

## SPIEKBRIEF

Ieder mens bezit zelfcompassie. Wanneer je moeilijkheden tegenkomt, wanneer je ergens niet in slaagt, ergens in tekortschiet of een fout maakt, dan hoor je de stem van een innerlijke criticus die je verwijt dat je niet volmaakt bent. Als je je ervan bewust bent dat je op de een of andere manier worstelt of lijdt, dan is het beoefenen van zelfcompassie de sleutel om je weg te vinden door deze onvermijdelijke uitdagingen die het leven je biedt. Door gestaag en volhardend te oefenen, doorsta je soepeler de periodieke stormen die we allemaal in het leven tegenkomen.

## Je bewust worden van je emoties

Een van de sleutels tot zelfcompassie is het accepteren van je emoties. Als je voor een uitdaging staat, neem dan de tijd om gewoon voor jezelf op te merken dat je een of andere moeilijke emotie voelt. Pauzeer en bedenk welke emoties er in je opkomen en probeer te benoemen wat je voelt. Enkele voorbeelden zijn:

- » Bezorgdheid
- » Verdriet
- » Angst
- » Verwarring
- » Wrok
- » Woede
- » Wanhoop

Zelfs als je niet helemaal zeker weet wat je voelt, is dat oké. Alleen al het ervaren van de emotie is genoeg. En als je je bewust bent van meerdere emoties, kijk dan of je die ene emotie eruit kunt pikken die het prominentst aanwezig is. Wat is de sterkste emotie die je op dit moment voelt?

Als je de emotie benoemd hebt, kijk dan of je die in jezelf kunt uitspreken met een warme, vriendelijke, geduldige stem: 'O, ik voel me boos' of 'Ik ervaar op dit moment verdriet'.

## Omgaan met moeilijke emoties

Zelfcompassie houdt niet alleen in dat je je bewuster wordt van je emoties, maar ook dat je in staat bent om er voorzichtig mee om te gaan als je het moeilijk hebt. De meeste emoties manifesteren zich op de een of andere manier in je lichaam, bijvoorbeeld door spanning in je kaak, pijn in je hart of buikpijn. Deze lichamelijke gewaarwordingen komen redelijk langzaam op als je lijdt, waardoor je voldoende tijd hebt om je hulpmiddelen in te zetten en zelfcompassie te beoefenen.

Terwijl je midden in een sterke emotie zit die je misschien al hebt benoemd, probeer je de plek in je lichaam te vinden waar je deze emotie het gemakkelijkst voelt. Ga met je geestesoog van top tot teen over je lichaam en stop daar waar je een beetje spanning of ongemak voelt. Voel

# Zelfcompassie voor dummies<sup>®</sup>

## SPIEBRIEF

gewoon wat er 'voelbaar' is in je lichaam. Misschien heb je zelfs één plek in je lichaam waar het gevoel het sterkst tot uiting komt, zoals spierspanning in je nek, een pijnlijk gevoel in je maag, of een bonzend gevoel in je hoofd.

### Verzachten: fysieke zelfcompassie

Zelfcompassie kan vele vormen aannemen. Een natuurlijke eerste stap na het lokaliseren van een moeilijke emotionele ervaring in je lichaam is om er warmte en vriendelijkheid naartoe te sturen. Dit fungeert als voorbeeld voor je hele zelf.

Begin met *verzachten* op de plek in je lichaam die een deel van je strijd of lijden bevat. Laat de spieren zachter worden en ontspannen, alsof je in een lekker warm bad glijdt. Verzachten... verzachten... verzachten. Het is nuttig om jezelf eraan te herinneren dat je niet probeert om de gevoelens te veranderen, maar dat je gewoon leert om ze op een tedere en begripvollere manier vast te houden. Je kunt zelfs beginnen met de sensatie in je lichaam een beetje te verzachten.

### Kalmeren: emotionele zelfcompassie

Als je er klaar voor bent, neem dan even de tijd om jezelf te *kalmeren*, gewoon omdat de situatie moeilijk is. Je kunt een hand op het deel van je lichaam leggen waar je het ongemak voelt en de warmte en zachte aanraking van je hand voelen, misschien kun je je zelfs voorstellen dat warmte en vriendelijkheid van je hand in je lichaam stroomt. Soms kan het helpen om je je lichaam voor te stellen alsof het het lichaam is van een geliefd kind of huisdier dat het moeilijk heeft. Kalmeren... kalmeren... kalmeren.

Misschien heb je wel kalmerende of troostende woorden die je jezelf op dit moment wilt aanbieden. Wat zou je zeggen als je een dierbare vriend zou troosten die het op een soortgelijke manier moeilijk heeft? Misschien zeg je iets als 'het spijt me zo dat je je zo voelt' of 'ik geef veel om je en ik ben er voor je'. Neem de woorden in je op en laat je erdoor kalmeren.

### Toestaan: mentale zelfcompassie

Neem de tijd om de moeilijke emotie gewoon *toe te staan*. Maak er ruimte voor en laat de onop-houdelijke behoefte los om haar te laten verdwijnen. Zeg tegen jezelf 'toestaan... toestaan... toestaan'. Sta jezelf gewoon toe om te zijn zoals je bent, precies zoals het nu is, al is het maar voor dit ene moment.

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Deel 1: Aan de slag met zelfcompassie</b> .....	5
<b>HOOFDSTUK 1:</b> Zelfcompassie verkennen .....	7
<b>HOOFDSTUK 2:</b> De voordelen van zelfcompassie .....	27
<b>HOOFDSTUK 3:</b> De weg naar zelfcompassie .....	55
<b>HOOFDSTUK 4:</b> Mindfulness ontdekken in zelfcompassie .....	91
<b>Deel 2: Je zelfcompassiereis</b> .....	119
<b>HOOFDSTUK 5:</b> Medemenselijkheid: verbinding en erbij horen .....	121
<b>HOOFDSTUK 6:</b> Je aangeboren vriendelijkheid ontwikkelen .....	143
<b>HOOFDSTUK 7:</b> Hoe vriendelijkheid transformeert in het vuur van het leven .....	161
<b>Deel 3: De oprechte kracht van zelfcompassie</b> .....	181
<b>HOOFDSTUK 8:</b> Kernwaarden ontdekken: je innerlijke kompas .....	183
<b>HOOFDSTUK 9:</b> Dansen met je innerlijke criticus en veranderen .....	201
<b>HOOFDSTUK 10:</b> Moeilijke emoties onder ogen zien .....	223
<b>HOOFDSTUK 11:</b> Hulpmiddelen om met gevoelens te werken .....	245
<b>Deel 4: Uitdagingen omzetten in kansen</b> .....	267
<b>HOOFDSTUK 12:</b> Uitdagende relaties veranderen .....	269
<b>HOOFDSTUK 13:</b> Vergeven zonder te vergeten .....	295
<b>HOOFDSTUK 14:</b> Een gevoel van verbondenheid ontwikkelen .....	303
<b>HOOFDSTUK 15:</b> Je oude brein overwinnen: openstaan voor het goede .....	317
<b>Deel 5: Het deel van de tientallen</b> .....	333
<b>HOOFDSTUK 16:</b> Tien paden voor verdere oefening en studie .....	335
<b>HOOFDSTUK 17:</b> Tien tips om zelfcompassie vol te houden .....	343
<b>HOOFDSTUK 18:</b> Tien manieren om met zelfcompassie je relaties te verbeteren .....	351
<b>HOOFDSTUK 19:</b> Tien snelle zelfcompassieoefeningen voor drukbezette personen .....	361
<b>Index</b> .....	371

# 1

## **Aan de slag met zelfcompassie**

## IN DIT DEEL . . .

Ontdek je hoe je jezelf de fundamentele vraag van zelfcompassie stelt: wat heb ik nodig?

---

Lees je wat de wetenschap je vertelt over zelfcompassie.

---

Kom je erachter dat zelfcompassie misschien niet is wat je denkt en wellicht het tegenovergestelde is van wat je denkt!

---

Ontwikkel je enkele basisvaardigheden om de juiste 'innerlijke ruimte' te creëren en je toe te rusten om het meeste uit zelfcompassie te halen.

**Een vriend voor jezelf worden****De drie componenten en yin en yang van zelfcompassie verkennen****De fundamentele vraag van zelfcompassie****Kennismaken met het MSC (Mindful Self-Compassion)-programma en de oprichters**

## Hoofdstuk 1

# Zelfcompassie verkennen

**W**elkom bij de volgende stap op je reis naar meer zelfcompassie in je leven. Neem even de tijd om stil te staan bij de weg die je tot nu toe hebt afgelegd en hoe je ertoe gekomen bent dit boek op te pakken. Je kunt waarschijnlijk gerust zeggen dat als je deze woorden leest, je jezelf niet beschouwt als bedreven in het aardig zijn voor jezelf of jezelf compassievol behandelen als je het moeilijk hebt. Is dit wel het geval dan geval koop je immers dit boek niet. Misschien ben je ‘zelfcompassie-nieuwsgierig’ en lees je dit boek omdat je je er steeds bewuster van bent geworden dat hard zijn voor jezelf, perfectionistisch zijn en vatbaar zijn voor vlagen van schaamte en misschien zelfs zelfverachting je niet van dienst zijn. In feite heeft deze manier van met jezelf omgaan je veel emotionele pijn bezorgd en invloed gehad op wat je wilt doen in het leven. Het bepaalt ook de dingen waar je het meeste naar verlangt, zoals vreugde, geluk en tevredenheid. Misschien heb je een zich herhalend patroon waargenomen van destructieve relaties, banen die geen voldoening geven of ongezonde gewoonten die je aanneemt om de pijn die je voelt te dempen.

Het kan pijn of strijd of stress zijn waardoor je bij wijze van spreken de weg kwijt bent, maar voordat je verdergaat, overweeg dan eens om een klein beetje onder het oppervlak van die pijnlijke ervaringen te kijken. De reden waarom je actie onderneemt en op zoek bent naar informatie over zelfcompassie is eigenlijk *niet* vanwege het ongemak of de pijn die je voelt.

In plaats daarvan is het een ander deel van jou, dat volledig begrijpt dat je beter verdient en je motiveert en beweegt. Diep vanbinnen heb je een groot verlangen om gelukkig en vrij van lijden te zijn. Deze stille maar hardnekkige innerlijke stem en verlangen van het hart beweegt je om te zoeken naar iets beters voor jezelf.

De beoefening van zelfcompassie gaat echt over het stimuleren van dat kleine stemmetje en het de ruimte te geven om te groeien. Meer zelfcompassie hebben is als onkruid wieden rond een teer plantje vol potentie en schoonheid en overvloed, zodat het zijn volle potentieel kan bereiken. In deze metafoor ben jij zowel het kiemplantje als de tuinman. Met een behoorlijke dosis geduld, doorzettingsvermogen en een vriendelijke intentie naar jezelf toe, kun je deze tuin onderhouden en de vruchten van je arbeid oogsten. Je hebt eigenlijk alles wat je nodig hebt in je om dit goedhartige, belangrijke werk te doen. Het is mijn bedoeling om je te helpen toegang te krijgen tot die innerlijke bronnen (waarvan je misschien betwijfelt of je ze bezit) en te ontdekken hoe je ze kunt omarmen om je potentieel te vervullen als een levend, liefhebbend menselijk wezen dat net als ieder ander mens liefde en genegenheid verdient.

## Bevriend raken met jezelf: een prachtige nieuwe relatie

Als je op de meeste mensen lijkt, ben je een heel goede vriend. Als je maten het moeilijk hebben, als ze een promotie mislopen of een scheiding doormaken, weet je hoe je op de juiste manier moet reageren. Je kunt troosten en kalmeren als dat nodig is, je kunt ze op andere momenten zelfvertrouwen geven of ze aanmoedigen en je bent over het algemeen hun 'rots' in de branding in moeilijke tijden. Dat doe je nou eenmaal. Je bent een 'mensch' zoals ze in het Jiddisch zeggen, een goed mens, iemand waar je op kunt bouwen. Niet altijd, niet perfect, maar je doet je best en vrienden waarderen je vriendelijke intentie.

Maar misschien gebeurt er iets anders als *jij* degene bent die worstelt. Neem even de tijd om stil te staan en overweeg deze korte stappen uit het Mindful Self-Compassion (MSC)-programma:

### **1. Pauzeer even om je geest tot rust te laten komen en je bewust te worden van je lichaam zoals het is.**

Maak een korte pauze tussen het lezen en het nadenken.

**2. Denk aan een situatie waarin een goede vriend het moeilijk had.**

Misschien is hij gezakt voor een examen op school, of heeft hij gesolliciteerd op een baan en deze niet gekregen, of heeft hij per ongeluk iets gezegd waardoor iemand boos op hem is geworden.

**3. Kijk of je je kunt herinneren hoe je in deze situatie op je vriend hebt gereageerd.**

Misschien herinner je je hoe je de situatie ontdekte en wat je deed toen je ervan hoorde. Welke dingen zei je tegen je vriend? Kijk of je de toon van je stem of je lichaamshouding op dat moment kunt herinneren.

**4. Neem nu even de tijd om een ander scenario te overwegen. Denk aan een moment waarop jij een tegenslag te verwerken kreeg.**

Misschien heb je op het werk een voorstel gedaan dat door het management werd afgewezen of heb je iets gezegd wat je partner van streek maakte waardoor deze de relatie beëindigde.

**5. Denk aan wat er op dat moment in je hoofd en hart omging.**

Nogmaals, hoe reageerde je? Kijk of je de woorden kunt herinneren die je tegen jezelf gebruikte in de nasleep van de gebeurtenis. En zelfs als je de exacte woorden niet kunt herinneren, herinner je je misschien wel de toon van je innerlijke stem. Misschien weet je zelfs nog hoe je lichaam zich voelde toen je dit hoorde of welke emoties er bij je opkwamen.

**6. Vergelijk deze twee situaties. Is er een verschil in hoe je reageert op een vriend en hoe je op jezelf reageert in vergelijkbare omstandigheden?**

Als je zojuist hebt ontdekt dat je harder bent voor jezelf dan voor je vrienden als er iets misgaat, dan ben je in goed gezelschap. Onderzoekers hebben ontdekt dat de overgrote meerderheid (78%) van de bevolking (althans in de Verenigde Staten) jouw neiging deelt om je vrienden met meer compassie te benaderen. 16 procent geeft aan dat ze evenwichtiger zijn in hoe ze zichzelf en anderen behandelen. En ten slotte zegt 6 procent dat ze meer compassie hebben met zichzelf dan met anderen (die mensen kopen dit boek waarschijnlijk niet!).

Het is hier niet de bedoeling om nog maar eens te benadrukken dat je niet perfect bent of om te impliceren dat er iets mis met je is omdat je zo hard voor jezelf bent. In plaats daarvan kun je er moed uit putten! Sta stil bij het feit dat je al weet hoe je compassie en vriendelijkheid kunt cultiveren. Je hebt immers toegegeven dat je het voor je lieve vrienden kunt doen.





TIP

Je hoeft alleen maar een ommekeer te realiseren in de compassie voor anderen en, bingo, je bent bevriend geraakt met jezelf en op weg naar meer zelfcompassie. Zo eenvoudig is het. Maar eerlijk gezegd is dat niet zo gemakkelijk. Wanneer je op lastige momenten moeite hebt om voor jezelf compassie op te brengen, overweeg dan eens om te beginnen met jezelf af te vragen hoe je een goede vriend zou behandelen als hij meemaakte wat jij meemaakt? Wat zou je zeggen? Welke toon zou je gebruiken? Wat zou je kunnen doen om hem te laten weten dat je er voor hem bent? Jezelf deze vraag stellen geeft je oefening een 'vliegende start' als je 'zelfcompassie batterij' leeg is.

## Inzicht in zelfcompassie

Het is belangrijk om te beginnen met volledig duidelijk te zijn over wat zelfcompassie precies is, zodat je vervolgens verder kunt gaan met het in te passen in je leven. Noodzakelijkerwijs moet deze discussie beginnen met dr. Kristin Neff, auteur en sociaal psycholoog die 's werelds vooraanstaandste onderzoeker en autoriteit is op het gebied van zelfcompassie. Kristin's werk heeft in samenwerking met klinisch psycholoog dr. Chris Germer, die een pionier is in het onderzoeken van de integratie van psychologie en contemplatieve oefening, geresulteerd in het empirisch onderbouwde Mindful Self-Compassion (MSC)-programma (zie verderop in dit hoofdstuk). Maar naast de ontwikkeling van MSC, hebben Neff en Germer (door hun schrijven, spreken en onderzoek) zelfcompassie op de kaart gezet. Dit is een belangrijke bijdrage aan een nieuwe waardering in klinische en contemplatieve kringen voor de rol van zelfcompassie in weerbaarheid, welzijn en de verlichting van menselijk lijden. (**Opmerking:** veel van wat ik weet over dit onderwerp en waarover ik schrijf in dit boek, is een direct resultaat van het bestuderen van het werk van Chris en Kristin en van een nauwe samenwerking als vrienden en collega's en als leraar en trainer van MSC-docenten.)

Kristin Neffs onderzoek naar het onderwerp zelfcompassie kwam voort uit haar eigen ervaring toen ze ontdekte hoe hard ze voor zichzelf was als afgestudeerde student. Ze dacht dat het mogelijk zou kunnen zijn om een harmonieuzere relatie met zichzelf te krijgen door zelfcompassie te ontwikkelen. Deze directe persoonlijke ervaring leidde ertoe dat ze het concept ging bestuderen en het wilde begrijpen op een manier die nog niet was onderzocht. Dit leidde tot een opmerkelijke hoeveelheid onderzoek dat wereldwijd wordt aangehaald en dat wijst op de voordelen van zelfcompassie. Kristin ontwikkelde de empirisch ondersteunde Self-Compassion Scale (SCS, ik geef er in hoofdstuk 2 een versie van), die haar en haar collega's in staat stelde om zelfcompassie directer te bestuderen en te begrijpen hoe zelfcompassie samenhangt met verschillende andere

dingen zoals stemming, welzijn, motivatie, gedragsverandering enzovoort. De test is vertaald en gevalideerd voor Nederland door dr. Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.



TIP

Als je vooral geïnteresseerd bent in het onderzoeksaspect van dit onderwerp, kijk dan op Kristins website ([self-compassion.org](http://self-compassion.org)) voor een enorme bibliografie van publicaties van onderzoeken naar zelfcompassie.

## De kern van compassie



BELANGRIJK

In de eerste plaats is het belangrijk om te stellen dat compassie de basis is voor alles wat je in dit boek ontdekt en beoefent. Of je de compassie nu op anderen richt of op jezelf, de definitie van compassie blijft hetzelfde. Een aantal verschillende autoriteiten, van de Merriam-Webster Dictionary tot de Dalai Lama, definiëren compassie in essentie in vergelijkbare termen: het besef van leed en het verlangen om dat leed te verlichten. (Sommigen gebruiken de term 'lijden' in plaats van 'leed', maar het is het gemakkelijkst om deze termen als gelijkwaardig te zien: leed, lijden, stress, pijn.)

Deze tweeledige definitie (besef van leed en de wens om het te verlichten) helpt ook om het verschil tussen empathie en compassie te verduidelijken, een andere vraag die mensen vaak hebben. Eenvoudig gezegd is empathie het eerste deel van de definitie van compassie, zonder het tweede deel. Empathie is het menselijk vermogen om je in te leven in de pijn van een ander en deze aan te voelen. Punt uit. Ik zeg vaak dat empathie in dit opzicht 'eenrichtingsverkeer' is en dat het de actiecomponent van compassie mist. Je kunt empathie hebben voor de strijd van een ander zonder compassie te hebben.

De meeste mensen hebben de neiging om compassie te zien als compassie voor andere mensen, wat waarschijnlijk de reden is waarom zelfcompassie in de vergetelheid raakt en veel mensen een 'booster' nodig hebben om deze warmte op onszelf te richten! Zelfcompassie is simpelweg het vermogen om jezelf op te nemen in de cirkel van je compassie, een soort 'compassievolle U-bocht'. Dit klinkt aan de ene kant misschien eenvoudig, maar als je het geprobeerd hebt, weet je dat het een uitdaging kan zijn. Om de elementen die betrokken zijn bij zelfcompassie te waarderen, kan het helpen om te beginnen met het ontrafelen van je compassie voor anderen. Door dit te doen, begin je het verband te zien met zelfcompassie.

Neem even de tijd om je een scenario voor te stellen waarin je op straat loopt en een dakloze vrouw tegenkomt die op de stoep zit, verfromfaaid, vies, met een papieren bekertje in de hand voor donaties en die duidelijk

lijdt. Als je over deze situatie nadenkt, wat denk je dat er in jou aanwezig moet zijn om compassie voor deze vrouw op te wekken? Ik doe deze oefening vaak als ik spreek over zelfcompassie en onveranderlijk zijn de reacties die ik krijg zeer vergelijkbaar, groep na groep. Je kunt de antwoorden gemakkelijk groeperen in drie algemene gebieden die opmerkelijk genoeg overeenkomen met wat Kristin Neff's onderzoek heeft blootgelegd over zelfcompassie:

- » **Mindfulness.** Dit is een manier om te zeggen dat je eerst opmerkzaam moet zijn om daadwerkelijk te zien dat er iemand voor je staat die lijdt. Zonder bewustzijn is er geen mogelijkheid tot compassie en dit bewustzijn wordt mindfulness genoemd. Het eenvoudige vermogen om zonder oordeel op te merken wat er in het moment aanwezig is, is soms niet zo gemakkelijk, maar ieder van ons bezit het vermogen.
- » **Medemenselijkheid.** De erkenning dat deze persoon een medemens is, die net als jij gelukkig wil zijn en vrij van lijden, is een krachtige erkenning van wat Kristin Neff medemenselijkheid (*common humanity*) noemt. Dit vermogen om je te herinneren dat we allemaal mensen zijn, dat we allemaal onvolmaakt zijn en dat we elkaar nodig hebben om te overleven, wordt vaak vergeten als je je geïsoleerd en anders dan anderen voelt. Maar wanneer je het omarmt, biedt het een solide steun.
- » **Liefdevolle vriendelijkheid.** Gewoon bewust zijn, of zelfs het opmerken van de medemenselijkheid, betekent niet automatisch dat er compassie ontstaat, tenzij het de actiecomponent bevat om het lijden of de last te verlichten. Je kunt niet altijd actief de omstandigheden veranderen, maar zelfs in dit scenario kan het opmerken van de wens om haar lijden te verlichten of het aanbieden van het eenvoudig geschenk van oogcontact of een glimlach een daad van vriendelijkheid zijn die op dat moment mogelijk is.

Mindfulness, medemenselijkheid en liefdevolle vriendelijkheid. Dit zijn de drie componenten van zelfcompassie die uit het onderzoek van Kristin Neff naar voren zijn gekomen. Zij geven richting aan de ontwikkeling van zelfcompassie als je ze op dezelfde manier naar binnen richt als waarop de meesten van ons dit gemakkelijk naar buiten doen. Eén manier om deze houding van zelfcompassie te benoemen is door mijn dierbare collega Michelle Becker aan te halen: 'liefdevolle, verbonden aanwezigheid'.



Wanneer je een liefdevolle (vriendelijkheid), verbonden (medemenselijkheid) aanwezigheid (mindfulness) voor jezelf kunt zijn, beoefen je zelfcompassie. Dit is veel, veel gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het is een mooie manier om te benoemen waar je naar streeft.

## Mindfulness

Hoofdstuk 4 gaat dieper in op het onderwerp mindfulness, maar voor nu is het nuttig om iets te weten over welke rol mindfulness speelt bij zelfcompassie. Je kunt het dan afzetten tegen andere levenswijzen die minder behulpzaam of contraproductief zijn om meer zelfcompassie te krijgen. Voor elk van de drie componenten (mindfulness, medemenselijkheid en zelfcompassie) is het nuttig om ze te zien in balans in het midden van een spectrum. Mindfulness bevindt zich in het midden tussen overidentificatie en volledig vermijdend zijn en je isoleren.

Neem bijvoorbeeld de situatie waarin je partner een zware medische ingreep moet ondergaan en jij bezorgd, ongerust of bang bent over de uitkomst van de ingreep. Vanuit het standpunt van bewustwording ben je het meeste geholpen door een plek in te nemen tussen de twee mogelijke uitersten:

- » voortdurend piekeren over mogelijke uitkomsten en verlamd raken van angst door overidentificatie;
- » je volledig isoleren en ontkennen dat er iets belangrijks aan de hand is met je geliefde partner.

In plaats daarvan wil je in contact blijven met je redelijke angsten, maar er niet door overweldigd raken, zodat je je partner kunt steunen. Deze aandachtige middenweg is mindfulness.

## Medemenselijkheid

Ik behandel de belangrijke rol van medemenselijkheid gedetailleerder in hoofdstuk 5, maar hier licht ik alvast een tipje van de sluier op. Dit helpt je om een basis te leggen voor zelfcompassie. Terugkomend op de metafoer van het in balans zijn als we kijken naar medemenselijkheid, kun je waarschijnlijk vinden in alle punten op dat spectrum. De uitersten zien er als volgt uit:

- » Aan de ene kant van de schaal bevindt zich een diep en pijnlijk gevoel van isolement, eenzaamheid en je anders voelen dan anderen, vooral wanneer je faalt of tekortschiet. Als er iets fout gaat, ben je ervan overtuigd dat het komt omdat *jjj* op de een of andere manier fout, gebrekkig of uitzonderlijk onvolmaakt bent.
- » Aan de andere kant van het spectrum zijn er de momenten dat je zo opgaat in de problemen van een ander dat je jezelf verliest in het proces en overweldigd raakt.

In het midden tussen deze twee uitersten ligt een evenwichtig gevoel van verbondenheid en gemeenschappelijkheid met je medemensen, een diep besef dat we soms allemaal lijden, tekortschieten en falen. Wanneer je berust in een gevoel van medemenselijkheid nadat je een belangrijk sollicitatiegesprek hebt verknoeid, erken je dat je onvolmaaktheden eigenlijk niet de *jouwe* zijn, omdat iedereen (en de andere kandidaten voor de baan) onvolmaakt is. In plaats van je uitzonderlijk gebrekkig te voelen en gedoemd tot een leven van middelmatigheid en eenzaamheid, zie je dit als een episode in je leven. Je kunt leren van je fouten en misschien troost zoeken bij vrienden en collega's die zich kunnen inleven in het feit dat zij vervelende ervaringen hebben gehad in belangrijke situaties. Dit is de helende kracht van medemenselijkheid.

## Vriendelijkheid voor jezelf

Onze aangeboren neiging tot vriendelijkheid en geluk wordt verder onderzocht in hoofdstuk 6. Deze derde component van zelfcompassie verbindt de andere componenten tot een pakket van vriendelijkheid om moeilijkheden aan te pakken. Hoe fijn je je ook voelt als je wat vriendelijkheid voor jezelf kunt opbrengen in moeilijke tijden, op andere momenten kan het ongelooflijk ongrijpbaar aanvoelen. De tegenovergestelde uitersten van het zelfcompassiespectrum zijn:

- » Veel mensen zijn zich scherper bewust van zelfkritiek, zelfverachting en zelfverwijt. Misschien ben je iemand die leeft met de stem van een harde en veroordelende innerlijke criticus: een constante pesterige, ondermijnende en vernederende stem die je onbarmhartig port en misschien al zo lang als je je kunt herinneren bij je is (in hoofdstuk 9 lees je meer over hoe je omgaat met de innerlijke criticus).
- » De andere kant van het spectrum is iets verleidelijker en lijkt op het eerste gezicht best aardig, maar zelfverwennerij, gewoon doen wat op dat moment goed voelt, ongeacht of het precies is wat je nodig hebt of zelfs in je eigen belang, is een ander uiterste dat zelfcompassie niet ondersteunt.

Vriendelijk zijn voor jezelf is het evenwichtige midden dat je kunt zien als de goede opvoeding die je al dan niet hebt gehad toen je opgroeide. Als volwassene begrijp je hoe je moet relativeren als je zoon na de afgesproken tijd niet thuis is omdat hij met vrienden plezier aan het maken was en de tijd vergat. Je weet dat hem verwijten dat hij onverantwoordelijk en lui is, niet helpt (hoe bang je ook was dat hem iets was overkomen toen hij niet op tijd thuis was). Aan de andere kant is simpelweg je schouders ophalen en zeggen dat het niet erg is en dat je blij bent dat het goed met hem gaat misschien ook niet gepast als je wilt dat hij verantwoordelijk-