

'Nee, je bent geen kluns!'

Eveline Brandt: Zelfcompassie stopt de zelfkritiek

Eveline Brandt, trainer en coach, ziet mensen in haar praktijk die streng zijn voor zichzelf en een harde 'interne criticus' hebben die voortdurend commentaar levert. „Ze hebben vaak niet eens door hoe pijnlijk en schadelijk dit voor ze is.“

Peter Beijer

Je twijfelt aan jezelf. Je bent kritisch op je werk, op je afortijde, op zoveel eigenij. Je haalt jezelf naar beneden soordat een ander dat zou kunnen doen.... Komt dit bekend voor?

Eveline (57) heeft onlangs haar bedrijf van Londen naar Soest verhuisd, de geeft coaching aan individuele cliënten en cursussen in zelfcompassie aan groepen, waarin ze haar doelvormen leert tot vriendelijkheid en minder streng met zichzelf om te gaan. „Je heb goed nieuws“, lacht ze, „want die zelfkritiek kan echt veranderen. Dit hoor ik keer op keer van mijn cursisten. Die laten na afloop van een cursus vaak weten dat ze minder aangevoelen voor zichzelf en hun interie cliënten bij het groeien hebben geset. Sfeerlijkheid is dat ze dan ook minder streng en veroordelend worden tegen anderen.“ Zelfcompassie, de achtweerde cursus die Eveline al meer dan 23 keer heeft gegeven, boekt mededogen (compassie) met jezelf.

Simpele gezegd horen cursisten met zichzelf om te gaan zoals ze zouden doen met een dierbare vriend of vriendin. „Siel“, zegt Eveline, „dat een vriend jou opbiedt dat hij een fout heeft gemaakt op zijn werk. Hij eet niet zelfverwijt en schuldgevoel. Als ik een goede vriend bent, zul je hem niet veroordelen, maar bijvoorbeeld zeggen dat we allemaal wel eens een fout maken. Dat is geen reden is voor zoveel zelfkritiek, en dat je hem niet atkouri. Maar maken wij een fout, dan kunnen we nadien lang wakker liggen en onszelf hard veroordelen: 'Wat ben je toch een klunel! Je leert het ook nooit, sukkel!' Dit is een vorm van agressie naar onszelf die zorgt voor stress, voor slapeloosheid, voor spanning of lichamelijke pijn.“

COLO GEROEG 18 jarenlang mindfulness en zelfcompassie beoefend te hebben, zag Eveline op een avond opeens in dat ze hierdoor echt was veranderd. „Ik liet tijdens het keken een mooie, dierbare rchaal

uit mijn handen vallen. In plaats van onszelf direct uit te kaffen, stond ik even stil bij de scherven en zei hardop: 'Och, Eefie...'. Ik voelde dat dit ook voor mijzelf heel waar was, niet alleen voor de andere gastleden die aan de schaal gekeerd waren. En ik realiseerde me dat ik dit niet expres deed. Ik ben menselijk, en maak dus soms fouten. Niet alleen die schaal viel, maar ook viel het keerde dat ik echt meer zelfcompassie had ontwikkeld.“ Opgetogen, „Oefening baart kunst! Want ik kon er zelf ook wat van, hoor. Nooit was ik goed genoeg, slank genoeg, sociaal genoeg, behulpzaam genoeg. Ik vond dat ik te veel of te weinig praatte – ik nam meestal voortdurend de maat. En nu? IS vind mezelf niet perfect, maar goed genoeg.“

BOEK 'Tornig naar het hart – compassie in het dagelijks leven' beet het boek dat Eveline onlangs publiceerde. „In compassie voor anderen zijn we vaak best goed. We zorgen voor onze kinderen of ouders, we leren met met die dierbare vrienden of werken hard in de gezondheidszorg. Voor onszelf zijn we veel minder zorgzaam, maar dat valt uer vel te heuden – dan loop je leeg. In de gezondheidszorg komt de 'compassie-burnout' veel voor.“

Zelfs de cliënten die zij coacht wegens chronische ziekte of pijn zijn nog altijd opmerkelijk hard voor zichzelf. valt haar op. „Als coach help ik mensen met chronische pijn hun situatie meer te accepteren, zodat ko met hun pijn of ziekte toch een fijn leven kunnen leiden. Vaak hoor ik ook hen tot zelfverwijt spreken over hun pijnklachten. Die hebben ze dan aan zichzelf te wijten, of ze senren te veel, of ze viuden zichzelf maatschappelijk gutien een lorer.... Heel pijnlijk, maar ook dat valt gelukkig te veranderen.“

In haar coaching en cursussen maakt Eveline gebruik van oefeningen, korte meditaties, uitdaging en educatie, metwissling in groepjes en huiswerkopdrachten. „Wat ook enorm belangrijk is“, zegt zij enthousiast, „is het beseft dat je niet alleen stest nonar dat ook anderen liden onder zelfkritiek. Dat veel mensen zich naar zoepje hebben waarmee ze zichzelf voorjagen. En dan langzamerhand, met elkaar, die zien gaan overbren en verengen over mildheid en zelfzorg. Hoe mooi is dat?“

De eoravolgeode zelfcompassie cursus start op 27 september. Zie www.evelinebrandt.nl.

I DA artikel wordt e aangeboden door: Eveline Brandt, werkesetotaal.nl, 06 2030 2792, E-mail: e.brandt@xs4all.nl.



„Maar onszelf zijn we veel minder zorgzaam, maar dat valt niet vel te houden – dan loop je leeg. In de gezondheidszorg komt de 'compassie-burnout' veel voor.“

