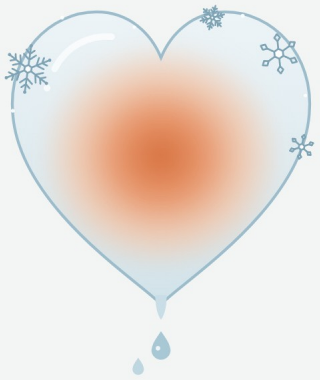
OVER ZELFCOMPASSIE

Waarom zelfcompassie soms pijnlijk voelt

En waarom dat begrijpelijk is



1 · WAT ER KAN GEBEUREN

Ontdooiverdriet

Je probeert mild voor jezelf te zijn en voelt je juist slechter. Er komt verdriet of schaamte op, je wordt onrustig, of de kritische stem wordt luider.

Het is als een bevroren hart dat ontdooit: dat doet eerst pijn. Vaak is het verdriet om wat je gemist hebt. Pas als er warmte komt, voel je hoe lang die er niet was. Het betekent niet dat je iets fout doet.

2 · WAAR DE INNERLIJKE KRITIEK VOOR DIENT

Je innerlijke criticus wil je vaak beschermen

De klap voor zijn

"Als ik het zelf al zeg, kan het minder hard aankomen."

Waakzaam blijven

"Als ik me ontspan, gaat het mis."

Jezelf aansporen

"Zonder strengheid kom ik nergens."

Niet afhankelijk worden

"Wie troost toelaat, kan teleurgesteld worden."

Verdriet op afstand houden

"Als ik begin, houdt het nooit meer op."

Trouw blijven

"Zo werd er vroeger ook met mij omgegaan."

Sterk blijven

"Ik ben iemand die het zelf redt."

Niet verdiend

"Mildheid is voor anderen, niet voor mij."

3 · WAT HELPT

Het vechten met je innerlijke criticus loslaten

Opmerken

Merk op dat mild zijn nu lastig is. "Dit is moeilijk voor me" is al een eerste stap.

De criticus vragen

Vraag die strenge stem: waar wil je me eigenlijk bij helpen? Waar ben je bang voor als je stil bent?

Een compassievolle figuur

Stel je iemand voor die het onvoorwaardelijk goed met je meent. Dat kan een mens zijn, een dier of een plek. Wat zou die tegen je zeggen? Hoe voelt het als die naast je is?

Klein beginnen

Liever iets doen dan iets denken. Een kop thee, een hand op je borst, even naar buiten.

Doseren

Even toelaten en dan weer afstand nemen mag allebei.

Als het verdriet komt

Misschien merk je: *dit heb ik gemist*. Laat dat er even zijn zonder het op te lossen. Voel je voeten op de grond en leg een hand waar het voelt. Dit verdriet wil vooral gezien worden. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Weerstand is geen falen: het laat zien hoe hard bescherming ooit nodig was.

DE BUITENPSYCHOTHERAPEUT · DEBUITENPSYCHOTHERAPEUT.NL

Gebaseerd op het werk van Christopher Germer en Kristin Neff. Vrij te delen met bronvermelding.