

'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 uiterlijk, op jezelf eigenlijk. Je haalt jezelf naar beneden voordat een ander dat zou kunnen doen.... Komt dit bekend voor?

Eveline (57) heeft onlangs haar bedrijf van Leiden naar Soest verhuisd. Ze geeft coaching aan individuele cliënten en cursussen in zelfcompassie aan groepen, waarin ze haar deelnemers leert om vriendelijker en minder streng met zichzelf om te gaan. „Ik heb goed nieuws”, lacht ze, „want die zelfkritiek kan echt veranderen.” Dit hoort ik keer op keer van mijn cursisten. Die laten na afloop van een cursus vaak weten dat ze milder zijn geworden voor zichzelf en hun interne criticus bij het gevoel hebben gezet. Mooie bijkomstigheid is dat ze dan ook minder streng en veroordelend worden tegen anderen.” Zelfcompassie, de achtweekse cursus die Eveline al meer dan 25 keer heeft gegeven, betekent meedógen (compassie) met jezelf.

Simpel gezegd leren cursisten met zichzelf om te gaan zoals ze zouden doen met een dierbare vriend of vriendin. „Stel”, zegt Eveline, „dat een vriend jou opbiecht dat hij een fout heeft gemaakt op zijn werk. Hij zit vol zelfverwijt en schuldgevoel. Als jij een goede vriend bent, zul je hem niet veroordelen, maar bijvoorbeeld zeggen dat we allemaal wel eens een fout maken. Dat er geen reden is voor zoveel zelfkritiek, en dat je hem niet afkraakt. Maar maken wij zelf een fout, dan kunnen we nachtenlang wakker liggen en onszelf hard veroordelen.” Wat ben je toch een kluns! Je leert het ook nooit, sukkelt! Dit is een vorm van agressie naar onszelf die zorgt voor stress, voor slapeloosheid, voor spanning of lichamelijke pijn.”

GOED GENOEG Na jarenlang mindfulness-meditatie en zelfcompassie beoefend te hebben, zag Eveline op een avond opeens in dat ze hierdoor echt was veranderd. „Ik liet tijdens het koken een mooie, dierbare schaal

uit mijn handen vallen. In plaats van mezelf direct uit te kaffen, stond ik even stil bij de scherven en zei hardop: 'Och, Eeffie....' Ik voelde dat dit ook voor mijzelf heel naar was, niet alleen voor de andere gezinsleden die aan de schaal gehecht 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 kwartje dat ik echt meer zelfcompassie had ontwikkeld.” Opgetogen: „Oefening baart kunst! Want ik kon er zélf ook wat van, hoor. Nooit was ik goed genoeg, slank genoeg, succesvol genoeg, behulpzaam genoeg. En vond dat ik te veel of te weinig praatte – ik nam mezelf voortdurend de maat. En nu? Ik vind mezelf niet perfect, maar goed genoeg.”

BOEK Terug naar het hart – compassie in het dagelijks leven' heet het boek dat Eveline onlangs publiceerde. „In compassie voor anderen zijn we vaak best goed. We zorgen voor onze kinderen of ouders, we leven mee met die dierbare vriendin of merken hard in de gezondheidszorg. Voor onszelf zijn we veel minder zorgzaam, maar dat valt niet vol te houden – 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 ze niet hun pijn of ziekte toch een fijn leven kunnen leiden. Vaak hoor ik ook hen vol zelfverwijt spreken over hun pijnklachten. Die hebben ze dan aan zichzelf te wijten, of ze zeuren te veel, of ze vinden zichzelf maatschappelijk gezien een loser.... Heel pijnlijk, maar ook dat valt gelukkig te veranderen.” In haar coaching en cursussen maakt Eveline gebruik van oefeningen, korte meditaties, uitleg en educatie, uitwisseling in groepjes en huisweekopdrachten. „Wat ook enorm heilzaam is”, zegt zij enthousiast, „is het besef dat je niet alleen staat maar dat ook anderen lijden onder zelfkritiek. Dat veel mensen zo'n naar zweepje hebben waarmee ze zichzelf voortjagen. En dan langzaam de zucht: mmmms, die zweep gaan opbergen en vervangen door mildheid en zelfzorg. Hoe mooi is dat?”

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

i Dit artikel wordt u aangeboden door: Eveline Brandt www.evelinebrandt.nl 06-1650 1792. E-mail e.brandt@xs4all.nl.



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

