

Omarm jezelf

de weg
naar
zelfcompassie



Gijs Jansen

THEMA.

INHOUD

1	INLEIDING	7
2	EERST DE BEREN WEGJAGEN	11
3	ONZE MENSELIJKHEID ONDER DE LOEP	19
4	ZELFCOMPASSIE & MINDFULNESS	37
5	JE KRIJGT ER EEN NIEUWE BESTE VRIEND BIJ	45
6	LEER TE VERTROUWEN OP JEZELF	57
7	ONDERWEG MET ZELFCOMPASSIE	67
	TOT SLOT: BIJ JEZELF ZIJN	77
	DANKWOORD	79
	LITERATUUR	81
	OVER DE AUTEUR	83
	BOEKEN VAN GIJS JANSEN	85

Bangkok, half negen in de ochtend. Ik steek mijn bankpas in een van de vele geldautomaten op het vliegveld. Even pinnen, zo gepiept. Geen reactie. Geen pas terug. Geen geld.

Boem. Paniek. Wat nu? Geen cent, zelfs niet voor een flesje water. Wat ben ik toch een sukkel. Zo'n heilig vertrouwen in de techniek dat je vergeet dat het ook mis kan gaan. Eikel.

Uitdroging in combinatie met een jetlag en een paniekaanval leiden tot kilometers lopen op het vliegveld, verdoemd, duizend vragen stellend aan mensen die geen Engels spreken. Backpacker met een grote bek over vrijheid en onbevangenheid. Eén kannibaliserende pinautomaat en daar sta je dan met je boeddhistische pretenties. Wat ben ik toch een enorme loser.

Spullen doorzoeken. Tien euro vinden, wat voelt als het vinden van de sleutel tot de zin van het leven. Netwerken. Nederland slaapt nog. Ontwaakt, gij ondergesneeuwde slaapkaaskoppen! Help!!

Een hele lieve vrouw die kennelijk vaker Hollanders-in-financiële-en-psychische-nood aan de lijn heeft, blijkt mijn reddende engel. Bankpas

geblokkeerd, over zes uur komt er geld aan. Ze stelt me gerust en precies op dat moment vraag ik me af waarom ik dat een uur eerder zelf niet gedaan heb. Waarom verguis ik mezelf in tijden van nood, precies op die momenten dat ik een beetje extra steun van mezelf kan gebruiken?

De logica van de zorg die we verlenen aan de mensen om ons heen (partner, vrienden, ouders, kinderen, collega's en ja, ook huisdieren) gaat vaak niet op als het om onszelf gaat. Waar we het volkomen normaal (logisch) vinden om anderen te helpen, verzuimen we vaak om steunend en liefdevol met onszelf om te gaan. De gemene en kleine-rende manier waarop we onszelf behandelen, daar lusten zelfs de honden geen brood van. Vaak gaan we nog beter om met onze huisdieren dan met onszelf.

Het idee voor dit boek is ontstaan uit mijn persoonlijke ervaringen en uit mijn werk als psycholoog/trainer. Ik herkende bij mezelf en anderen een steeds terugkerend probleem: op de een of andere manier weigeren we om onvoorwaardelijk lief te zijn voor onszelf. Wonderlijk genoeg komt dat idee kennelijk niet helemaal goed binnen in ons hoofd. Want zelfs nu jij dit alleen maar leest, zal er ongetwijfeld ergens in je hoofd een allergische gedachte in je opkomen. Lief zijn voor mezelf? Is dat niet héél zweverig? Waarom zou ik? Voor je het weet krijg je het hoog in de bol en vinden mensen je arrogant! Oh nee, toch niet alweer zo'n spiritueel *feelgood*-boek! Waar is de open haard?

Wacht nog heel even met het verbranden van je boek of het formatteren van je e-reader. Ik beloof je plechtig dat we laag bij de grond zullen blijven. Dus geen abstracte gedachten over 'beter voor jezelf zorgen' en ook nog 'omdat je dat waard bent'. Veel liever onderzoek ik met jou waarom het voor ons mensen zo moeilijk is om onze eigen beste vriend te zijn. Want net als die allergische reactie van eerder, zijn er allerlei andere mechanismen in ons brein en om ons heen die ons weghouden van *daden van zelfcompassie*, zoals we dat in dit boek zullen noemen.

Onthoud het woordje 'daden'. Je zult merken dat ik erg houd van de spreuk 'niet lullen, maar poetsen'. Want je kunt wel veel nadenken over het idee zelfcompassie, maar je geeft er pas echt kleur aan als je er ook daadwerkelijk iets mee gaat doen. Op den duur ontdek je dan dat zelfcompassie een enorme bron van geluk, dankbaarheid en vreugde kan zijn, niet alleen voor jou, maar zeker ook voor de mensen om je heen. Zelfcompassie wordt al snel aangezien voor egoïsme. En dat terwijl het een van de grootste cadeaus is die je aan een ander kunt geven.

Dit boek leert je om een nieuwe, zachtaardige relatie met jezelf te cultiveren. Het onderwerp is overigens niet nieuw. Er is al veel onderzoek gedaan naar zelfcompassie en wat het met mensen doet. Daarnaast maak ik dankbaar en gretig gebruik van allerlei wijze lessen uit oosterse culturen. Wetenschap en spiritualiteit hoeven elkaar namelijk niet te bijten. Sterker nog: ze vullen elkaar perfect aan! Je zult in dit boek merken dat je spirituele ideeën op een hele nuchtere, pragmatische (wetenschappelijke) manier gaat onderzoeken. Het zou zomaar kunnen dat je daardoor een totaal nieuwe visie ontwikkelt op wie je bent, wat je nodig hebt en hoe je eigenlijk, diep in je hart, met jezelf om zou willen gaan.

Neem voorlopig je tegensputterende gedachten, je 'ja maar's' en de flauwe grappen die je hoofd misschien over dit onderwerp wil maken nog even voor lief. Je hoeft nu nog niet overtuigd te zijn van de werkzaamheid van zelfcompassie, je hoeft alleen maar open te staan voor het idee. Ga met mij mee dit boek in en ontdek de waarheid achter jouw innerlijke strijd.

2 EERST DE BEREN WEGJAGEN

En daarmee bedoel ik dus de beren op de weg. Het is belangrijk om onze reis te beginnen met het zien van de hobbels en valkuilen op die weg. Want als het om zelfcompassie gaat, zijn er namelijk nogal wat vooroordelen waar je last van kunt hebben. Niet omdat jij zo bevooroordeeld bent, maar omdat we in onze maatschappij getraind worden om sceptisch te zijn over dit onderwerp. De hang naar een zelfkritische en strenge houding zit diep in onze cultuur verankerd. Het is bijna onmogelijk om je hieraan te onttrekken, maar je kunt wel leren hoe dit mechanisme in elkaar zit, waardoor je op den duur minder kwetsbaar wordt voor dit soort invloeden. Laten we dus beginnen met deze fundamentele vraag:

Waarom is het zo moeilijk voor ons om zelfcompassie te beoefenen?

Enkele culturele factoren die hier een rol in spelen zijn calvinisme, individualisme en de psychologische praktijk.

HET CALVINISME

In het spraakgebruik wordt met calvinisme een verzameling eigenschappen bedoeld die typisch Nederlands zouden zijn. Ingetogen gedrag, ingetogen in het uiten van emoties, niet te koop lopen met je successen, kapitaal of bezittingen en daar weinig waarde aan hechten, starheid in principes, soberheid, zuinigheid, lijdzaamheid en arbeidsethos¹.

Je ziet de erfenis van ons culturele en religieuze verleden nog steeds overal in ons leven opduiken. Dit gebeurt tot in de kleinste facetten van ons gedrag, vaak zonder dat we dat zelf door hebben. Zo hebben de meesten van ons behoorlijk strenge regels over de manier waarop we vinden dat we met anderen om moeten gaan. We moeten op tijd komen voor afspraken, altijd goed ons best doen op het werk, en een goede partner en ouder zijn.

12

Het verleidelijke aan deze regels is dat ze gaan over dingen die we ook echt heel belangrijk vinden. Want wie wil nou geen goede werknemer, partner of ouder zijn? Het gaat in dit voorbeeld dan ook niet om de inhoud, maar om de *strenge manier* waarop we onszelf toespreken. Lees terug en let op de woorden 'moeten' en 'altijd'. Die maken dat je jezelf behandelt zoals een strenge meester met zijn leerling omgaat. Je kunt je voorstellen dat dit het plezier in de dingen die je doet behoorlijk kan vergallen. Misschien herken je jezelf in het voorbeeld en zie je nu hoe streng je jezelf elke dag weer toespreekt. Het is belangrijk dat je dit beseft omdat het de weg vrijmaakt voor het uitproberen van iets anders.

¹ Bron: Wikipedia.

CHECK HET ZELF!

Kijk naar de definitie van calvinisme, lees onderstaande vragen en kijk of je dingen herkent:

- Voel je je snel schuldig als je iets niet goed hebt gedaan?
- Ben jij soms overdreven bescheiden als het om je eigen prestaties gaat?
- Ben jij ook zo streng voor jezelf als het om je werk gaat?
- Koop je nooit zomaar iets leuks voor jezelf en moeten al je uitgaven een bepaald praktisch 'nut' hebben?
- Ben je bang om arrogant over te komen als je laat zien wat je allemaal kunt?
- Mag je van jezelf niet zeuren, je niet aanstellen, en gaat het belang van anderen meestal voor dat van jou?

Zet een vinkje voor de uitspraken die op jou van toepassing zijn. Dit is trouwens geen test, maar een mooie manier om overzicht te krijgen over de manier waarop het calvinisme jou in negatieve zin beïnvloedt. Op naar de volgende culturele factor.

INDIVIDUALISME

We leven in een maatschappij die draait om het jij-gevoel. Overal word je als individu aangesproken en wordt je verteld dat je uniek bent, dat je een eigen identiteit hebt en dat alles om jou draait. Het individualisme is op die manier een heel handig vehikel voor het kapitalistische systeem van onze economie. Dit systeem werkt als volgt: spreek mensen als individu aan, maak ze dan bang door te zeggen dat ze niet mooi/goed/modern/hip genoeg zijn/dat ze ouder worden/dat ze een ervaring missen (bijvoorbeeld die van hdtv), en zeg vervolgens – *omdat*

ze *het waard zijn* – dat ze al die problemen in één klap kunnen oplossen door het product in kwestie aan te schaffen.

Als individu ben je klein en sta je alleen, en dat maakt je kwetsbaar voor sociale beïnvloeding. Bovendien denk je daardoor vaak dat je er alleen voor staat, dat je niet afhankelijk mag zijn en dat je vooral jezelf de schuld moet geven als er iets misgaat.

Het voordeel van het individualisme is dat er veel ruimte is voor jouw eigen unieke dromen. Je kunt zelf bepalen wat je doet met je leven. Later in dit boek zullen we dit voordeel nog uitgebreid gaan uitbuiten. Voor nu richten we ons nog even op de nadelen, en hoe die jou beïnvloeden.

CHECK HET ZELF!

Vink de uitspraken aan waarin je jezelf herkent:

- Vind jij dat je persoonlijke problemen eerst alleen moet proberen op te lossen?
- Doe je je best om zo onafhankelijk mogelijk te zijn van anderen?
- Vind je het moeilijk om hulp van anderen te vragen als je er zelf niet uitkomt?
- Geef je jezelf vaak de schuld als iets niet lukt?
- Voel je je vaak alleen staan in wie je bent, en de manier waarop je over dingen denkt?
- Voel je je ongemakkelijk tijdens feestjes of verjaardagen en ben je dan bang om een domme opmerking te maken?
- Maak je je in algemene zin vaak druk over wat andere mensen allemaal wel niet van jou zullen denken?

De tegenhanger van het individualisme is het collectivisme, waarin niet het individuele belang, maar het groepsbelang centraal staat. Het woordje 'ik' wordt in collectivistische culturen zelden gebruikt en mensen zijn er sterk op gericht om samen dingen te ondernemen. Ik geef een voorbeeld.

Tijdens één van mijn reizen door het collectivistische Thailand zat ik een keer nietsvermoedend te eten in wat later een karaokebar bleek. Tijdens mijn maaltijd begonnen lokale mensen in een groep aan de karaokesessie, de één nog valser zingend dan de ander. Het viel mij op dat niemand oordeelde over de prestaties van het individu en dat de hele avond een groepsgebeuren was. Iedereen die zong, kreeg applaus, zelfs toen de vullingen haast uit mijn kiezen vlogen door het geluid. Iedereen kreeg applaus. Iedereen hoorde er gewoon bij.

Ik was ontroerd, vooral ook omdat ik zeker wist dat we in Nederland al snel in subgroepjes zouden gaan afgeven op de slechte zangkwaliteiten van sommige deelnemers. Dat oordelen zie je tegenwoordig het duidelijkst terug in de talentenshows op televisie. Nu zeg ik niet dat we dat allemaal maar moeten gaan afschaffen, want zoals ik al zei, heeft de individuele aanpak ook veel voordelen. Maar er zit ook een gemene kant en vooral eenzame kant aan. Mensen die op zichzelf aangewezen worden, vergeten vaak dat ze onderdeel zijn van een veel groter geheel. Als je vindt dat je alles zelf moet oplossen en alleen moet doen, kun je je soms onnodig klein en alleen gaan voelen. Eenzaamheid is het grootste nadeel van onze individualistische cultuur.

DE PSYCHOLOGISCHE PRAKTIJK

Het moet gezegd: ook vanuit de psychologie wordt zelfcompassie eerder geremd dan gestimuleerd. Dit komt niet zozeer door de hulpverleners, als door het systeem waarin zij werken. Dit systeem is gebaseerd op dat van de medische wereld, waarin een ziekte wordt vastgesteld met een diagnose, waarna een behandelpun wordt opgesteld met het

doel de ziekte te genezen. Zo komt het dat ook binnen de psychologie al heel snel wordt gesproken over een stoornis, bijvoorbeeld een depressie, een burn-out of een angststoornis. Vervolgens krijgt iemand een behandelplan voorgeschoteld, al dan niet met medicatie. Om te kijken of iemand 'genezen' is, wordt aan het einde van een therapie gekeken of de klachten zijn verdwenen.

Eigenlijk heeft de psychologie de denkwijze van artsen dus gewoon gekopieerd naar de manier waarop ze naar psychische problematiek kijkt. Hierdoor worden psychische klachten op dezelfde manier benaderd als fysieke problemen terwijl er juist hele grote verschillen zijn! Psychische problemen zijn namelijk veel normaler dan de meeste mensen denken. Begin met het observeren van de mensen om je heen en je ziet direct wat ik bedoel. Iedereen om je heen is wel eens bang, bedrukt, boos, moe, rusteloos, geïrriteerd, gestrest, slapeloos, in de war, enzovoort. Psychische klachten zijn *zo normaal* dat je absoluut niet kunt beweren dat als je die hebt, er meteen sprake is van een stoornis. Daarnaast zegt de psychologie dus eigenlijk dat je klachtenvrij moet zijn om psychisch gezond en gelukkig te kunnen zijn. Dit is absolute onzin! Sterker nog: zonder angst en pijn zou je ook niet weten wat je echt belangrijk vindt in je leven. Hier komen we later nog op terug.

Maar gelukkig is er binnen ons vakgebied iets aan het veranderen. Steeds meer hulpverleners erkennen dat je mensen niet helpt door ze een stoornis aan te praten. Want wat is het effect van dat negatieve ziektedenken? Voor je het weet ga je geloven dat er van alles mis met je is! Dat je zwak bent omdat je je vaak somber voelt, of dat je gewoon niet goed genoeg bent. Dat je een angsthaas, een aansteller of een watje bent. Zie je de link met zelfcompassie? Hoe kun je onvoorwaardelijk van jezelf houden als zelfs hulpverleners zeggen dat er iets mis met je is?

CHECK HET ZELF!

Vink de uitspraken aan waarin je jezelf herkent:

- Ik heb vaak het gevoel dat ik slecht, slap, dom, zwak, waardeloos of niet goed genoeg ben (minimaal een van deze zes).
- Ik denk dat andere mensen veel gelukkiger zijn dan ik.
- Andere mensen zijn veel beter in staat om met hun problemen om te gaan dan ik.
- Het liefst zou ik me nooit meer angstig willen voelen.
- Ik vind mezelf maar een moeilijk geval.
- Ik vind dat ik positiever in het leven zou moeten staan.

Als je veel hebt aangevinkt, zou het mij niets verbazen als je al wat ervaring hebt met de geestelijke gezondheidszorg. Nu is dit (nogmaals) niet bedoeld om mijn collega's af te vallen. Vooral wil ik laten zien dat je mensen niet helpt door ze een stoornis toe te dichten. Sterker nog: je maakt de problemen alleen maar erger! Want zodra je te horen krijgt dat je dus kennelijk psychisch iets mankeert, ga je geloven dat je niet goed genoeg bent. Het wordt dus hoog tijd dat we psychische problemen op een totaal andere manier gaan benaderen.

Hét alternatief voor het ziektedenken is de stroming die zich ook wel *positieve psychologie* noemt. Hierin staan niet de problemen centraal, maar de mogelijke oplossingen. Je kijkt dus niet naar wat je mankeert, maar naar wat je kunt bereiken. Bijvoorbeeld: iemand met veel angst voor sociale situaties (feestjes, bioscoop, supermarkt) krijgt volgens de traditionele methode de stoornis 'sociale fobie' toegewezen. Vervolgens wordt een behandelplan opgesteld dat als doel heeft de angst zoveel mogelijk te verminderen.

De positieve psychologie daarentegen kijkt niet naar de vermindering van angst, maar naar de bevordering van waardevolle ervaringen.

Door al die angst mist iemand natuurlijk het plezier van een leuk feest, een fijne film of een middagje relaxed shoppen. Waar de traditionele insteek dus vooral symptomen bestrijdt, probeert de positieve psychologie te bevorderen wat iemand echt gelukkig maakt.

Daarom gaan we in dit boek niet kijken naar wat jij allemaal mankeert, want psychische klachten zijn naar mijn mening dus *volkomen normaal*. En als jij nu denkt dat je toch anders bent dan de mensen die ik in gedachten heb, besef dan dat je ook in dat geval gebukt gaat onder een culturele factor die zegt dat je niet bang, depressief of raar mag zijn.

Dus, wat je ook allemaal denkt dat er mis met je is in de kern ben je goed zoals je bent, mét alle rare toeters en bellen die daarbij horen.

18

OMARM JEZELF

Lees deze zin nog een paar keer en laat dit idee de basis zijn waarop we gaan voortbouwen.

Ik hoop dat dit hoofdstuk je inzicht heeft gegeven in de manier waarop we klein worden gehouden door onze cultuur, waardoor we haast niet toekomen aan zelfcompassie. Op naar de volgende stap!

3

ONZE MENSELIJKHEID ONDER DE LOEP

Laten we eens onderzoeken hoe wij mensen in elkaar steken. Want als je weet wat je talenten en handicaps zijn, kun je gaan handelen met voorkennis, waardoor het veel makkelijker wordt om zelfcompassie toe te passen.

19

Nu is er een verschil tussen wie we echt zijn en hoe we ons voordoen. Zoals een model vaak wordt gefotoshopt om er in een blad *nóg* beter uit te zien, zijn wij continu bezig te voldoen aan een bepaalde sociale en morele standaard. Bijvoorbeeld: je hebt van huis uit meegekregen dat je goed moet zijn voor anderen, en dat je anderen niet teleur mag stellen. Dit is een soort gefotoshopt ideaalbeeld waar jij dus volgens jou *altijd* aan *moet* voldoen, maar in werkelijkheid lukt dit natuurlijk lang niet altijd. De realiteit is dat we *regelmatig* goed zijn voor anderen, en dat het *soms* ook gebeurt dat we mensen teleur moeten stellen.

Ander voorbeeld. Je hebt geleerd dat je niet negatief mag denken over je eigen leven, omdat miljoenen kinderen in Afrika het vele malen slechter hebben dan jij. En dus doe je alsof alles goed met je gaat, terwijl je eigenlijk wel degelijk negatieve gedachten hebt over je leven. Oké, nog één voorbeeld, omdat jij het bent: je bent op een feestje en hebt het in je hoofd gehaald dat je spontaan, grappig, slim en sexy

moet overkomen, het liefst alle vier tegelijk. Maar op het feest struikel je over je woorden en voel je je achteraf een sukkel ...

Vaak hebben we vooral last van de onmogelijke verwachtingen die we ons gedrag opleggen. Het is die strenge moraal die zegt dat we het altijd goed moeten doen waardoor we steevast in de problemen komen. Vergelijk het met een hoogspringer die iedere dag weer zijn persoonlijke record moet verbreken. Vroeg of laat lukt dit een keer niet, wat voelt als falen. Maar heb je dan echt gefaald of heb je onhaalbare eisen aan jezelf gesteld?

CHECK HET ZELF!

Hieronder staat een tabel met strenge verwachtingen die we onszelf opleggen, en de menselijke werkelijkheid die daar schuil achter gaat. Vink de uitspraken aan die op jouw leven van toepassing zijn.

STRENGE VERWACHTING	MENSELIJKE WERKELIJKHEID
<input type="checkbox"/> Ik moet altijd goed zijn voor anderen.	Ik ben meestal goed voor anderen, maar soms stel ik anderen teleur.
<input type="checkbox"/> Ik mag geen negatieve gedachten hebben over mijn leven.	Ik heb af en toe negatieve gedachten over mijn leven.
<input type="checkbox"/> Ik moet het altijd goed doen.	Ik doe het niet altijd goed.
<input type="checkbox"/> Ik moet spontaan, grappig, slim en sexy overkomen.	Dit lukt zelden, zeker niet alle vier tegelijk.
<input type="checkbox"/> Ik mag geen angst hebben.	Ik ben af en toe behoorlijk bang.
<input type="checkbox"/> Ik moet dankbaar zijn voor wat ik allemaal heb.	Soms mis ik de voldoening in mijn leven.

	STRENGE VERWACHTING	MENSELIJKE WERKELIJKHEID
<input type="checkbox"/>	Ik moet me niet aanstellen.	Af en toe vind ik het leven knap ingewikkeld.
<input type="checkbox"/>	Ik moet goed voor mezelf zorgen.	Af en toe schiet gezond eten er gewoon bij in.
<input type="checkbox"/>	Ik moet niet steeds van die rare dingen denken.	Je wilt niet weten wat ik soms allemaal denk.
<input type="checkbox"/>	Het gaat met mij altijd goed.	Je moest eens weten hoe slecht het soms met mij gaat!
<input type="checkbox"/>	Iedereen moet mij aardig vinden.	Wat ik ook doe, nooit lukt het mij om iedereen tevreden te stellen.

Herkenbaar? Ja? Gefeliciteerd! Je bent dus net als ik een mens. En dus zijn de dingen waar jij jezelf zo op bekritiseert, eerder normaal dan raar. Want hoe graag je ook perfect zou willen zijn, in de praktijk werkt het kennelijk zo niet. Je hebt dus geen last van wie je bent, maar van wie je van jezelf moet zijn!

Het toelaten van gedachten over je eigen menselijkheid is een grote stap in de richting van zelfcompassie. Als je ziet dat imperfecties niet raar maar zelfs heel normaal zijn, wordt het misschien makkelijker om je menselijkheid te omarmen.

ONS BREIN ONDER DE LOEP

Maar hoe komt het nou dat we onszelf steeds van die hoge eisen blijven stellen? Om dat te snappen is het erg handig om te weten hoe die 'computer' in je hoofd werkt die je dagelijks overal mee naartoe zeult. Ook hier is er een verschil tussen hoe wij vinden dat onze hersenen zouden moeten werken, en hoe ze echt werken. Want wie denkt dat onze mensenhersens alleen maar 'verstandig' zijn, heeft het mis. We zijn eerder dieren met een verstandig sausje dan andersom. Grofweg