

Schrijf – en Reflectie oefening

Je compassievolle stem vinden

Uit het werkboek mindful zelfcompassie

Naar Kristin Neff en Christofer Germer

Deze oefening helpt je om je innerlijke criticus te horen, te ontdekken hoe je innerlijke criticus je probeert te helpen, en te leren hoe je jezelf kunt motiveren met een nieuwe stem – de stem van je innerlijke helper, je compassievolle zelf.

Soms lijkt onze innerlijke criticus niet het beste met ons voor te hebben. Dit is vooral het geval als de innerlijke criticus de geïnternaliseerde stem is van iemand uit ons verleden die ons gekwetst heeft. Wees alsjeblieft compassievol naar jezelf terwijl je deze oefening doet. Als je merkt dat je je op ongemakkelijk terrein begeeft, laat dan de oefening los en ga er pas weer mee aan de slag als je er klaar voor bent en je sterk genoeg voelt.

Wat wil je veranderen?

- Noteer in de ruimte hierna gedrag van jezelf dat je zou willen veranderen – iets waar je jezelf regelmatig om bekritiseert. Kies gedrag dat je tegenwerkt en ongelukkig maakt, maar kies voor deze oefening wel gedrag met een lichte tot middelmatige moeilijkheidsgraad. Kies ook gedrag dat je zou kunnen veranderen. Kies niet voor een vast gegeven zoals “mijn voeten zijn te groot”. Voorbeelden zijn: “ik ben te ongeduldig” ik sport niet vaak genoeg” “ik stel steeds uit”.

Je zelfkritische stem vinden

- Schrijf op wat je normaal gesproken tegen jezelf zou zeggen als je jezelf betrapt op dit gedrag. De innerlijke criticus is soms hard, maar soms manifesteert hij zich eerder als een teleurgesteld gevoel of op een andere manier. Welke woorden gebruikt hij of zij? En nog belangrijker: welke toon slaat hij of zij aan? Of zijn er misschien helemaal geen woorden, maar ontstaat er een beeld. Hoe drukt jouw innerlijke criticus zich uit? Schrijf dat op.
- Neem even de tijd om op te merken hoe het voelt als je jezelf bekritiseert. Denk na over hoeveel leed deze zelfkritische stem je kost. Probeer eventueel jezelf compassie te geven voor hoe moeilijk het is om deze harde woorden te horen, misschien door de pijn te erkennen: 'Dit is erg moeilijk', 'Wat erg, ik weet hoeveel pijn het doet om dit te moeten aanhoren'.
- Reflecteer een moment op waarom deze kritiek al zo lang standhoudt. Probeer je innerlijke criticus je op de een of andere manier te beschermen tegen gevaar, je te helpen, ook al is het resultaat allesbehalve productief? Als dat zo is, schrijf dan op wat de innerlijke drijfveer is van je innerlijke criticus.
- Als je geen manier kunt bedenken waarop je innerlijke criticus je probeert te helpen – soms heeft zelfkritiek geen enkele toegevoegde waarde – ga dan alsjeblieft gewoon door met het geven van compassie aan jezelf voor hoe je hieronder in het verleden hebt geleden.

Als je echter wel een manier hebt gevonden waarop je innerlijke criticus probeert te helpen om veilig te blijven, kijk dan of je deze pogingen kunt erkennen en hierover misschien zelfs een paar woorden van dank kunt opschrijven. Laat je innerlijke criticus weten dat hoewel het je niet echt helpt, zijn of haar bedoeling goed was en dat hij/zij zijn of haar best deed.

Je compassievolle stem vinden

- Kijk nu je je zelfkritische stem hebt gehoord of je de ruimte kunt vrijmaken voor een tweede stem, je compassievolle stem. Deze stem komt uit een deel van jou dat heel wis is en inziet hoe dit gedrag je schade toebrengt. Zij wil ook dat jij verandert, maar om heel andere redenen.
- Leg je handen op je hart of een andere kalmerende plek en voel de warmte. Denk nu opnieuw na over het gedrag waarmee je moeite hebt. Begin met het herhalen van de volgende zinnen, die de essentie van je innerlijke compassievolle zelf behelzen: 'Ik houd van je en ik wil niet dat je lijdt'. Of als dit wat authentieker voelt zo iets als: 'Ik geef heel veel om je en daarom wil ik je helpen om dit te veranderen' of 'Ik ben er voor je en zal je steunen'.
- Begin als je eraan toe bent, met het schrijven van een boodschap aan jezelf. Gebruik hierbij de stem van je compassievolle zelf. Schrijf vrij en spontaan en bespreek het gedrag dat je zou willen veranderen. Wat komt er naar boven vanuit dat diepe gevoel, die wens van 'Ik houd van je en wil niet dat je lijdt'? Wat moet je horen om te veranderen? En als het je moeite kost om de juiste woorden te vinden, probeer dan de woorden op te schrijven zoals ze uit je liefdevolle hart vloeien wanneer je tegen een dierbare vriend praat die met hetzelfde probleem worstelt.