

Zelfcompassie: méér dan niet hard zijn voor jezelf

Compassie wordt gezien als een belangrijke menselijke eigenschap. En zelfcompassie? Hoe langer ik me ermee bezighoud, hoe duidelijker het mij wordt: zelfcompassie verdient meer aandacht. Hoezo?

Al jaren was ik bezig met het beoefenen van de vier heilzame emoties uit het boeddhisme (liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid) toen zelfcompassie op mijn pad kwam. Ik zat in een moeilijke levensfase en betrapte mezelf erop dat ik – ondanks al mijn inzichten en beoefening – toch de neiging had om mezelf de moeilijkheden te verwijten. Waarom slaagde ik er niet in mijn leven en mijn gevoelens beter te laten stromen? Zelf wist ik natuurlijk wel dat het belangrijk was mild en zorgzaam voor mezelf te zijn in deze lastige periode, maar toch bleek die neiging het mezelf (ook) kwalijk te nemen hardnekkig.

Wat deed zelfcompassie dan voor mij? Eerst en vooral maakte ze me alert op mijn neiging om hard te zijn voor mezelf. Ik wist al wel dat mijn persoonlijke omstandigheden, zoals een kritische, veeleisende vader, mij ook innerlijk streng voor mezelf hadden gemaakt. Maar ook de heersende opvattingen in onze maatschappij werkten die hardvochtige houding in de hand: je bent zélf verantwoordelijk voor je leven en je moet er zélf iets van maken. Als dat dan niet lukt, is het begrijpelijk dat je het gevoel krijgt dat je hebt gefaald. Het is niet makkelijk om pijnlijke ervaringen of levensfasen te aanvaarden als deel van het geheel.

Menselijkheid Zelfcompassie, en de boeddhistische leringen waarop ze voor een groot deel gebaseerd is, maakt duidelijk dat leven vreugde én pijn is. Het diep aanvaarden van de onontkoombaarheid van pijn en verdriet had op mij ontegenzeggelijk een bevrijdende werking. Het is niet dat ik iets verkeerd doe, het leven loopt gewoon zo. Soms is het fijn, soms is het moeilijk. Dit wordt het besef van gedeelde menselijkheid genoemd. Pijn heeft de neiging je op jezelf terug te werpen. Maar als je beseft dat alle levende wezens vatbaar zijn voor pijn, voel je je op die momenten minder alleen. En je realiseert je ook dat deze pijn bij het leven hoort.

Liefdevolheid Het werd me ook steeds duidelijker dat een liefdevolle houding tegenover jezelf, het grootste geschenk is dat je jezelf kunt geven. Innerlijke liefdevolheid is een belangrijke voorwaarde om te kunnen komen tot een stabiele, innerlijke levensvreugde. Naarmate je dieper beseft dat mooie en moeilijke momenten komen en gaan zonder dat je daar veel vat op hebt, realiseer je je ook dat je innerlijke houding van warmte en zorg het enige is dat je wél in de hand

hebt. Als je het pijnlijke en rauwe in jezelf met liefdevolle zorg omgeeft, verdwijnen alvast de scherpste randjes. En dat geeft een soort stille vreugde. De vreugde van het weten en voelen dat je altijd bij jezelf terecht kan. Je kan blij zijn met je successen én zorgzaam en liefdevol voor jezelf zijn als het moeilijk gaat. Het komt neer op een uitspraak die vaak aan de Boeddha wordt toegeschreven: 'Wees je eigen beste vriend'. Het lijkt misschien een open deur, maar echte vriendschap voor jezelf geeft je een stabiele, innerlijke basis.

Opmerkzaamheid Naast gedeelde menselijkheid en de liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf is mindfulness of opmerkzaamheid de derde component van zelfcompassie. Die opmerkzaamheid blijkt bij pijn niet gemakkelijk te zijn. We hebben instinctief de neiging om ons terug te trekken van wat pijnlijk is. Soms is de pijn zo heftig, dat je je liever op andere dingen richt dan op het voelen ervan. Op andere momenten is de pijn heel subtiel, eerder een ondertoon van eenzaamheid of gemis. Open en opmerkzaam blijven als er pijn is blijkt een hele uitdaging. Zelfcompassie is dus niet voor watjes. Het vraagt moed om alles in jezelf en in je leven met een milde blik onder ogen te zien. Opmerkzaamheid nodigt ons uit om eerlijk te kijken naar wat er is. Liefdevolle vriendelijkheid geeft dat vervolgens onze zorg.

Niet zelfgericht Zelfcompassie is absoluut niet te zelfgericht. Immers, je kan er alleen maar voor een ander zijn als je er ook voor jezelf bent. Dus zonder een subtiele ondertoon van 'en ik dan?' En ook niet een geven in de hoop om zo snel mogelijk te ontvangen. Jezelf volledig in je eigen cirkel van liefde betrekken, geeft je een gevoel van innerlijke veiligheid. Dit verbindt je met alle andere levende wezens die net als jij streven naar geluk. Door die veiligheid en verbondenheid heb je altijd toegang tot een stille vreugde in jezelf, zowel in goede als in slechte tijden... Dat is zelfcompassie voor mij.

Hilde Debacker is filosofe, sacrale dansdocente en compassietrainer. Meer info: www.masoka.nl. Meer lezen: 'Zelfcompassie' van Kristin Neff.