

Wat is Zelfcompassie niet?

De vooroordelen:

- Zelfcompassie is een vorm van Zelf-medelijden:

Juist niet: Zelfcompassie herinnert ons eraan dat iedereen ongemak ervaart (gedeelde menselijkheid) en overdrijft de mate van lijden niet (Mindfulness). Onderzoek toont ook aan dat mensen die zelfcompassie beoefenen een ruimer perspectief hebben en zich realiseren dat ze niet alleen staan in hun ervaring.

- Zelfcompassie is slap of voor slappelingen:

Zelfcompassie is een houding die je veerkracht geeft wanneer je geconfronteerd wordt met moeilijkheden. Ook blijkt dat mensen die zelfcompassie beoefenen beter in staat zijn om te gaan met moeilijke zaken als echtscheiding, chronische pijn, trauma.

- Zelfcompassie is egoïstisch en maakt je grenzeloos naar jezelf.

Onderzoek toont aan dat mensen die zelfcompassie beoefenen compassievoller zijn naar anderen.

Zelfcompassie gaat voor lange termijn gezondheid. Dus hiermee stel je zeker grenzen zoals een moeder ook haar kinderen niet al het ijs laten eten wat ze willen en zegt "Eet je groente".

- Zelfcompassie zal motivatie ondermijnen:

De meeste mensen geloven dat kritiek een effectieve motivator is maar in werkelijkheid ondermijnt het zelfvertrouwen en leidt het tot faalangst.

Motivatie voor zelfcompassie komt voort uit het verlangen naar gezondheid en welzijn. Het zorgt voor de emotioneel ondersteunende omgeving die nodig is voor verandering. Vergelijk maar eens een ondersteunende coach en een bekritiserende leraar.

Mensen met zelfcompassie hanteren hoge persoonlijke maatstaven en straffen zichzelf niet als ze daaraan niet voldoen.

Dit betekent dat ze minder bang zijn om te falen en dat ze eerder geneigd zijn het opnieuw te proberen en door te gaan als iets niet gelukt is.

*Je hebt geen mooi verhaal over jezelf nodig
om jezelf te kunnen accepteren
zoals je bent*