

Fokje Westerling is coach, therapeut en mindfulness- en zelfcompassietrainer; in opdracht van organisaties en voor particulieren. Ze geeft ook les en supervisie aan mensen die mindfulness- of zelfcompassietrainer willen worden. Haar nieuwste training heet 'Op het spoor van geluk' en is een combinatie van ademtherapie, mindfulness, zelfcompassie en ACT. Voor ForYou schrijft ze dit jaar een serie over geluk.

Je ontwikkelt een innerlijke helper in plaats van een innerlijke criticus

Geluk begint met...



Steeds meer mensen kampen met burn-outklachten. Mensen in alle leeftijdsfasen. Denk aan de vele millennials die zich ellendig voelen, opgebrand en uitgeblust, ook al houden ze op social media de schijn op. Hoe komt dit eigenlijk? En wat helpt? Zelfcompassie draagt substantieel bij, constateren wetenschappers.

Decennialang gold niet zelfcompassie, maar zelfwaardering als ultieme graadmeter voor psychische gezondheid. Een lage zelfwaardering is gelinkt aan uiteenlopende psychologische problemen. Nu blijkt dat het stimuleren van een hoge(re) zelfwaardering - in opvoeding en onderwijs - eveneens tot problemen heeft geleid. Zoals toenemend narcisme en mensen die zich (online) afzetten tegen anderen om zichzelf beter te voelen. Met uitingsvormen als pesten, racisme en grenzeloze competitie. Het probleem is niet dat je waardering hebt voor jezelf, wel hoe je die verkrijgt.

We vergelijken ons voortdurend met anderen, twijfelen of we wel goed genoeg zijn, voelen ons snel bedreigd, en zijn koortsachtig bezig met 'meer en beter'. Een moeilijk te stillen honger, zo wijst onderzoek uit. Zelfwaardering blijkt doorgaans afhankelijk van 'hoe doe ik het ten opzichte van anderen, en hoeveel waardering hebben anderen voor mij?'. Gevolg is dat we inwendig kunnen instorten zodra we onszelf minder voelen dan anderen, of geen waardering van anderen ervaren. Wat is een gezonder alternatief? Iets wat van binnenuit komt in plaats van buitenaf. Iets wat losstaat van 'de ander'. Zelfcompassie.

Bij zelfcompassie gaat het niet om het positief beoordelen van jezelf, maar om het aangaan en onderhouden van een vriendelijke relatie met jezelf. Je staat geregeld stil bij wat er in je omgaat en leert jezelf accepteren zoals je bent, ook je minder mooie en kwetsbare kanten. Die horen immers bij het menszijn. Je opent je hart voor alles van jezelf, zoals je dat ook doet bij de mensen van wie je houdt. Je gaat met jezelf om zoals een goede vriend of vriendin met je omgaat. 'Wat vervelend dat dit niet goed is gegaan. Ik ben er voor je. Hoe kan ik je helpen?' En dan voor jezelf. Je ontwikkelt een innerlijke helper in plaats van een innerlijke criticus.

Werkt het ook in onze prestatie maatschappij? Zeker. Onderzoek laat zien dat je vanuit zelfcompassie gemakkelijker tot goede prestaties komt dan vanuit de jacht op zelfwaardering. Succes!

SolidConcepts

Fokje Westerling
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
06-24200882
fokje@solidconcepts.nl
www.solidconcepts.nl

MINI-OEFENING ZELFCOMPASSIE

Wens jezelf iedere dag iets vriendelijks toe: 'Ik wens mezelf ...' Geluk, gezondheid, mildheid, rust, ontspanning, succes... of iets anders dat je jezelf gunt of graag zou gunnen. Mag ik aardig zijn voor mezelf, mezelf accepteren zoals ik ben, me veilig voelen, mezelf vergeven. Vind de woorden die jij nodig hebt, op dit moment in je leven. Ook al voelt het misschien eerst onwennig. En laat deze wens een paar keer door je heengaan op het ritme van je adem. Een hele zelfcompassietraining doen? Kijk op de website!

