hebt gemaakt, je tekortkomingen . . . , stomme fouten, waarvoor je je schaamt, zelfverwijten . . . Erkennen van je eigen lijden, dus niet ontkennen, niet afdekken, niet verdringen

De liefdevolle vriendelijkheidcomponent in zelfcompassie is als het ware een tegengif voor de zelfveroordeling. Stop met oordelen is dus hetzelfde als "wees een beetje aardiger voor je zelf . . . een beetje milder en misschien een beetje vergevingsgezind.

Als we nu eens zouden proberen *niet* onze eigenwaarde te ontlenen, te definiëren aan de hand van beoordelingen en evaluaties, maar in plaats daarvan de positieve gevoelens over onszelf aan een andere bron zouden ontlenen. Stel dat die gevoelens van eigen waarde nu eens niet uit ons denken, maar uit ons hart zouden komen.

Wanneer je zelfcompassie meer "oefent", meer toelaat in jezelf en in je leven, activeer je meer je zelfzorg systeem. De gevoelens van zorg, aandacht en liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf, die je dan oproept, kunnen je juist eraan herinneren (confronteren met) dat je die zorg en aandacht in het verleden hebt gemist en dat kan heel pijnlijk zijn.

Het is zeer pijnlijk vast te stellen dat je jezelf in de steek hebt gelaten.

Zelfcompassie kan zelfs het gevoel oproepen van onzekerheid. Zelfkritiek is hard, maar geeft veel mensen wel het gevoel controle te hebben: als men maar hard genoeg zijn best doet dan komt het wel goed . . . Inzien dat, dit inzicht niet klopt, dat falen en pijn een intrinsiek onderdeel zijn van het leven, kan heel angstaanjagend zijn.

We zijn allemaal imperfect, het leven is imperfect, dat is gewoon zoals het is. Punt ! We kunnen nog zo ons best doen om de pijn te vermijden, het zal niet lukken. En dat geeft ons gevoelens van onzekerheid en kwetsbaarheid. Maar gelukkig hebben we alles in huis om daarmee om te gaan. We kunnen onszelf geven wat we nodig hebben: liefde en zorgzaamheid ofwel zelfcompassie.

Mindfulness en meditatie zijn gericht op je ervaring en het verhouden tot die ervaring zonder oordeel, zonder afkeer.

Onze zoektocht naar Liefde en erkenning komt voort uit een fundamentele zelf-afwijzing. We proberen de zelf-afwijzing te compenseren door waardering en erkenning door anderen. Het heeft echter een averechts effect, het versterkt juist de fundamentele onzekerheid en afhankelijkheid.

De zweep werkt niet

Willen we het beste uit anderen halen dan weten we dat we kalm, veilig en vol zelfvertrouwen dienen te zijn. Als we onze dierbaren, onze medewerkers willen motiveren, dan helpt het wanneer we ze laten weten dat we in hen geloven, dat ze op onze steun kunnen, affectie (een arm om ze heen slaan, als ze het moeilijk hebben) en loyaliteit kunnen rekenen.

Maar om onnavolgbare redenen doen we precies het tegenovergestelde als het om onszelf gaat. Door harde zelfkritiek zullen we eerder onze vermogens om ons maximaal in te zetten ondermijnen. De Criticus in onszelf kan wat dat betreft meedogenloos zijn en ons eerder verlammen dan stimuleren. En als harde zelfkritiek al helpt, dan maar om één reden: angst.

Je herkent hier Leve de Mislukking, leven de Toekomst, gevangen in een eindeloze spiraal van oordelen. Zelfcompassie is veel effectiever dan harde zelfkritiek, omdat de drijvende kracht achter onze motivatie geen angst maar liefde is.

En . . de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen ontwikkeling, voor je eigen welbevinden, de verantwoordelijkheid nemen voor het resultaat van je eigen gedrag is een uiting van zelfcompassie.

Zelfcompassie - plan van aanpak

Zelfcompassie omvat 3 bestanddelen, 3 thema's

- Liefdevolle vriendelijkheid
- De menselijke maat.
- Mindfulness – leven met wat er is.

1. Liefdevolle vriendelijkheid

Wees aardig voor jezelf, stop met oordelen, wees een beetje mild en misschien wel vergevingsgezind.

Als een ander een fout maakt troosten we, slaan we een arm om zijn schouder en bieden onze steun aan . . . als we zelf een fout maken, “slaan we onszelf voor de kop”

Liefdevolle vriendelijkheid is meer dan stoppen met oordelen, dat is niet voldoende. Open je hart en wees bereid om de pijn verbonden met de fout, te dragen: “dit is even heel zwaar . . .” in plaats van jezelf in een eindeloze spiraal van zelfverwijt en zelf kritiek te verliezen.

Neem afstand van de overtuiging: “je mag niet aardig zijn voor jezelf, wees hard, geef jezelf ervan langs, de zweep erover heen . . .” dat helpt.

Start een innerlijke dialoog, stel jezelf de volgende vragen:

Wat is neem ik waar

- Wat doe ik momenteel ?
- Wat voel ik momenteel ?
- Wat denk ik momenteel ?

Wat heb ik nodig ?

Wat kan ik hiervan leren ?

Wat is de bedoeling van de zelf kritiek

Wat doe, denk ik op het moment, waardoor ik me niet voel zoals ik zou willen?

Begin een gesprek met jezelf: . . .*is dit wat ik wil* . . . ??

2. *De Menselijke Maat*

Met zelfcompassie erkennen we dat ieder mens feilbaar is. Fouten, verkeerde keuzes en spijtgevoelens zijn onvermijdelijk. Je kunt jezelf eraan herinneren dat lijden onderdeel is van onze gedeelde menselijke ervaring. Bij (zelf)medelijden gaat het om de “arme ik”, dat is zwakmakend.

Bij (zelf)compassie wordt het gedeelde menselijk tekort erkend. Wanneer ik mijn onvolmaaktheid kan zien in het kader van die gedeelde menselijkheid, zal dat mijn blik verruimen.

Je onwaardig voelen gaat hand in hand met het gevoel er niet bij te (willen) horen, afgescheiden zijn van de ander en van het leven. En zo geraken we in een vicieuze cirkel.

Bovengemiddeld zijn, kan alleen in de vergelijking tot de ander. Als we nu eens proberen onze eigenwaarde niet te definiëren aan de hand van beoordelingen en evaluaties, maar in plaats daarvan onze gevoelens van eigenwaarde aan een andere bron te ontlenuen: aan ons *hart* in plaats van ons denken.

Onze waarde als mens is vergelijkbaar met een parel die in de modder valt. De parel behoudt zijn waarden. En als de parel is schoon geveegd is de waarde nog steeds evenveel waard.

Bij zelfcompassie proberen we onze eigen waarde niet te definiëren, zelfcompassie is geen gedachte, geen etiket, geen oordeel of evaluatie. Er wordt geen vergelijking gemaakt met een ideaal zelfbeeld of een ideaal beeld van een ander. Een dergelijk zelfbeeld is veranderbaar en heeft zijn sterkte en zwakke kanten.

Successen en mislukkingen komen en gaan en zijn niet bepalend of we waardevol zijn of niet.

Zelfcompassie komt in actie wanneer zelfwaardering ons in de steek laat.

Zelfcompassie en zelfwaardering gaan vaak hand in hand. Als je jezelf met compassie bejegt zul je vaak een hogere zelfwaardering hebben, dan wanneer je jezelf met schadelijke kritiek om de oren blijft slaan.

Maak verschil tussen kritiek en onderscheidingsvermogen.

Onderscheidingsvermogen: feiten zien, juist of onjuist en de feitelijke oorzaken zien. Onderscheidingsvermogen laat ruimte voor de erkenning dat het leven niet steeds verloopt als gewenst. En kritiek is feitelijk niets meer en ook niet minder dan alleen maar informatie.

En neem de verantwoordelijkheid voor je eigen onvolkomenheden, je tekortkomingen en je vergissingen en stop met klagen en oordelen.

Aanvaard dat dingen zijn zoals ze zijn, ze zijn niet goed en niet slecht . . ze zijn zoals ze zijn Omarm jezelf in je mens-zijn en neem de verantwoordelijkheid.

3. *Mindfulness – leven met wat er is.*

Mindfulness = helder inzicht, ≠ oordelen, accepteren / aanvaarden (overgave), de werkelijkheid onder ogen zien, zien wat er in het Hier- en - Nu. Onderogen zien dat het Leven ook verbonden is met "lijden". Lijden komt voor in de vorm van: schuldig voelen, tekortschieten, treurigheid, conflicten, eenzaamheid, teleurstelling, afwijzing, niet voldoen aan onze idealen etc.

Onze gedachten zullen zich concentreren op het falen en niet zozeer op de pijn die door het falen wordt veroorzaakt. Dat is een cruciaal verschil ! We besteden veel van onze aandacht aan het oplossen van het probleem daarmee leiden we onze aandacht af van het "lijden". We zijn (onbewust) geprogrammeerd om pijn te vermijden. Pijn schreeuwt uit: Probleem ! Wegwezen! Gevaar !

Bij mindfulness is het van belang verschil te maken tussen:

- Gewaar zijn
- Inhoud van het gewaar zijn, dat zijn de "zaken" die komen en gaan.

Mindfulness stelt ons in staat ergens op in te spelen (pro-actief) in plaats van simpelweg te reageren.

Lijden = pijn + verzet. Pijn overkomt je, lijden is een keuze. Dank zij mindfulness zijn we in staat onderscheid te maken tussen wat we kunnen veranderen en waarop we geen invloed hebben.

*God, geef mij de zielenrust om de dingen te accepteren,
die ik niet kan veranderen.*

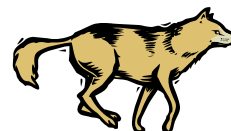
*De moed om aan te pakken wat ik wel kan veranderen
en de wijsheid om het verschil te weten.*

We kunnen niet verhinderen welke gedachten ons bewustzijn binnendringen. We kunnen wel bepalen hoe we met die gedachten omgaan. Het grote geschenk is dat we door mindfulness beter in staat zijn onze toekomst vorm te geven door het Hier-en-Nu te aanvaarden, zonder oordeel.

Als we in staat zijn de werkelijkheid van het moment te aanvaarden, zijn we in een betere positie om verstandig na te denken over de volgende stap.



In een oud indiaans verhaal geeft een Cheokee zijn kleinzoon de volgende levensles mee: *Er vindt in mijn binnenste een gevecht plaats, zegt hij tegen de jongen. Het is een verschrikkelijk gevecht tussen twee wolven. De ene is slecht: hij staat voor woede, afgunst, verdriet, spijt, hebzucht, arrogantie, zelf medelijden schuldgevoel, haatdragendheid, gevoelens van inferioriteit, leugens, vals trots, gevoelens van superioriteit en ego tripperij. De andere wolf is goed; die staat voor vreugde, vrijheid, dankbaarheid, bescheidenheid, vriendelijkheid, welwillendheid, empathie, grootmoedigheid, oprechtheid, rechtvaardigheid, compassie, vertrouwen en geloof. Datzelfde gevecht vindt in jou plaats. En in dat van ieder mens. Daar denkt de zoon even over na en vraagt dan: Grootpa, welke wolf zal winnen??. Waarop de oude Cherokee antwoordt: de wolf die jij te eten geeft.*



Samengevat

We hebben drie aspecten van aanpak ter beschikking:

- Je kunt jezelf vriendelijkheid en zorgzaamheid betonen
- Je kunt jezelf eraan herinneren dat lijden onderdeel is van onze gedeelde menselijke ervaring
- Je kunt je emoties en gedachten aandachtig gewaar zijn. In het kader van het Spel der Ikken, jezelf afvragen: *wie zit er achter het stuur.*

Gunstige effecten van zelf compassie

- Emotionele veerkracht
- Niet meer meedoen met het grote zelfwaarderingsspel.

Wat heeft zelfcompassie te maken met het Spel der Ikken

In onze wens, ons verlangen waardering te krijgen en onze zelfwaardering mede afhankelijk te maken van de waardering van anderen, zijn we geneigd naar onze Ikken te luisteren: de Criticus levert vaak pijnlijke kritiek op ons gedrag, of luisteren naar de Perfectionist die de lat steeds hoger legt en nooit tevreden is, de Criticus blijft aanvoeren dat “het nog steeds niet goed genoeg” is. De Drammer ons aanzet tot sneller en harder werken ten kosten van rust, efficiency en kwaliteit. De Regelgever ons voortdurend wijst op “hoe het hoort . . .” en wat er van ons verwacht wordt. Of de Behager die ons verleidt om het vooral anderen naar hun zin te maken.

Door al dat “lawaaï” horen we niet – of willen we niet luisteren naar – de tegenhangers die in Het Spel der Ikken de *Verstoten Ikken* worden genoemd. Tegenhangers als de levensgenieter, de zorgzame, de kwaliteitsbewaker, de zelfstandige, de vrijheidsstrijder, de lolmaker.

Terwijl al die Ikken, de dominante Ikken (in Het Spel der Ikken de Primaire Ikken genoemd) en de Verstoten Ikken maar één doel hebben: dat je slaagt in het leven, gelukkig en blij bent en gezond blijft.

Dat geldt ook voor de Criticus, voor de Perfectionist, de Drammer . . . , maar ze gaan maar door, ze houden niet op je aan te sporen waardoor feitelijk *het kind met het badwater wordt weggegooid.*

We weten ook wel dat perfectie niet bestaat en toch laten we toe dat de Perfectionist telkens weer ons een gevoel van ontevredenheid of mislukking te geven. We weten ook wel dat de Criticus zo dominant kan zijn dat we een gevoel van machteloosheid krijgen.

Om orde op zaken te stellen in ons denken kunnen we ons Bewust Ik inzetten: *wie zit er achter het stuur ???* Met zelfcompassie wordt in het Spel der Ikken de Liefdevolle Ik geïntroduceerd. De Bewuste Ik komt duidelijk tot ontwikkeling in Mindfulness en Meditatie.

De Bewuste Ik blijft de chauffeur in onze reis door het leven en samen met de Liefdevolle Ik waakt hij / zij over ons welbevinden, door ervoor te zorgen dat de Ikken die elkaar tot dusver tegenwerkten, nu gaan samenwerken.

Bron vermelding - verwijzing
Zelfcompassie van Kristin Neff isbn 978 90 234 5865 4
Werken met het hart ©Van Breemen en Partner bv 2009
Het Spel der Ikken, ©Van Breemen en Partner bv 2008 en 2011
Leve de Mislukking, Leve de Toekomst, ©Van Breemen en Partner bv 2003

tel: 023-5341489

www.persoonlijk-meesterschap.nl

info@vanbreemen.nl

www.vanbreemen.nl
www.levedemislukking.nl