

TICCI PHAZORA WERKHOUTER/REDA GETTY IMAGES / PRIVÉ-REZTÉ

VIVA'S PHAEDRA VOELT ZICH LICHTELIJK OPGELATEN ALS ZE NAAR EEN WORKSHOP ZELFCOMPASSIE WORDT GESTUURD. AARDIG ZIJN VOOR JEZELF? HOEZO? WAT IS ER MIS MET HAAR 'NIET LULLEN MAAR POETSEN'-MENTALITEIT?

Hallo...
eh...
lieverd



* waarom ga je weer toe / zou je later lopen
 * wat ben je toch een stemme teut
 * je bent te kritisch
 * je bent te heftig in wat je zegt
 * wat een domme reactie
 * wat een late reactie
 * wat ben ik toch onhandig
 * je bent niet competent genoeg

... Jk ben dik
 * Jk praat te veel
 * Jk ben geen goede moeder
 * Jk ben niet aardig //
 * Jk ben teveel op de voorgrond
 * Als me later heren dus wil ik daar de man

lerkijk
 adviseur

Heb jij eigenlijk wel zelfcompassie? Het was een vraag van mijn verloskundige, nadat ze mijn levensverhaal – twee veel te jonge dooie ouders in korte tijd, zware baan en drie kinderen – had aangehoord. Haar mond was ergens halverwege al opengevallen en toen ik monter concludeerde dat ik dan nu zwanger was van mijn vierde kind, kwam dus die vraag. Of ik wel zelfcompassie had. Ik was er even door uit het veld geslagen. Zelfcompassie? Nee, hoezo?

Kennelijk stond zij niet alleen in haar observatie, want toen de redactie een Workshop Zelfcompassie werd aangeboden, duwde mijn collega voorzichtig maar beslist de aanvraag in mijn handen met de woorden: 'Doe dat nou maar, kun je goed gebruiken'. Oké, oké, ik ga al. Op naar Roos Vonks workshop Zelfcompassie. Vonk is hoogleraar sociale psychologie in Nijmegen en heeft verschillende workshops ontwikkeld, waaronder dus deze.

Ergens in een oud klooster vind ik het zaaltje waar trainers Margreeth Elisma en Mieke Meulmeester, beiden arbeids- en organisatiepsycholoog al klaar zitten. Helemaal helder wat zelfcompassie is, heb ik nog niet. Ik denk meteen aan medelijden, aan lief zijn voor jezelf. Bah, ik wil helemaal niet lief zijn voor

hebben. Ik hoor net iets te vaak gezeur en geklaag over hoe zwaar het is om te werken en dan ook nog kinderen te hebben bijvoorbeeld, en nog veel vaker hoe er op de bank gekropen wordt met – bij wijze van lekker jezelf verwennen – een zak drop, chips of vul maar in. Naar mijn idee zijn vrouwen juist heel lief voor zichzelf. Want hoe valt een en ander anders te rijmen met die constante discussie over het gebrek aan ambitie en doorzettingsvermogen bij vrouwen? Dat alles maar leuk moet zijn? Twintig paar ogen kijken in lichte verwondering mijn kant op. Maar volgens Mieke oordelen vrouwen gewoon hard over zichzelf. Compassie is warmte, betrokkenheid, mededogen en mildheid. Met compassie naar jezelf te kijken, blijkt voor veel vrouwen een hele opgave. Dus ze eten misschien wel die zak chips, maar oordelen vervolgens keihard als ze zichzelf – lees: hun dikke reet – in een etalageruit weerspiegeld zien.

Van tevoren moest ik een online test 'zelfcompassie' invullen. Daaruit bleek dat zelfcompassie drie componenten heeft. De eerste is selfkindness, vriendelijkheid voor jezelf. Mijn score: zeer laag in vergelijking met andere respondenten. Dan is er common humanity, of je je ervaringen ziet als onderdeel van een groter geheel. Mijn score: zeer hoog in vergelijking met andere respondenten. En als laatste component de mindfulness, dus of je opmerkzaam bent, in het hier en nu leeft en aandacht hebt voor wat zich aandient. Mijn score: zeer hoog in vergelijking met de rest van de respondenten.

Al die verhalen over op de bank met een zak chips... Naar mijn idee zijn vrouwen juist héél lief voor zichzelf

mezelf. Wat is er mis met hard zijn, doorblikken en een 'niet lullen maar poetsen'-mentaliteit? Ietwat opstandig schuif ik aan. De zaal zit vol vrouwen, van begin twintig tot achter in de vijftig. Bij het voorstelrondje voel ik de bui al hangen: ik hoor hier niet. Bijna alle deelnemers zijn ofwel perfectionistisch, óf ze hebben een negatief zelfbeeld óf ze zitten in een neerwaartse spiraal.

Ik ben niet perfectionistisch, zit niet in een neerwaartse spiraal, alleen – en dat valt vooral anderen op – kom ik amper aan mezelf toe. Dus, wie weet, kan ik toch wat leren.

Eerst moeten we bepalen wat zelfcompassie eigenlijk is. Ik gooi maar meteen een knuppel in het hoenderhok en vraag of vrouwen niet juist enorm veel zelfcompassie

De andere thuisopdracht was om in de spiegel te kijken en je af te vragen wat je ziet. Daarna moest je iets aardigs tegen jezelf zeggen.

"Wat zeiden jullie tegen jezelf?" vraagt trainer Margreeth.

"Wat een rotkop," antwoordt een van de deelnemers.

"Je bent precies je moeder," zegt een ander.

Ik hou niet zo van tegen mezelf praten, be-

halve hartgrondig vloeken als ik weer eens een afslag op de snelweg mis, verdwaal en te laat op mijn afspraak kom. Ik geloof dat ik dus niet veel verder kwam dan: 'Hallo! Lang niet gezien!'

De trainers leggen ons uit dat de stem die zo hard oordeelt, kan zijn ontstaan in je jeugd. Bijvoorbeeld doordat de liefde die je van je ouders kreeg voorwaardelijk was - je was niet geliefd om wie je was, met al je gebreken en fouten, maar moest voldoen aan bepaalde eisen. Of doordat je een bepaalde rol had, zoals altijd de rust bewaren in het gezin, of voor iedereen zorgen, of succesvol zijn. Ze vragen ons om na te denken wat die boodschap is geweest, vroeger. Wat zegt die innerlijke criticus tegen je? Terwijl ik mijn cursusgenoten ijverig zie schrijven, de stilte wordt alleen verbroken door het gekras van hun pennen, staar ik leeg voor me uit. Iets in mij schreeuwt: ik heb geen innerlijke criticus, en als ie er is, dan heeft ie gelijk! Maar ik schrijf op: 'Mijn ouders zeiden altijd: wees gelukkig met wie je bent, doe wat je gelukkig maakt, maar kijk wel kritisch naar hoe je het doet. Wij geloven in jou.'

Trainer Mieke vraagt ons: 'Hoe voelt het als je niet voldoet aan die eisen? Wat heb je gedaan om van die criticus af te komen? Die stem kun je nooit tevreden stellen.' Ik begin steeds ongemakkelijker te schuifelen op mijn stoel. Mijn ouders hadden geen eisen, behalve dat ik mijn middelbare school afmaakte. Ik wil weg, dit is niks voor mij.

Net op dat moment delen de cursusleiders ballonnen uit, die we mogen opblazen. Leuk! Of we er even op willen gaan zitten. 'Dan merk je pas hoeveel spanning het geeft als je voortdurend alert bent op wat je doet. En ook wat voor ruimte het geeft als ie knalt.' Niemand laat de ballon knallen, maar we voelen allemaal naadloos aan wat er wordt bedoeld.

We moeten in kleine groepjes opschrijven wat de zelfcriticus tegen je zegt. 'Wat ben je toch dom!' 'Is dat nou professioneel?' 'Je bent geen goede moeder!' De anderen roepen en ik schrijf ze allemaal op. De kreten blijven moeiteloos komen. Dan vraagt trainer Margreeth mij of ik er zelf ook een wil opschrijven. Er is eigenlijk maar een ding wat een stemmetje steeds tegen mij zegt: 'Straks verlies je alles wat je dierbaar is,' schrijf ik op het grote vel. Margreeth vraagt naar de uitslag van mijn test. Ik heb precies de omge-

keerde uitslag van alle mensen in de zaal. Hoe dat komt? Ik vertel dat ik beseft dat bepaalde dingen in je leven nou eenmaal gebeuren. Onheil is niet afwendbaar. Dat ik me nu de blubber werk en vervolgens ook thuis door vier kinderen - en man - besprongen word, maar dat er ooit - hopelijk - een andere fase komt. Dat hard zijn een manier is om met ellende om te gaan. Wie help ik ermee als ik mijn kop laat hangen? Toch vindt ze dat ik moet oppassen dat ik mezelf niet voorbij ren. Een vrouw uit mijn groepje werpt mij toe dat ik dat allemaal wel kan zeggen, maar wat als

'Heeft iederéén hier een zelfcriticus?' vraag ik voorzichtig. 'Nou, ik weet wel wie er hier géén heeft!' roept een medecursist

je kinderen met een spierziekte krijgt? Of als je man bij je wegliep? Ja zeg, alsof ik daar een pasklaar antwoord op heb...

Dan willen de trainers ons laten zien dat de innerlijke criticus er van oorsprong is om ons te behoeden voor verdriet, angst of pijn en niet om onze ondergang te bewerkstelligen. Alleen doet ie dat meedogenloos en schiet daarmee soms zijn doel voorbij. En dat terwijl hij een prettig, functioneel onderdeel van je leven kan zijn. Wat wij willen, zeggen de trainers, is de zelfcriticus compassie geven. Je omarmt hem, maar hij is een ander persoon geworden.

Ik kijk de groep rond. Bijna iedereen knikt instemmend, zwijgend en kijkt meer dan geïnteresseerd naar de trainers. Ik zoek naar ogen die net als ik in totale verwarring zijn, maar vind geen aansluiting. Of we onze criticus een naam willen geven, is de volgende vraag. Iedereen denkt, piekert over een naam. Weer die stilte. Dan krijg ik een ingeving: mijn zelfcriticus ben ik zelf! Mijn wijzere ik. Ik schrijf het op, maar durf het niet hardop te zeggen. Later komt er nog een andere naam in me op: de plaaggeest. De stem die zegt dat te veel geluk wordt afgestraft, dat >





Ik... eh... hou van mij

mijn dierbaren ziek zullen worden en een vroege dood sterven.

Een jonge moeder vertelt dat ze haar zelfcriticus Rupsje Nootgenoeg heeft genoemd. Iemand anders zegt: "Truus de Mier." Je moet zo ver komen, zegt Mieke, dat je op een gegeven moment kunt denken: ach, daar heb je Truus de Mier weer.

Niet iedereen komt eruit. De groep wordt in tweeën gesplitst. Mieke wil met ons bekijken hoe ieders zelfcriticus eruitziet en waar hij je tegen beschermt. Na twee zelfcritici vraag ik aarzelend: "Heeft iedereen een zelfcriticus?"

"Nou, ik weet wel iemand hier die er geen heeft!" roept een deelnemster met een veelbetekenende blik. Mieke legt uit dat iedereen er een heeft, maar dat je er niet altijd last van hoeft te hebben. "Eigenlijk hebben alleen narcisten geen zelfcriticus. Stel je voor dat je in een bus zit, met jezelf in al je rollen achterin: de zelfcriticus, moeder, journalist, zus, dochter, onzekere puber, spontane vriendin. Wie zit er aan het stuur? Als je dat zelf bent, is het prima. Maar bij sommigen zit de zelfcriticus aan het stuur."

Aha, kijk, ik ben geen narcist, ik heb gewoon zelf het roer in handen.

Toch is het is vreemd. Om tafel zitten stuk voor stuk krachtige vrouwen. Ik vraag hoe het kan dat ze zo negatief over zichzelf denken? Dat begrijp ik namelijk echt niet. Zij zijn vervolgens oprecht verbaasd dat ik hen zie als krachtige vrouwen. Er ontstaat een lacherige sfeer. Mieke: "Bij mij in de praktijk komen bijna allemaal leuke, hoogopgeleide vrouwen met goede banen en toch oordelen ze zo hard over zichzelf dat ze er last van hebben."

"Jij bent vast heel vrij opgevoed?" vraagt de vrouw die net riep dat ik vast geen zelfcriticus had. Ik geef toe dat ik me bijna altijd gesteund en geliefd heb gevoeld. Zij moest 'normaal doen' en 'rustig zijn' van haar ouders. Een jonge moeder vertelt dat ook haar ouders niet onvoorwaardelijk van haar hielden. Daarom zit ze steeds in een zorgrol en probeert ze alles zo goed mogelijk te doen. Het is alleen nooit goed genoeg. Een andere jonge vrouw is de dochter van een hoogbejaafde vader. Ze heeft altijd het gevoel gehad dat ze dom was en niks kon. "Dik en dom ben ik," zegt de vrouw die allerminst dik is en zeker niet dom overkomt. Haar schuine lach moet duidelijk haar onzekerheid maskeren. Ik word er een beetje treurig van.

Het laatste onderdeel van de workshop is Mindfulness. In hoeverre leef je in het hier en nu? En heb ik ook wel eens dat ik koffie drink en me een uur later afvraag of ik nou koffie heb gehad of niet? Ik denk na. Nee, ik geloof het niet. Ondanks dat ik in de test

Het overkomt me dus wél regelmatig dat ik naar huis rij en me bij aankomst niets van de reis herinner

hoog scoorde op dit onderdeel, overkomt het me wél regelmatig dat ik van mijn werk wegrij en thuis aankom zonder me ook maar iets van de reis te herinneren. Of dat mijn zoon iets vertelt en dat ik eigenlijk helemaal niet hoor wat ie zei omdat ik met mijn gedachten bij de pastapan zat. Daar zit duidelijk een leerpuntje.

Twee weken later valt een brief op mijn mat, aan mij gericht, met mijn handschrift. O ja, de brief van de workshop. Zelfcompassie! We moesten aan onszelf schrijven wat we geleerd hadden en wat we wilden bereiken. Ik lees: 'Ik heb geleerd dat er vast veel met mij mis is, maar weinig met mijn zelfcompassie. Ik ben niet overtuigd van het nut om minder hard voor mezelf te zijn. Tijd voor mezelf, dat heb ik gewoon nauwelijks nodig. Wel heb ik gezien dat veel vrouwen heel anders zijn dan ik! Zij oordelen hard over zichzelf en die zelfdestructie staat hun ontwikkeling in de weg. Wat ik wil bereiken is meer mindful te zijn. Dus niet: "Nu even niet!" zeggen tegen mijn kinderen, meer: "Nu even wel." Grappig. Die middag schminkte ik mijn dochter en speelde ik een uur op het kleed met de jongste. Zomaar, zonder me af te vragen wat ik allemaal nog moest doen. En toen mijn echtgenoot weer eens hoofdpijn had en ik hem in gedachten al met een hersentumor in de scan zag liggen, dacht ik toch stiekem even: opzouten plaaggeest! ●

Zelf zo'n workshop zelfcompassie doen? Kijk op www.vonkzelfbepaling.nl.

