

Relaxed leven. Omgaan met zelfkritiek en faalangst

Omgaan met die kritische stem: 'Ben ik wel goed genoeg?'

Tijdschrift Santé, september 2009

Als het stemmetje in je hoofd je alleen nog maar vertelt hoe slecht je bent en hoe fout je alles doet, is het misschien tijd voor een workshop zelfcompassie. Journalist **Francine Postma** – een meester in zelfkritiek en behept met een hardnekkige faalangst – nam de proef op de som.

'Wat ben je toch een knoeier, 'Houd nou eens je grote mond', 'Heb je nou nog niets uitgevoerd?' Nee, hier spreekt geen boze moeder tegen haar kind. Hier spreek ik, tegen mezelf. Dag in, dag uit ben ik mezelf in stilte aan het bekritisieren, opjuttten of juist afremmen. Tot voor kort vond ik dat niet meer dan normaal. Het kwam niet in me op dat mijn voortdurende zelfkritiek misschien niet het gevolg, maar juist de oorzaak was van mijn slechte functioneren. Dat ik misschien helemaal niet zo slecht functioneerde. Toen ik voor het eerst over 'zelfcompassie' hoorde, betrok ik het dan ook niet op mezelf. Het woord irriteerde me eerlijk gezegd een beetje. Ik kreeg op slag visioenen van wierook, klankschalen en weeïge mensen in een kring. Navelstaarderij, dacht ik, en bovendien: zelfcompassie, is dat niet gewoon een duur woord voor zelfmedelijden?

Voorwaarde voor geluk

Ik ben niet de enige die in eerste instantie zo reageert. Zelfcompassie klinkt helaas wat zweverig. Pas als je je erin verdiept, blijkt het dat allerm minst te zijn. En met zelfmedelijden heeft het ook niets te maken, zegt hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk, die zelfcompassie in Nederland introduceerde. Vonk: 'Bij zelfmedelijden zwelg je in je eigen misère en heb je geen oog voor wat er om je heen gebeurt. Zelfcompassie betekent dat je jezelf ziet als een mens, die fouten mag maken. Daardoor voel je je verbonden met andere mensen, die allemaal gebreken hebben, tegenslag ondervinden en worstelen met dezelfde dingen als jij. 'Uit psychologisch onderzoek blijkt dat een gevoel van verbondenheid een van de belangrijkste voorwaarden voor geluk is. Toch kruipen de meeste mensen in hun schulp als het slecht gaat. Zelf hang ik mijn gebreken ook niet graag aan de grote klok. Want dat past niet bij het ideaalbeeld dat ik van mezelf heb. Ik ben namelijk heel erg sterk, ik heb niemand nodig en alles gaat bij mij vanzelf. Dat dit ideaalbeeld nergens op slaat, weet ik heus wel, maar daarom hoeven anderen het nog niet te weten! Ook daarin ben ik volgens Vonk niet uniek. 'In onze westerse maatschappij zijn falen en zwakte een taboe. We zijn te veel gericht op prestatie en kunnen niet omgaan met mislukking en onzekerheid, omdat we onszelf niet zwak willen voelen. Maar het getuigt juist van kracht als je kunt accepteren dat je een gewoon mens bent met gebreken en twijfels, net als iedereen.'

Euwenoude principes

En dat doe je dus door zelfcompassie te hebben. Vonk kwam ermee in aanraking tijdens een onderzoek naar zelfbeeld en authenticiteit. Vonk: 'In eerste instantie was zelfwaardering het centrale thema in mijn onderzoek. Maar ik had steeds het gevoel dat dat niet klopte. Mensen waarderen zichzelf vooral om hun góede eigenschappen en prestaties. Om die zelfwaardering te beschermen, moeten ze er dus altijd goed uitzien en de hele tijd goed scoren, zowel op hun werk als in relaties. Ik dacht steeds: gaat het bij een kloppend zelfbeeld niet veel meer om zelfacceptatie? Om het inzicht dat fouten en gebreken óók bij je horen. Toen las ik een artikel over zelfcompassie van de psycholoog Kristin Neff. Dat was het missende puzzelstukje. 'Neff putte inspiratie uit het boeddhisme, waarin compassie met jezelf en anderen een grote rol speelt. Boeddhisten accepteren dingen zoals ze zijn, zonder ze te veroordelen of te willen veranderen. Een van hun principes is: ongeluk en ongemak horen bij het leven. Als je dat accepteert, kun je meer ontspannen in het leven staan. Je zult je best eens rot voelen als er iets verkeerd is gegaan. Dat hoort erbij. Als je daar al je aandacht op gaat richten, maak je het juist erger.'

Bedroevende score

Klinkt simpel: accepteren, niet oordelen, ontspannen in het leven staan... Maar in de praktijk blijkt het knap lastig. Ik vind het niet leuk om me bij vervelende dingen neer te leggen. En als ik iets verkeerd doe, kan ik dat al helemaal niet accepteren. Dan hoor ik meteen dat zeurende stemmetje in mijn hoofd dat me vertelt wat een stommeling ik ben. Hoe ga ik met dat stemmetje om? Moet ik ook dat accepteren? Me erbij neerleggen dat ik nou eenmaal altijd kritiek op mezelf heb? Op Zelfcompassie.nl lees ik over een workshop zelfcompassie. Ik schrijf me in en moet vooraf een test maken. Met de uitslag verdwijnt mijn laatste restje twijfel of dit wel iets voor mij is.

Zowel op *self-kindness*, *common humanity* als *mindfulness* scoor ik bedroevend laag.

Zelfcriticus

Op de dag van de workshop reis ik naar landgoed De Reehorst in Driebergen. Psychologen Margreeth Eisma en Mieke Meulmeester heten mij en dertien anderen, onder wie één man, welkom. Na een korte theoretische uitleg over zelfcompassie gaan we aan de slag. In groepjes moeten we op grote vellen papier schrijven wat onze zelfcriticus zoal tegen ons zegt op een dag. Margreeth Eisma hangt de lijsten aan de muur en vraagt ons er eens goed naar te kijken. 'Ik ben lelijk.' 'Ik ben dik.' 'Ik ben een *loser*...' Het is schokkend wat we onszelf allemaal voor de voeten werpen. Zelf heb ik, naast 'Ik ben een knoeier' en 'Ik laat me altijd afleiden' na enige twijfel ook 'Ik ben te dominant' opgeschreven. Want zoals altijd in een groep, ben ik vooral bezig met leuk gevonden worden, met grappig en gevat zijn. Ik ken die valkuil maar al te goed en vind hem heel vervelend, zeker op dit moment. Want ik wil deze workshop benutten voor mijn eigenlijke probleem: die eeuwige faalangst in mijn werk.

Inzicht

Onder leiding van Mieke Meulmeester proberen we ieder afzonderlijk de centrale boodschap van onze zelfcriticus te bepalen. Na lang nadenken ontdek ik dat die bij mij neerkomt op: ik tel niet mee. En opeens zie ik waar ik de godganse dag mee bezig ben: de buitenwereld bewijzen dat ik wél meetel, of ik nu aan het werk ben of me in een groep bevind. Dat ik al mijn energie daarvoor gebruik en dat ik me daardoor altijd zo moeilijk kan concentreren. De rest van de workshop richt ik me op mezelf. Ik luister en kijk, en word steeds rustiger. Daardoor neem ik de informatie veel beter op. Ik leer dat ik niet altijd hoeft te reageren als mijn zelfcriticus aan het woord is en dat ik hem ook kan 'opvoeden' tot een wijze raadgever, die me bijstaat op moeilijke momenten. Dat ik niet beter, maar ook niet slechter ben dan anderen. Aan het eind van de dag doen we een meditatie-oefening. Ik dacht altijd dat mediteren niets voor mij was, omdat ik altijd werd afgeleid, al helemaal in een groep. Nu lukt het me om me drie minuten lang te concentreren op mijn adem. De stilte is weldadig. In de tuin van het landgoed begint een vogeltje te fluiten.

'Je gebreken accepteren, getuigt van kracht'

'Boeddhisten aanvaardden dingen zoals ze zijn, zonder te veroordelen'

De drie elementen van zelfcompassie

1. Self-kindness

Behandel jezelf zoals je een goede vriendin behandelt: wees mild en begripvol in moeilijke tijden of als je faalt, in plaats van je gevoelens te negeren of te bekritisieren.

2. Common humanity

Besef dat je als mens niet alleen staat, maar deel uitmaakt van een groter geheel. Ieder mens krijgt op zijn tijd te maken met leed en onvolkomenheden. Dat is wat ons met elkaar verbindt.

3. Mindfulness

Probeer gedachten en gevoelens te zien voor wat ze zijn, zonder ze te veroordelen of te willen veranderen. Ze komen en gaan, je bent er niet aan overgeleverd en je hoeft er niet altijd op te reageren. Hierdoor kun je beter met emoties omgaan en zul je meer innerlijke rust en balans vinden.

Mindfulnessoefening

Neem een rozijn. Eet hem niet zomaar op, maar geeft er alle aandacht aan., alsof je nog nooit een rozijn hebt gezien. Bekijk zijn vorm, kleur en textuur. Ruik eraan. Houd hem tegen je lippen voordat je hem in je mond doet. Richt al je aandacht op deze rozijn en op dit moment. Doe hem in je mond, nog zonder te kauwen. Ervaar hoe hij aanvoelt. Begin dan langzaam met kauwen. Het doet er niet toe hoe je dit precies doet, het gaat erom dat je met je aandacht in het hier en nu bent. Zo aandachtig als je naar de rozijn kijkt, zonder hem anders te willen maken dan hij is, zo kun je ook naar je eigen gevoelens en gedachten kijken.