

OPLOSSINGSGERICHT WERKEN MET ZELFKRITIEK VIA ZELFCOMPASSIE

de weg naar auto-joinen

Eindwerk tot afronding van de vierjarige opleiding in de oplossingsgerichte cognitieve en systemische psychotherapie aan het Korzybski instituut.

Frank Geypens
academiejaar 2022-2023

Inhoudstafel

Inhoudstafel	2
Introductie	3
Zelfkritiek en zelfbeeld	4
Zelfcompassie: een definitie	9
1. Vriendelijk zijn ten opzichte van onszelf	9
2. We staan er niet alleen voor	10
3. Aandacht voor dat wat er is	11
Zelfcompassie in de praktijk	15
1. Van meer bewustzijn ...	15
2. ... naar meer contact met je zelfkritiek ...	19
3. ... tot zelfcomplimenten en zelfcompassie	22
Conclusie	28
Bibliografie	30

Introductie

Sinds enkele jaren werk ik als klinisch psycholoog en begeleid ik mensen met een psychologische of therapeutische vraag. De hulpvragen van de cliënten zijn eclecticisch en zeer uiteenlopend. Meestal blijf ik ver weg van de labels of de diagnoses die er volgens DSM op geplakt zouden kunnen worden. Die labels zijn mijns inziens irrelevant om op een oplossingsgerichte manier te werk te gaan. Ik vind het belangrijk om de begeleiding af te stemmen op de hulpvraag, en vooral op wie er voor mij in de stoel zit. Dat lukt soms al wat beter dan anders. In al die diversiteit, binnen al die verschillende vragen en verhalen, merk ik vaak dat er een zeer aanwezige en luide zelfkritiek heerst. Iemand of iets in de cliënt zelf geeft voortdurend commentaar en oordeelt over wat de cliënt doet, voelt of denkt. Een immer aanwezige stem, die je nauwelijks het zwijgen kan opleggen, die voortdurend zijn gal spuit. Het is een stem die we allemaal wel (her)kennen en die bij sommige echt enorm veel ruimte inneemt, waardoor verandering moeilijk wordt. Als er dan al een (kleine) verandering wordt gerealiseerd, wordt die vaak direct door die stem geminimaliseerd, of soms zelfs schaamtelijk belachelijk gemaakt. Daarnaast wordt elke niet-verandering eveneens bekritiseerd. Soms lijkt het wel alsof de stem verhindert dat het zelfs maar (een heel klein) beetje beter 'mag' gaan. Hoe lastig moet dat niet zijn? Je doet al die moeite om hulp te zoeken, om naar een therapeut te gaan en al die tijd is er iets dat voor hindernissen zorgt. Ik verwonder me daar al lang over. Vanuit die verwondering wil ik graag met dat thema aan de slag en onderzoeken hoe we vanuit het oplossingsgericht denken manieren kunnen vinden om met die zelfkritiek om te gaan. Hoe we een context kunnen creëren waarin die zelfkritiek ook een resource of vaardigheid kan worden. Hoe die zelfkritiek ook helpend kan zijn en of we een weg kunnen vinden voorbij de zelfkritiek. Hoe kunnen we meer vrijheid creëren zodat die zelfkritiek niet zo dwingend meer is?

Omdat die zelfkritiek vaak onbewust is, is het zeker niet altijd de expliciete (hulp)vraag van de cliënt om er iets aan te veranderen. Ook bij mij was dat bewustzijn er niet altijd en zeker niet zo scherp. Vorig jaar las ik het boek *Zelfcompassie* van Kristin Neff, dat ervoor zorgde dat mijn radar om ernaar te kijken scherper werd gesteld. Hoe gevoeliger die radar wordt, hoe verbaasder ik ben van het feit dat we zo extreem kritisch voor onszelf kunnen zijn. Ik herkende zoveel van wat Neff beschreef, zowel bij mezelf als bij cliënten. Daarbij kreeg ik soms een warm gevoel als ik weer iets in haar boek tegenkwam dat heel erg resoneerde met wat ik van de Korzybski-lessen had meegekregen. Het gaf me meer bewustzijn, meer inzicht en vooral een manier om er iets (anders) mee te doen. Niet enkel het besef van die vermaledijde zelfkritiek die we maar al te graag weg willen, maar ook iets om ervoor in de plaats te stellen.

Vandaar dat ik graag dit onderzoek naar zelfkritiek wil benaderen vanuit de optiek van zelfcompassie.

Zelfkritiek en zelfbeeld

Ik hoor altijd de stem van mijn vader in mijn hoofd die me zegt dat ik niks waard ben.

— C, 22 jaar

Iets in mij zegt dan 'wat ben je weer onnozel aan het doen!'

— K, 25 jaar

Wie wil er nu een relatie met mij?

— S, 37 jaar

Ik haat mezelf.

— M, 39j

Een jong koppel komt op intake. Jonge dertigers die al sinds hun zestiende samen zijn. De laatste jaar zijn er veel veranderingen. Ze kregen drie kinderen, waarvan het jongste nog maar zes maanden oud is, een stevige verbouwing achter de rug, dicht op elkaar lip leven tijdens corona en financiële zorgen doordat hij, een piloot, dreigde zijn job te verliezen. Ze zijn elkaar wat kwijtgeraakt, vinden elkaar niet meer. Hij heeft een groot libido, zij geeft nog borstvoeding en heeft minder bezig met seks. Als ze een concrete conflictsituatie beschrijven, blijkt dat ze zich elk terugtrekken in zichzelf. Als ik doorvraag, dan zegt hij dat hij een stem in zichzelf hoort die het hem kwalijk neemt dat hij weer kwaad is geworden en haar interne stem neemt het haar lichaam kwalijk dat het haar (en hen) weer in de steek laat.

— P, 32j & G, 31j

Zelfkritiek, zelfwaardering, zelfoordeel, zelfvertrouwen, zelftwijfel, zelfbeeld ... het is een kluwen van termen die je in deze hedendaagse, zogenaamde 'maakbare' wereld te pas en te onpas tegenkomt. De begrippen hebben met elkaar te maken, al heeft iedere term zijn eigen betekenis. Ik probeer ze hier uit elkaar te rafelen.

Zelfkritiek is de kritiek die je continu over jezelf te horen krijgt van jezelf. In een therapeutische context wordt daarvoor soms de term 'interne criticus' gebruikt. Omdat je steeds die kritiek hoort, wordt het vertrouwen om dingen te ondernemen ook steeds kleiner; het zelfvertrouwen neemt af. Je zelfvertrouwen heeft veel te maken met je zelfwaardering, jezelf waarderen en respecteren los van het feit of je iets goed kunt. Zelfvertrouwen en zelfwaardering zijn recht evenredig met elkaar. Hoe meer zelfvertrouwen hoe meer (positieve) zelfwaardering en omgekeerd. Die zelfwaardering is op zich ook weer een onderdeel van je zelfbeeld nl. het beeld dat je van jezelf hebt en dat kan positief of negatief zijn. Een positieve zelfwaardering betekent dat je je goed voelt met wie je bent: ik mag er zijn met mijn positieve en negatieve eigenschappen.

Als je enkele dingen geprobeerd hebt en ze zijn niet gelukt, voel je je misschien gefaald. Dat heeft dan een negatieve impact op je zelfvertrouwen. De volgende keer ga je al eens twee keer nadenken vooraleer je iets nieuws probeert. Misschien durf je het helemaal niet meer. Doordat je telkens minder durft te doen, twijfel je meer aan jezelf en zo knabbelt die zelfkritiek steeds meer aan je zelfbeeld, waardoor een negatief beeld van jezelf ontstaat dat op zijn beurt weer kritischer

klinkt voor jezelf. Ook je zelfwaardering lijdt daaronder. Die was misschien al niet zo groot en door die zelfkritiek wordt die voortdurend verder gedevalueerd. Vragen als 'Wat ben ik waard' of 'Ben ik het waard dat iemand van me houdt', 'Ik ben het niet waard dat het goed met me gaat' hoor ik regelmatig in de therapieruimte. Die gedachten of overtuigingen zijn ongunstig voor een gezond, realistisch zelfbeeld en zijn niet bevorderlijk voor een verandering.

Onbewust en dwingend

Vaak zijn de cliënten niet erg bewust van het feit hoe die begrippen en concepten zich in hun concrete leven laten gelden. Die interne kritiek is vaak onbewust en tegelijkertijd toch heel erg dwingend. De cliënt kan niet anders dan er rekening mee te houden. Er is met andere woorden geen keuzemogelijkheid en geen vrijheid. De vraag stelt zich hoe we een context kunnen creëren waarbij de cliënten het gevoel krijgen dat er wel een keuze is. In eerste instantie is er dan (zelf)bewustzijn nodig. Dat kan bijvoorbeeld door observatieopdrachten die de zelfreflectie aanscherpt. Soms is die kritische stem zo vanzelfsprekend dat zelfs een observatie-opdracht weinig zoden aan de dijk brengt.

Waarom altijd zo kritisch

Hoe komt het toch dat we zo kritisch zijn voor onszelf? Die zelfkritiek heeft vaak een functie en beschermt ons (de functie van het symptoom). Die kritische stem zorgt er voor dat je op het goede pad blijft en dat je je goed gedraagt conform je eigen normen en waarden. Hij wijst je soms ook de weg om waardering van anderen te krijgen. Wat moet je doen als je de waardering van anderen wil. We stellen dan handelingen om de waardering van anderen te krijgen, al draagt dat niet meteen bij tot onze zelfwaardering.

Gevoelens van schuld en schaamte zijn vaak aanwezig bij een zelfkritiek. Schaamte over het niet voldoen aan je eigen normen, en nog meer aan het niet voldoen aan de normen van anderen. Die gevoelens dwingen ons dan om de luide zelfkritiek te geloven.

Als je weet dat bepaalde psychologen beweren dat je eigen identiteit enkel kan gedefinieerd worden door (de blik van) de ander (medemens), dan is het logisch dat die kritiek van anderen veel impact heeft op je zelfbeeld. We worden maar iemand (identiteit) door de manier waarop de ander ons percipieert. Zo beweert Martin Buber bijvoorbeeld dat we mens worden in relatie tot de anderen, meer bepaald in de ontmoeting van de ander. Die theorie vormde onder meer de basis voor de ontwikkeling van de contextuele therapie. De psychoanalyticus Jacques Lacan ging nog een stap verder door met De Ander (met hoofdletter) niet alleen de andere persoon aan te duiden maar zelfs de hele cultuur. We 'worden' (iemand) in relatie met de normen en waarden van een cultuur die bepalen hoe we ons horen te gedragen. Vermits die cultuur wordt gedeeld met de andere (persoon) die we ontmoeten, worden we er ook op aangesproken door de anderen als we dat niet naar behoren doen. Ik herinner me nog de levendige discussie over 'burgerzin' in de volle coronaperiode. Mag je anderen die hun mondmasker niet dragen erop wijzen dat ze dat wel horen te doen. Sommigen vinden dat het je plicht is om 'de ander' daarop te wijzen. Anderen durven dat niet of zijn gewoon van mening dat dat niet zijn/haar verantwoordelijkheid is. Volgens de oplossingsgerichte flowchart zou je die socio-culturele regels kunnen zien als een beperking, want door ons te conformeren aan die cultuurgebonden normen en waarden worden onze eigen individuele noden en behoeften niet noodzakelijk bevredigd.

Onze identiteit en ons zelfbeeld worden dus ook mee bepaald door de anderen en de cultuur waarin we leven. Misschien heeft onze huidige wegwerpmaatschappij ook een invloed op de mate van zelfkritiek vandaag de dag. We hebben geleerd dat het gemakkelijker en economischer is om een nieuwe wasmachine te kopen dan een oude, versleten te laten herstellen. Krijgen we ook

schrik dat de medemens ons niet meer wil als we niet meer 'perfect' zijn. Gooit de ander ons dan weg om te vervangen door iemand nieuw? Laat hij/zij ons dan vallen en komen we alleen te staan? Scherpt dat de angst aan die ons doet streven naar perfectie? Of is het de maakbaarheid die de huidige samenleving propageert die ons dwingt om de perfecte versie van onszelf te zijn?

Invloed van zelfkritiek op een laag zelfbeeld

Dat een stevige portie zelfkritiek een grote invloed heeft op je zelfwaardegevoel en bijdraagt tot een laag zelfbeeld is niet moeilijk te begrijpen zoals we hierboven hebben gelezen. In de literatuur vinden we meermaals voorbeelden van de manier waarop een laag zelfbeeld in verband wordt gebracht met verschillende soorten psychische syndromen.

Zo wordt bij perfectionisme vaak verondersteld dat er aan de basis een laag zelfbeeld ligt. Voor perfectionisten is het moeilijk om de waardering uit zichzelf te halen, daarom hopen ze die te krijgen van de anderen. Dat doen ze door de perfecte versie van zichzelf te zijn. Personen met perfectionistisch gedrag willen het lage zelfbeeld dan compenseren door maar goed genoeg te zijn (voor de anderen). Daarom wordt de lat hoog gelegd. Aanvankelijk levert het wel resultaat op waardoor dat gedrag (de hoge lat) bekrachtigd wordt. Doordat de lat telkens hoger gelegd wordt, blijkt die op den duur on-haalbaar. In het hoofd van de perfectionist volgt de ene faalervaring op de andere. Daarbij volgt er vaak een zelfoordeel in de zin van 'Zie je wel dat je het niet kan'. Het zelfvertrouwen zakt en het zelfbeeld wordt nog negatiever. Uit angst wordt de lat voor zichzelf nog hoger gelegd. Zo komen we terecht in een negatieve spiraal. Het klinkt zelfs behoorlijk paradoxaal. Te meer omdat perfectionisten door anderen vaak niet worden gepercipieerd als onzeker.

Een ongezonde hechting tijdens de kindertijd kan ook aanleiding geven tot een negatief zelfbeeld. Als we als kind niet het gevoel hebben dat we onvoorwaardelijke veiligheid bij onze ouders kunnen vinden, kunnen we daar ook niet meer op vertrouwen. Onveilig gehechte kinderen hebben weinig zelfvertrouwen om de wereld te verkennen en om met anderen in contact te gaan. Ze krijgen het gevoel dat anderen niet te vertrouwen zijn en dat zij het niet waard zijn om bemind te worden. Dat laat zich zien in een laag zelfbeeld. Zoals we zagen in de opleidingsdagen van Hélène Dellucci gaat een complex trauma in de kindertijd vaak gepaard met een onveilige hechting waardoor ook het zelfbeeld heel negatief kleurt. Het oplossingsgericht werken met complex trauma is daarom ook een helpende insteek om te kijken naar zelfkritiek.

Een interessante visie op verslaving komt van GertJan van Zessen. Deze Nederlandse seksuoloog werkte tientallen jaren met mensen met een seksverslaving. Na jaren praktijk met zo'n 1.500 cases van mannen met een seksverslaving, kwam hij tot de slotsom dat aan de basis van elke seksverslaving een lage zelfwaardering en dus een laag zelfbeeld lag. Meer nog, van Zessen beweert dat niet enkel bij seksverslaving maar bij elke vorm van verslaving de hypothese van een lage zelfwaardering ten grondslag ligt. Vanuit dat inzicht ontwikkelde hij een therapeutische techniek nl. 'het vat van zelfwaardering' die bijzonder oplossingsgericht aanvoelt. Daarmee wil hij de zelfwaardering van de cliënt opkrikken en dat heeft zijns inziens een directe invloed op het zelfbeeld en bijgevolg ook op het verslavingsgedrag. (cfr infra)

Vanuit de leerpsychologie en de angsthypothese zou je het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld ook kunnen zien als een vorm van vermijding. We hoorden in onze kindertijd de stem en de mening van de strenge, kritische ouder. Door die mening continu te horen hebben we die stem en wat ze zegt geïnternaliseerd. We willen graag gezien worden door onze ouders en door anderen rondom ons en hebben geleerd om te gehoorzamen aan die stem. We hebben schrik om er

tegenin te gaan. Die angst doet ons vermijden door gedwee te volgen wat de stem beweert. Als we dat niet doen hebben we schrik dat we niet gezien worden door onze ouders en anderen. Op korte termijn lucht die vermijdingsreactie op. Op lange termijn weten we allemaal dat die neerwaartse spiraal ons snel naar beneden kan zuigen, waardoor we ons machteloos gaan voelen. Deze hypothese biedt ons een interessante insteek om te kijken naar potentiële therapeutische technieken voor de behandeling van zelfkritiek.

Zelfkritiek en de interventieniveaus

Een laag zelfbeeld kan bij elk interventieniveau aan de orde zijn, zelfs zonder dat de cliënt of de therapeut er zich van bewust is. Net daarom is het voor de therapeut belangrijk om waakzaam te zijn om de stukjes positief zelfbeeld die er zijn te honoreren.

Vooraf in de vrijblijvende relatie als er bij de cliënt geen hulpvraag is en we als therapeut ook geen mandaat hebben om iets te veranderen, zal elke vorm van hulp die we aanbieden mogelijks op verzet stuiten. Zoals ook te lezen is in *De therapeutische alliantie* kan die houding net het omgekeerde effect hebben en leiden tot een krenking van het zelfbeeld en dus een lager zelfbeeld. Dit is ook het geval indien, zoals eerder al vermeld, de cliënt niet bewust is van zijn laag zelfbeeld en er niet meteen van bewust is hoe zelf-destructief zijn/haar gedrag op lange termijn kan zijn. Voorbeelden hiervan zijn cliënten die de verklaring buiten zichzelf zoeken (externaliseren). Gelukkig biedt het oplossingsgericht kader ontelbare andere mogelijkheden om het zelfbeeld steviger te verankeren. Het telkens zoeken naar de uitzondering en naar de succesjes is een manier om de cliënt te laten ervaren dat ze (soms al) iets goeds doen. Ook al zien of ervaren ze dat zelf niet altijd op die manier.

In een zoekende relatie gaan we samen met de cliënt op zoek naar een werkbare hulpvraag. Vanuit de optiek van een devaluerende zelfkritiek zou je de cliënt kunnen vragen om een fijne dag te beschrijven waarbij je blaakt van het zelfvertrouwen. Op die manier wordt er een optatief beschreven waaruit gewenste doelen kunnen gedestilleerd worden.

In een consulerende en expertenrelatie kunnen we samen met de cliënt kijken hoe hij/zij de eigen resources aanwendt om om te gaan met de zelfkritiek.

De deur op een kier

Dit deel over zelfkritiek en zelfbeeld is allesbehalve exhaustief en had ook niet die betrachting. Ik wou vooral een beeld schetsen van de manier waarop zelfkritiek van invloed is op (mogelijke) verschillende diagnoses en op verschillende hulpvragen van de cliënt. Het past helemaal in het oplossingsgericht denken dat we niet moeten weten welke diagnose de cliënt heeft. Onderzoek heeft aangewezen dat een laag zelfbeeld onbewust mee kan spelen als basis voor een probleem/zorg bij de cliënt. Enerzijds vraagt het alertheid van de therapeut om dat als mogelijke nuttige hypothese mee te nemen, ongeacht de symptomatisering. Anderzijds moet de therapeut waakzaam blijven dat de eigen interventies en hypothesen het zelfbeeld blijven bekrachtigen. Als we verder zien welke middelen en technieken kunnen ingezet worden om aan die zelfkritiek het hoofd te bieden, dan zijn dat per definitie transdiagnostische technieken. Zij stellen de persoon centraal, niet de diagnose.

Omdat deze onderliggende zelfkritiek vaak heel overtuigend en meestal ook heel onbewust is, is bewustwording ervan vaak al een volgende stap naar verandering. Door na te gaan wat de cliënt

‘wil’ in plaats van ‘moet’, komen we dichterbij de existentiële keuzes en de eigenlijke waarden en normen.

Zelfcompassie: een definitie

Vorig jaar las ik het boek *Zelfcompassie* van Kristin Neff. Neff is een Amerikaanse professor en doceerde in Berkeley rond het thema 'morele ontwikkeling'. Omdat ze tijdens haar doctoraatsjaren behoorlijk stressed out was, besloot ze om zich aan te sluiten bij een boeddhistische meditatiegroep. Daar kwam ze in contact met 'zelfcompassie', een centraal begrip binnen de boeddhistische psychologie. Ze was de eerste die empirisch onderzoek deed naar zelfcompassie. Over dat onderzoek en rond het begrip zelfcompassie heeft ze heel wat artikels en boeken gepubliceerd. Om het onderzoek te kunnen operationaliseren ontwikkelde ze een vragenlijst om zelfcompassie te meten en een trainingsprogramma onder de noemen 'mindful self-compassion'. De vragenlijst werd vertaald in verschillende talen. Je vindt de originele Engelse en de verkorte Nederlandse versie op de website van Kristin Neff.

Ik beseft maar al te goed dat het begrip 'zelfcompassie' in het Nederlands een niet-neutrale, zelfs 'beladen' term is; hij bekt niet echt vlot en velen zullen er een 'zweverige' connotatie bij krijgen. Ik moet toegeven dat de Nederlandse term behoorlijk hoekig en krom is en mij in het begin ook met de ogen deed rollen. Maar hoe meer ik erover las en hoe meer ik het probeerde toe te passen in mijn eigen leven, hoe meer ik ervaarde hoe ongelofelijk kritisch we voor onszelf zijn. En hoe die zelfkritiek mee ons zelfbeeld en ons zelfwaardegevoel bepaalt. Iets wat ik heel erg herkende bij mijn cliënten. Dat motiveerde me om er meer over te lezen. En hoe meer ik erover kwam te weten hoe meer mijn oplossingsgerichte 'stukken' mee-resoneerden. Laat ik om te beginnen de precieze betekenis van het begrip uit de doeken doen en afbakenen.

Wat is zelfcompassie nu precies?

Het begrip bestaat uit drie bestanddelen, waar ik hieronder dieper op inga.

1. Vriendelijk zijn ten opzichte van onszelf

In eerste instantie vraagt zelfcompassie een houding van niet-veroordelen ten opzichte van onszelf, namelijk een milde, begripvolle en zachtmoedige houding. Meestal zijn we prima in staat om een zachte houding te tonen voor goede vrienden; een dergelijke houding ten opzichte van onszelf is een ander verhaal. Dit kan vanzelfsprekend klinken of misschien denk je wel 'da's evident', toch doen we dat vaak niet. Bij een gevoel van falen zullen we ons eerder voor het hoofd slaan in plaats van een troostende arm rond onze schouder leggen.

Vriendelijkheid is gelinkt aan gevoelens van affectie en verbondenheid en die hebben ook een biologische grond. Naast het fight-and-flight-systeem zit in ons ook het tend-and-befriend-systeem. Dat is namelijk de basis voor ons hechtingssysteem. Op biologisch vlak zien we dat het hormoon oxytocine daarbij een rol speelt. Onderzoek toont aan dat oxytocine die hersendelen activeert die ook instaan voor positieve emoties en compassie.

Vanuit oplossingsgericht standpunt denk ik hierbij vooral aan de functie van het symptoom en het begrip en het respect dat we daarvoor dienen op te brengen. Als iemand iets op een bepaald moment doet waar hij niet zo blij mee is, dan kan hij op dat moment niet anders. Op dat moment is dat zijn beste oplossing. Dat verdient respect, ook al is het lastig. Het heeft geen zin om dat te veroordelen.

2. We staan er niet alleen voor

Het tweede bestanddeel van zelfcompassie is de erkenning van onze gemeenschappelijke menselijke ervaring. Het besef dat we als mens allemaal (wel eens) lijden kan troost bieden. Vanuit dat standpunt wordt er een onderscheid gemaakt tussen enerzijds zelfaanvaarding of eigenliefde en anderzijds zelfcompassie. Het eerste is uiteraard ook belangrijk maar is onvolledig, omdat com-passie enkel betekenis krijgt in relatie met (de) ander(en). In de 'com' van com-passie zit het idee van 'samen' verrat. Compassie betekent dan ook dat je het samen met anderen doet. Samen lijden of mede-lijden, hier komen we etymologisch op een punt waar wat spanning op zit. Door de vertaling heeft de Nederlandse term 'compassie' een ietwat andere betekenis dan het Engelse 'compassion'. Letterlijk zou compassie samen-lijden of mede-lijden betekenen, maar dat heeft in het Nederlands een andere bijklank die iets anders betekent dan wat zelfcompassie wil zijn. Eerder vind ik het woord mede-leven een meer neutrale en meer geschikte term. Verderop doe ik een suggestie voor een Nederlandstalig alternatief voor het begrip zelfcompassie. Wat hier belangrijk is, is dat als onderdeel van zelfcompassie het gevoel van samenhang verrat zit. Dat we er niet alleen voor staan. En dat is ook het essentiële verschil tussen zelfmedelijden en zelfcompassie. Bij zelf-medelijden voelen we ons allesbehalve verbonden maar meestal eenzaam, alsof we de enige zijn die zich zo (al eens) voelt. Dan denk je al snel aan 'ocharme ik' of 'het moet mij weer overkomen'. Dat is nu net het grote verschil met zelfcompassie waarbij je vanuit het idee 'ik ben een mens' kan veronderstellen dat iedere mens zich wel eens verdrietig, teleurgesteld ... voelt. Het inzicht dat iedereen lijdt kan dan troost bieden.

Wanneer we ons inlaten met zelfkritiek, trekken we ons terug en kruipen we in onszelf. Die middelpuntzoekende kracht sluit ons op en schermt ons af van de buitenwereld. Het zelfmedelijden heeft dan alle ruimte om te grossieren, schaamte loert om de hoek waardoor we nog meer onderhevig zijn aan die centrumzoekende magnetische kracht. Angst en zelfkritiek houden onze blik naar binnen waardoor we niet zien hoeveel helpende handen zich aandienen. We hebben nood aan die middelpuntvliedende kracht om de blik terug naar buiten te richten, naar onze context zodat we de mensen in onze omgeving kunnen zien en ons weer mens voelen tussen de mensen. Niet voor niets formuleerde Maslow de nood aan sociale acceptatie, het gevoel ergens bij te horen als een essentiële menselijke behoefte.

Een jongvolwassen vrouw was helemaal in paniek doordat haar vriend niet mee wou komen naar de relatietherapie. In haar hoofd schreeuwde een stem dat ze niks waard was. Ze beschreef alsof ze zich in een diepe put voelde, helemaal in zichzelf gekeerd. Ik ging er dieper op in waarbij ze aangaf dat ze dat gevoel herkende en dat bellen met vrienden haar eruit zou kunnen halen. Haar gsm nemen was voor haar de moeilijkste stap. De put zoog haar helemaal naar binnen in zichzelf alsof het een zwart gat en gaf haar een verlaten gevoel van eenzaamheid.

In de huidige individualistisch georiënteerde maatschappij is het een uitdaging om die behoefte te vervullen. Via social media krijgen we vaak een (te) mooi beeld van het leven van anderen. We zien daar niet de struggles van mensen, wel de mooie picture-perfect plaatjes. Dat doet ons vaak veronderstellen dat het leven van anderen veel gemakkelijker, mooier en gelukkiger is dan het onze. Het gevoel dat we samen in hetzelfde schuitje zitten, lijkt dan heel ver weg. Daarnaast doet het me ook denken aan de cursus geweldloos verzet waarbij steunfiguren uit de validerende context essentieel zijn om de cliënt te laten voelen dat hij/zij er toe doet. We trekken ons terug

achter de gesloten deuren van onze kleine (individuele) gezinnen. Dat kan geborgenheid bieden. Helaas worden daarmee onhoudbare en onmenselijke familiegeheimen ook verborgen gehouden. Bij geweldloos verzet gaan we belangrijke figuren uit de omgeving mee betrekken om van betekenis te zijn in het leven van de cliënt die het moeilijk heeft. Ondanks het feit dat er duidelijk een grens wordt gesteld met betrekking tot het gedrag (verzet) wordt er vooral benadrukt dat ze de cliënt ook nog graag zien (compassion).

Bij dit tweede punt denk ik vanuit het oplossingsgericht standpunt in eerste plaats aan de context. Die is belangrijk om te beseffen dat we allemaal mensen zijn en geen robots. Ik, jij, hij, zij, die ... in welke categorie we onszelf ook indelen, we zijn allemaal 'mens' en dat impliceert dat we (kunnen) falen. Door te durven, door te doen is er altijd een kans dat het niet lukt en dat we een faalervaring oplopen. We proberen maar. Daarvoor zijn positieve complimenten essentieel; kunnen we ons complimenteren voor het proberen in plaats van enkel te zien dat het resultaat niet is wat er verwacht wordt. In de moed om te durven (falen) zit er ook de kans om te groeien. De Amerikaanse Brene Brown schreef daar al enkele zeer succesvolle boeken over zoals *De moed van imperfectie*.

3. Aandacht voor dat wat er is

Een derde voorwaarde om van zelfcompassie te kunnen spreken, is dat we erkennen dat we lijden. Wanneer er iets gebeurt dat niet conform onze noden is, ervaren we 'pijn'. Nochtans zal ons verstand (logos) zich vooral concentreren op de tekortkomingen en het falen en niet direct op de pijn die we daardoor ervaren (pathos). We geven onszelf al snel de schuld als ons iets onfortuinelijks overkomt. Die schuld komt van een gedachte (logos) in ons hoofd; ons hoofd leidt ons weg van ons lijf. We hebben de neiging om weg te gaan van de pijn. Dat is niet zo vreemd omdat we dezelfde reflex ervaren bij bijvoorbeeld fysieke pijn. Onze reflexen zorgen ervoor dat we ons 'wegtrekken' indien iets te pijnlijk wordt, bijvoorbeeld je hand wegtrekken van een heet vuur. Die reflex beschermt ons en behoedt ons van fysieke schade. Bij emotionele pijn doen we dat ook, we trekken ons terug (flight) en gaan weg van de emotionele pijn. Als je je hand echter te laat terugtrekt en je hebt een wonde, dan is het evident dat je die fysieke wonde verzorgt. En bij emotionele pijn proberen we daar ver weg van te blijven, terwijl ook die 'wonde' (ver)zorg(ing) nodig heeft. Vaak neemt ons hoofd het dan over zodat we die pijn niet moeten ervaren. Dat lukt misschien voor even, maar als we dat systematisch blijven doen, krijgen we er last van. Als we toegeven aan die natuurlijke reflex en ons afsluiten van onze pijn (onze emoties=pathos), dan kunnen we er ook geen zorg voor dragen. De metafoor van emoties als ballonnen die je onder water duwt, illustreert dat accuraat. Hoe dieper je emoties (onder water) wegduwt, hoe groter de kracht om terug naar boven te komen. Het niet erkennen van die emoties kan dan voor emotionele overreacties zorgen. Zeker wanneer ons zelfbeeld erbij betrokken is en als we ons gaan identificeren met die negatieve emoties, kunnen die gevolgen grote proporties aannemen. Vandaar dat het van belang is om de situatie in te schatten zoals ze echt is. Mindfulness kan ons helpen om ons meer bewust te worden van het hier-en-nu en om de situatie te percipiëren zoals ze is. Volgens het oplossingsgerichte kader zouden we kunnen stellen dat mindfulness de cliënt kan helpen om een nauwkeurigere kaart van het gebied uit te tekenen.

Door mindfulnessoefeningen kunnen we ons trainen om te ervaren wat er hier en nu te ervaren valt. Je richt je focus op wat er hier-en-nu te observeren is door je aandacht te richten op ofwel het

lichaam (ademhaling, lichaamssensaties) of op wat de zintuigen registreren (wat hoor, zie, voel, proef, ruik ik nu). Door die oefeningen kan je ook beter je gevoelens van dat moment ervaren zonder dat ons hoofd er een oordeel over kan vormen. Als er zich ook gedachten aandienen, proberen we ze vanop een afstand te observeren zonder ermee samen te vallen. We kunnen ze zien als wolken die voorbij drijven. We zien de wolk voorbij schuiven in plaats van ons te verliezen in de mist binnenin de wolk. Mindfulness zorgt voor een groter bewustzijn van wat er in jezelf gebeurt. Daardoor kan je beter de verschillende componenten van het gewoonte-model nl. gedachten, gevoelens en gedrag van elkaar loskoppelen (meer structuur, minder chaos). Door de mindfulness-oefeningen waarbij je leert om te registreren wat er in het hier-en-nu is, kan je beter vanop een afstand naar gevoelens, gedachten ... kijken. Daardoor val je er niet volledig meer mee samen. Het is iets wat je hebt in plaats van wat je bent. Dat geeft ons ook de mogelijkheid om meer inzicht te krijgen in de manier waarop die gevoelens en gedachten ons helpen.

Vandaar dat ik mijn cliënten bijna altijd mindfulness-oefeningen voorstel. Nochtans is het observeren van eigen gevoelssensaties voor veel cliënten niet evident. Vaak worden emoties – door pijnlijke ervaringen – onbereikbaar voor cliënten. De pijn die ze ervaren was te groot en te overweldigend waardoor ze enkel konden overleven door zich van die pijn af te snijden. Op dat moment was dat voor hen de best mogelijke oplossing. Vaak was dat essentieel om te overleven. Zeker bij traumatische ervaringen herkennen we dat in de vorm van dissociatie. Een van mijn cliënten die helemaal niet tevreden is met haar lichaam vindt het bijvoorbeeld bijzonder moeilijk om te antwoorden op de vraag 'waar in je lichaam voel je dat'. Ze geeft expliciet aan dat ze zo weinig mogelijk met haar lichaam (en daarbij al de lichaamssensaties) wil bezig zijn. Dit kan je ook zien als een negatief geformuleerde doelstelling, ik wil mijn lichaam niet-voelen en vanuit het oplossingsgerichte denken, weten we allemaal dat dat het tegengestelde resultaat oplevert. Trouwens de algemene doelstelling van mindfulness beschrijft precies die paradox: hoe meer we de pijn niet willen voelen, hoe meer we lijden onder die pijn. In een formule ziet dat er zo uit:

$$\text{LIJDEN} = \text{PIJN} \times \text{WEERSTAND}$$

In die pijn zitten alle mogelijke pijnen, lasten, ongemakken, rugzakken ... die we vervelend vinden in het leven. Die pijn is inherent aan het leven en het mens-zijn en ontstaat als de werkelijkheid niet overeenkomt met onze noden, doelstellingen of idealen. Hoewel die pijn onvermijdelijk is, bieden we toch continu weerstand aan die pijn. We vechten als het ware voortdurend tegen die pijn wat ons enorm veel energie kost. Mindfulness probeert die weerstand (negatief geformuleerde doelstelling) om te zetten in acceptatie (positief geformuleerde doelstelling). De metafoor met de ballon onder water beschrijft hetzelfde. Het onder water duwen is het willen negeren van de emoties; hoe meer je ze niet wil, hoe meer ze zich zullen manifesteren. Ook in de ACT-therapie hebben ze daar een mooie metafoor voor (zie afbeelding hieronder). Het monster representeert hier alle pijnen. In plaats van continu energie te steken om dat monster in de kloof te trekken, kan je er ook voor kiezen om de koord door te knippen en het monster te laten zijn. Je moet dan niet meer alle energie steken om het monster te bevechten en klein te krijgen. Die energie kan je dan aanwenden om bezig te zijn met je existentiële keuzes en hoe je die kan realiseren.



© Tim Pacific

Mindfulness zorgt voor meer zelf-bewustzijn wat op zich leidt tot een externalisatie van het probleem. Doordat we meer beseffen wat er precies gebeurt, gaan we ons minder identificeren met de hele, onwenselijke situatie, waardoor er ook een keuze is om bijvoorbeeld ons zelfbeeld positiever te kunnen zien. Door te erkennen dat er pijn is, is er ook de mogelijkheid om zorg te dragen voor onze emotionele wonden. Het bewustzijn geeft ons dus de mogelijkheid om op een andere manier te reageren op een lastige situatie en breidt ons keuze-arsenaal uit. We (over)reageren niet meer (emotioneel) op een bepaalde situatie, we krijgen zicht op wat er zich afspeelt en we kunnen kiezen hoe we met die situatie omgaan. Het draagt bij tot een betere emotieregulatie. We creëren een context waarbij de cliënt meer vrijheid ervaart, om op een andere manier op een situatie te reageren. Dat past helemaal in het oplossingsgerichte denken.

Het aantal studies die de relatie tussen mindfulness of meditatie en het effect ervan op het mentale welzijn van mensen met psychische problemen onderzoeken, is de laatste jaren exponentieel gestegen. In *Het no-nonsense meditatieboek* van onderzoeker en neuroloog Steven Laureys is er een hele lijst met diverse onderzoeken terug te vinden die de positieve effecten van mindfulness aantonen. Het positieve effect ervan valt moeilijk te ontkennen. Laat ons toch voorzichtig zijn met dergelijke kwantitatieve studies. Onze cliënten zijn immers geen nummers, maar individuen. Vandaar toch ook enkele kanttekeningen bij de toepassing van mindfulness-oefeningen in therapie.

Zoals we hierboven lazen, is de accepterende houding een essentieel onderdeel van een mindful mindset. Ik zie soms in de praktijk dat cliënten mindfulness willen hanteren als een 'quick fix' nl. als het pilletje van de dokter. Ze redeneren in de trant van 'ik doe wat mindfulness-oefeningen en ik zal me beter voelen'. Als mindfulness instrumenteel wordt gebruikt, is het per definitie niet meer mindful. Daar moeten we als therapeut waakzaam voor zijn en dat vraagt een duidelijke psycho-educatie op voorhand.

Daarnaast kan mindfulness bij sommige cliënten ook iatrogene effecten teweegbrengen. Onlangs verscheen in De Standaard nog een artikel over een zeer uitgebreide studie van het effect van mindfulness op de mentale gezondheid van jongeren. Daar kwam geen significant effect uit en voor sommige was er zelfs een negatief effect nl. sommige jongeren die in de mindfulness-conditie waren ingedeeld, voelden zich mentaal minder goed na de mindfulnessstraining. Het blijft de verantwoordelijkheid van de therapeut om dat accuraat te blijven opvolgen.

Een alternatief Nederlands woord?

We hebben nu zicht op wat wordt verstaan onder zelfcompassie en welke bestanddelen er nodig zijn om van zelfcompassie te spreken. We blijven echter zitten met die kromme Nederlandse vertaling van het Engelse 'self-compassion'. Het werd hierboven al aangegeven dat zelfcompassie niet hetzelfde is als zelfmedelijden, ook al neigt de Nederlandstalige vertaling wel naar die betekenis. Misschien toch even kijken of er een meer geschikte term gevonden kan worden (kaart)

die de werkelijkheid wat beter kan benaderen (gebied). In plaats van medelijden gaat het eerder over medelevend of medevoelend. Het zijn termen die ik associeer met empathie en misschien is het woord zelfempathie een term die de lading beter dekt? Empathie houdt in dat je je kan verplaatsen in de schoenen van een ander, begripvol zijn en mede-levend zijn. Ik leef met je mee. Zoals hierboven ook beschreven is dat net wat we als mens vaak wel doen met anderen maar niet met jezelf. We hanteren als het ware een dubbele standaard. Mij lijkt 'zelfempathie' een meer geschikte alternatieve vertaling voor self-compassion. Vermits in de Nederlandse literatuur toch de term zelfcompassie wordt gebruikt, hanteer ik in deze tekst ook die term.

Zelfcompassie in de praktijk

Nu we weten wat zelfcompassie inhoudt, stelt de vraag zich hoe je ermee aan de slag kan gaan in de praktijk? Ik wil hier graag een oefening doen waarbij we het brede begrip van zelfcompassie op een oplossingsgerichte manier en met oplossingsgerichte technieken kunnen integreren in therapie. Ik probeer het wat te structureren door het op te splitsen in drie onderdelen.

(1) Het bewustworden van het feit dat er een interne (kritische) stem is en wat die precies zegt, zorgt vaak al voor een verandering. Dat geeft de cliënt ook de kans om te kijken hoe die stem hem/haar helpt en beschermt. Bij mij persoonlijk ben ik me meer bewust geworden van mijn zelfoordelen door het begrip zelfcompassie te leren kennen. Ik was verbaasd toen ik merkte dat er quasi continu een stroom aan onbewuste zelfoordelen in mijn hoofd de revue passeerde. En ik ga ervan uit dat ik ze bijlange nog niet allemaal opmerk. Ook al is mijn bewustwording still processing, het heeft me alleszins veranderd.

(2) Daarnaast hebben we gezien hoe ons systeem heel erg functioneert vanuit de fight-and-flight-reflex, wat dus betekent dat we continu op onze hoede zijn voor '(levens)bedreigende' stimuli. Hoewel we in ons huidige leven nauwelijks nog prikkels tegenkomen die echt levensbedreigend zijn, zijn onze hersenen er toch continu alert voor. Het systeem is nog steeds geënt op die 'leeuw' van vroeger, ook al zien we enkel nog leeuwen in de dierentuin. Die neiging om steeds te focussen op het negatieve, het bedreigende en hoe daarmee om te gaan is een tweede onderdeel. Hoe kunnen we wat kritischer zijn voor onze zelfkritiek en meer in contact treden met die zelfkritiek.

(3) Naast het feit dat we zelfkritisch zijn, zijn we ook nog eens bijzonder afkerig voor complimenten, van anderen en ook die van onszelf. Als we iets goed kunnen, nemen we daar vaak niet de credits voor. Integendeel we gaan het afdoen als iets wat ons is overkomen en waar we zelf geen aandeel aan hebben. Dat merk ik bijzonder vaak op in de praktijk. Cliënten hebben een uitgesproken angst om pocherig of arrogant over te komen waardoor ze elke vorm van compliment afwimpelen. Ook daarin gaan we vaak vermijden. Als we een compliment ontvangen, geeft ons dat (door de onderliggende angst voor bv. arrogantie) een onaangenaam gevoel waar we snel vanaf willen (vluchtgedrag). Complimenten kunnen accepteren en er trots op kunnen zijn in plaats ervan weg te lopen, is een derde onderdeel.

1. Van meer bewustzijn ...

Hoe kunnen we nu dat bewustzijn van wat er zich binnenin allemaal afspeelt vergroten. Psycho-educatie speelt hierbij een belangrijke rol. Een van de (impliciete) vragen die ik het meeste van cliënten hoor bij een intake is 'ben ik normaal'. Psycho-educatie helpt de cliënt herkennen wat hij ervaart, voelt of denkt. Die herkenning werkt normaliserend, ont-schuldigt en geeft verbinding met andere mensen die hetzelfde ervaren. We worden bevestigd in onze 'condition humaine', dat refereert ook aan het tweede ingrediënt van zelfcompassie (cfr. supra). We moeten natuurlijk opletten dat we de cliënt niet overspoelen met allerlei kennis. In de beginfase staat de opbouw van de therapeutische alliantie op de voorgrond en dan is joinen en erkennen, ook van het lijden, essentieel. Daarnaast is het belangrijk dat we ons als therapeut niet profileren als expert van de inhoud en dat we ons houden aan onze rol als expert van het proces. Het is zaak om al validerend

hier en daar wat informatie mee te geven, waarmee de cliënt wordt geholpen. En van daaruit samen met de cliënt zijn/haar doelen werkbaar maken en hem/haar laten ontdekken welke resources hij/zij daarvoor kan inzetten. Ik merk dat bij sommige cliënten het lijden dan al wat minder scherp aanvoelt. Hier volgen enkele voorbeelden van (vrij summiere) informatie die voor sommige cliënten van grote betekenis bleek te zijn.

- Meestal geef ik op een of andere manier info over de theorie van de gewoontes of het GGG-model, waarbij de G's staan voor gedachten (logos), gevoelens (pathos) en gedrag (ethos). Over de eerste twee hebben we geen of nauwelijks controle, over ons gedrag (min of meer) wel. We voelen ons bijvoorbeeld soms schuldig over hoe we ons voelen, terwijl we geen controle hebben over onze gevoelens. Zo kan je je bijvoorbeeld heel erg geïrriteerd (primaire emotie) door een ongelukkige opmerking die je vader gaf. Nadien word je overvallen door een gevoel van schuld (secundaire emotie) omdat het niet mooi is om irritatie te voelen voor iemand die zoveel voor je gedaan heeft (gedachte). We nemen dan eigenlijk verantwoordelijkheid voor iets waar we geen controle over hebben en dat is niet echt eerlijk ten opzichte van onszelf. Die bewustwording kan een eerste stap zijn naar die acceptatie (in plaats van het te bevechten). De suggestie 'wat als je enkel verantwoordelijkheid zou nemen over de zaken die je kan controleren' was voor sommige cliënten heel helpend. Het boek *Problemen laten bij wie ze horen* illustreert dat met treffende voorbeelden. Ik raad het vaak aan aan cliënten en voor sommigen zorgt het ook voor een verandering.
- In plaats van naar lastige of negatieve gevoelens (bv. schuld) te gaan en daar zorg voor te dragen, gaan we ons vaak veroordelen voor het feit dat we ons zo voelen. Ons verstand neemt het dan over en houdt zich dan bezig met de waarom-vraag. Cliënten komen terecht in een piekercarrousel die hen helemaal opslokt. Vaak gebeurt dat ook nog eens 's nachts, wanneer de externe prikkels zijn gaan liggen. Dan volgt er al snel een slaapttekort, dat op zijn beurt weer zorgt voor meer piekergedachten. Je ziet de neerwaartse spiraal aan kracht winnen. Daarenboven krijgen cliënten meestal geen afdoend antwoord op die hardnekkige waarom-vraag, zodat die maar blijft doormalen. Soms vraag ik cliënten naar het nut van die waarom-vraag. Meermaals heb ik ze horen antwoorden dat die enkel lastig is en dat ze er geen afdoend antwoord op vinden. Het zoeken naar een verklaring is per definitie graven in het verleden en dat staat haaks op het oplossingsgericht denken, waarbij de focus ligt op oplossingen (in de toekomst). Het maakt niet uit wat de reden is, het feit is dat je gevoel zorg nodig heeft en dat wij dat vaak proberen op te lossen via ons hoofd. Ook dat zou je kunnen zien als een soort van vermijding van de pijn. We vluchten weg van de (emotionele) pijn en rationaliseren die door op zoek te gaan naar de reden (waarom-vraag). Met die waarom-vraag zoeken we een oorzaak en dat zet cliënten in een passieve rol, alsof ze het slachtoffer zijn van die oorzaak. Impliciet in die waarom-vraag zit ook een soort van zelf-oordeel nl. je mag dat gevoel niet hebben. We willen dat gevoel niet en hoe meer we iets niet willen, hoe meer we ervan krijgen. Die simpele opmerking maakt cliënten bewust van het feit dat ze inderdaad veel tijd besteden aan het zoeken naar het 'waarom' zonder dat die soelaas brengt. Ik merkte dat het voor sommigen echt een helpende opmerking is. We leven in een samenleving waarin het cognitieve hoogtij viert, dan is het bijgevolg heel begrijpelijk dat veel mensen meteen naar hun hoofd grijpen, wanneer ze zich niet zo lekker voelen. Dat probeer ik dan ook wel te valideren bv. 'jouw hoofd werkt prima en het heeft je ongetwijfeld al veel opgeleverd' (nut van het symptoom). Op die manier erken je het symptoom zonder dat het een oordeel wordt.

- Bij de uitleg van de angstparadox hoor ik bij veel cliënten 'ah ja, dat herken ik'. Hoe we bij angst automatisch gaan vermijden want dat levert op korte termijn de interessantste uitkomst op. Echter, hoe meer we vermijden, hoe groter de angst wordt. En daar is de neerwaartse spiraal weer. Die kan soms bijzonder snel gaan en ons met een angststoornis opzadelen, waardoor snel andere gebieden worden 'besmet' (generalisatie van de angst). Wat het extra vervelend maakt is dat angst ons ook nog een doet hyperfocussen op datgene waar we angstig voor zijn. Bijgevolg wordt de angst ons leven, en ons leven de angst. Het is moeilijk om dan nog andere (niet-angstige) zaken te erkennen buiten datgene waar we angstig voor zijn. De kennis van die angstparadox maakt cliënten bewust wat er gebeurt. En door het aandragen van het feit dat angst vaak een alarmsignaal is om een kostbaar stuk te beschermen, kan de cliënt een andere betekenis geven aan zijn angst. Daardoor kan de angst kalmeren.

Psycho-educatie zorgt voor meer bewustwording en het normaliseert waardoor de cliënt gerustgesteld wordt omdat hij/zij een verklaring krijgt die herkenbaar is. Zo wordt de weg voorbereid voor een meer zelfcompassionele houding. Cliënten krijgen meer begrip van en meer grip op wat ze meemaken, waardoor de zelfkritiek soms al wat minder luid schreeuwt. Observatieopdrachten kunnen helpen om dat bewustzijn verder aan te scherpen.

Een andere focus die ik vaak merk bij cliënten is dat ze zichzelf zeer grote, (quasi) onbereikbare doelen stellen. We leven in een wereld waarin controle en maakbaarheid hoog in het vaandel worden gedragen, waar de 'romantische liefde' hoogtij viert, waar we zien hoe gelukkig iedereen is ... en hoewel cliënten dat vaak heel goed beseffen, stellen ze zich toch (vaak onbewust) van die grote, utopische idealen, die – zoals het woord het zegt – idealistische en dus niet realistisch van aard zijn. Een jonge vrouw van 30 komt binnen met de vraag hoe ze het 'grote geluk' kan vinden, een pas afgestudeerde jongeman wil graag alleen op vakantie om zijn 'ware identiteit' te vinden, een koppel blijft tevergeefs op zoek naar de 'romantische liefde' ... stuk voor stuk verlangen ze naar grote concept-begrippen die zeer abstract zijn en waarvan niemand weet wat ze precies betekenen of wat ze concreet inhouden. Toch zien we regelmatig dat cliënten ze graag willen bezitten/bereiken. Dat heeft ook te maken met wat ik hierboven al beschreef want eigenlijk stellen ze zichzelf verantwoordelijk om iets te realiseren wat niet echt (concreet) bestaat, en dan loert de faalervaring om de hoek.

- In eerste instantie is het uiteraard van groot belang om die concepten via concretisering te exploreren en van daaruit realistische doelen te extraheren. Wat zoeken ze echt als ze het grote geluk nastreven. Wat houdt voor jou de romantische liefde in? Daarbij wordt impliciet gepolst naar hun waarden en normen. Datgene wat hen sturing geeft in het leven. De wondervraag is dan een goede piste: 'Wat zal je doen als je wakker wordt en je bent heel gelukkig'? Vanuit die concretisaties kan je dan realistische doelen gaan opstellen. Daarnaast kan het zijn dat er ook rouw en verdriet opkomt omdat het voor sommigen als een verlies aanvoelt om afscheid te moeten nemen van die grote ideaalbeelden zoals ze zich die hadden voorgesteld. Daar dienen we als hulpverleners ook voldoende aandacht aan te besteden. Enerzijds erkenning geven aan de rouw en het verlies en anderzijds concreet onderzoeken wat er wel mogelijk is in overeenstemming met de existentiële keuzes van de cliënt.

- Onszelf voortdurend vergelijken met anderen zou je ook kunnen zien als een vorm van onhaalbare doelen stellen. En wat voor een uitdaging is dat niet vandaag de dag met al die sociale media-overprikkeling. We moeten ons 24/7 verhouden tot wat we van anderen zien en hoe we daar soms naar verlangen. We zijn op die manier vooral bezig met ons te meten met de anderen in plaats van met onze eigen behoeften of noden bezig te zijn. In het boek over angst van Filip Raes las ik dat alle angsten teruggebracht zouden kunnen worden tot twee basisangsten nl. angst voor de fysieke dood en angst voor de sociale dood. De hele sociale media-revolutie heeft die tweede angst heel erg op scherp gezet en heeft ons in een continue 'alertheid' gebracht. De coronacrisis heeft ons wereldwijd geconfronteerd met die eerste angst. Het zijn wat dat betreft ophefmakende tijden die de angst ieder moment van de dag aanwakkeren. Die angsten maken het vaak lastig om tot onze eigen normen en waarden (existentiële keuzes) te komen. Vandaar dat we het belangrijk is om in de therapieruimte continu terug te koppelen met de cliënt en om na te gaan of de doelen en veranderingen nog steeds conform de existentiële keuzes van de cliënt zijn. Het vergelijken met anderen leidt vaak tot zelfkritiek zonder in contact te staan met onze eigen existentiële keuzes.

- We kunnen cliënten ook stimuleren om realistisch(er) na te denken over zichzelf. Soms voelen we ons niet zo goed in ons vel omdat we zomaar geloven wat onze interne criticus allemaal spuit. Er is hier een belangrijk onderscheid tussen dat wat we geloven en de realiteit. Die interne kritische stem is enkel een gedachte die we geloven en voor realiteit aannemen. Elke vorm van zwart-witdenken doet de realiteit oneer aan. Precies dat is vaak een belangrijke bron van zelfkritiek. De bewustwording daarvan kan ons helpen om de zelfkritiek zelf onder de loep te nemen. Bv. 'Ik ben hier niet goed in, ik leer het nooit' of 'Ik voel me schuldig tegenover mijn moeder, ik ben een slechte dochter'. Nuanceringen aanbrengen in het denken (logos) is essentieel. Tussen zwart en wit zijn er ontelbare schakeringen van grijs, zelfs meer dan vijftig.
De overtuigingen van de interne criticus triggeren soms ook samenhangende, pijnlijke (traumatische) gevoelens. Het kunnen nuanceren van het ervaren van die gevoelens kan ook helpend zijn voor het verwerken ervan. Enkele maanden geleden meldde zich een jongeman aan met een traumatische jeugd omdat hij zich depressief voelde. Vorige keer vertelde hij dat hij bij de pijn kon blijven zonder erdoor overspoeld te raken. Hij is in staat om te zorgen voor zichzelf en voor zijn gekrenkt kind-stuk. Door nuances te zien durft hij sommige stukjes (kleine, haalbare stappen) al voelen zonder dat hij zich overspoeld voelt. Dat geeft hem vertrouwen en zet hem meer in de actorpositie; de zelfkritiek blijft meer op de achtergrond. Het samen zoeken naar uitzonderingen en het gebruik van schaalvragen helpen om meer nuance te brengen in wat de cliënt denkt, voelt en doet.

- Om meer bewustzijn te creëren zijn observatieopdrachten uitermate geschikt. Je zou bijvoorbeeld kunnen vragen of de cliënt observeert wanneer de criticus de kop opsteekt. Dat kan ook in dagboekvorm, zeker voor cliënten die van structuur houden. Op die manier kan je de cliënten ook wat verder laten observeren/exploreren. Zo kan je bij iedere zelfkritiek-situatie vragen om je gedachte (logos), je gevoel (pathos) en je gedrag (ethos) te noteren, en in welke context (oikos) dat dat gebeurt. Daarnaast zou je dat kunnen uitbreiden naar wat dan de gewenste situatie (optatief) is. Op die manier kan je de cliënt gemakkelijker bewust laten worden van bepaalde uitzonderingen. De optatieven kan je in de sessie dan verder doorwerken door ze filmisch te laten beschrijven met betrekking tot alle zintuigen. Dat kan de aanzet zijn tot een nieuwe gewenste gewoonte.

- Daarnaast is het vanuit het oplossingsgericht kader van belang om voldoende respect te hebben voor (de functie van) het symptoom. Op dat moment heeft de cliënt namelijk al een oplossing en het is belangrijk dat zo te valideren. Op die manier kan het ook dienend zijn om te kijken naar wat het symptoom (in dit geval de zelfkritiek) hem/haar heeft opgeleverd en wat ze ervan willen behouden. Die validatie geeft de cliënt een beter gevoel en draagt bij tot een positiever zelfbeeld. Het negatieve heeft ook iets positiefs en helpt om er wat meer genuanceerd naar te kijken. Het erkennen van het positieve stuk van die zelfkritiek is een (indirect) compliment. Je kan hiervan ook een double bind van maken. Als je verandert (nl. minder zelfkritisch zijn), dan voel je je er beter door; als je niet verandert, kan de therapeut de kwaliteit van de zelfkritiek valideren. Voorwaarde is wel dat de cliënt die validatie ook effectief als een kwaliteit kan ervaren.
- Binnen diezelfde optiek kan je de cliënt altijd valideren voor het feit dat ze er nog altijd zijn. Het zijn allemaal overlevers. De vraag naar hoe ze dat hebben gedaan, verandert het perspectief om meer naar hun eigen kwaliteiten te kijken en hoe ze die hebben ingezet. Ook de vraag 'Hoe heb je ervoor gezorgd dat het niet erger is geworden?' neemt dat perspectief in.

Bewustwording zorgt op zich al voor een verandering, waardoor je met meer nuances kan kijken naar je eigen doelen, je gedachten, je gevoelens en je gedrag. Hoe meer nuances er te onderkennen vallen, hoe uitgebreider het arsenaal aan keuzes en hoe groter het gevoel van vrijheid.

2. ... naar meer contact met je zelfkritiek ...

Eens er een (beetje) bewustzijn is van hoe kritisch we voor onszelf zijn, kan de cliënt al dan niet samen met de therapeut verder exploreren hoe hij/zij ermee aan de slag kan gaan. Hoe kan je in contact treden met je zelfkritiek. Hoe maak je van je criticus een bondgenoot, in plaats van een vijand die je liever weg wil.

- Ik gaf al aan dat die interne kritiek vaak wordt omschreven als een interne criticus. Door de (onbewuste) stem zo te benoemen maak je er al een (bewust) apart stuk in jezelf van. Je identificeert een apart stuk. Je kan hem/haar bijvoorbeeld ook een naam geven (bv. de zager), een gezicht geven (bv. een duiveltje) en er mee in dialoog treden. Op die manier kan je een modus vivendi creëren die voor beiden leefbaar is. Al klinkt het logisch, voor sommige cliënten is converseren met stukken in zichzelf heel bevreemdend. Dan is het essentieel om een kleine haalbare stap te co-creëren die voor de cliënt toch al een verandering is. Je kan bijvoorbeeld vragen hoe de cliënt naar dat stukje in zichzelf kijkt. Wat hij/zijn dan voelt, ervaart, denkt. Op die manier creëer je ook een contact met dat stuk.
- Die dialoog met je interne criticus kan op verschillende manieren vormgegeven worden:
 - Zo kan je de interne criticus een naam, een gezicht of zelfs een plaats in je genogram ... geven zodat hij/zij een echte identiteit krijgt. Voor sommigen werkt dat beter om ermee in dialoog te gaan. Die identiteit kan in het hoofd van de cliënt ontstaan of je kan het ook heel tastbaar maken, door bijvoorbeeld een tekening op te hangen, of de dingen die hij/zij je altijd doet geloven op te schrijven met een rode

pen. Je maakt hem heel realistisch en juist daardoor krijgt de criticus ook erkenning waardoor hij misschien ook wat minder luid wordt. Door hem te identificeren, creëer je een afstand waardoor je ermee in relatie kan treden zodat je hem niet meer gewoon weg wil. Want hoe meer je iets weg wil (niet-doelstelling) hoe meer het er is. Je transformeert je wens naar een positief geformuleerde doelstelling. Via hypnotische inductie kan je de gewenste relatie met je criticus visualiseren. Door het self fulfilling prophecy wordt dit optatief ook meer een realiteit.

- Je zou ook een brief aan je kritische zelf kunnen schrijven, die dan nadien in de therapie wordt voorgelezen en via bilaterale stimulatie wordt gedesensitiseerd.
- Ook de tweestoelentechniek is een manier om met je kritische zelf te dialogeren. Je hebt twee stoelen en je gaat alternerend op de andere stoel zitten. Vanop de ene stoel zeg je wat jij tegen je interne criticus wil zeggen en vanop de andere zeg je wat hij/zij tegen jou wil zeggen.

We beschreven al dat het symptoom de best mogelijke oplossing van de cliënt op dat moment is. De techniek met de twee stoelen kan je ook gebruiken om het nut van het symptoom meer te expliciteren. In de ene stoel zit de cliënt, in de andere de zelfkritiek. Door dialoog kan je bevragen hoe het symptoom nuttig is, wat de cliënt van het symptoom wil bewaren en hoe je van je zelfkritiek je bondgenoot maakt.

- Een opstelling is een andere niet-verbale manier om in dialoog te treden met je criticus. Opstellingen kennen we vooral van familie-opstellingen waarin invaliderende familierelaties worden gerepresenteerd door andere personen (of poppetjes) en die dan ten op zichte elkaar gaan verschuiven waardoor als het ware ook andere relatiebanden ontstaan en waardoor lastige relaties geheeld kunnen worden. Ze transformeren als het ware (in vivo of met poppetjes) naar een gewenste situatie, die voor de cliënt aangenamer aanvoelt. Zo kan je ook een opstelling doen met jezelf en je interne criticus. Je zoekt twee representanten en zelf observeer je wat er gebeurt met je gevoel, je gedachten als de twee representanten zich anders ten opzichte gaan verhouden. Je ziet dat er zich een transformatie voltrekt naar een meer harmonieuze relatie. Vaak gaat dat bij de observator gepaard met veel emoties. Je zou het ook kunnen zien als een vorm van (trauma-)confrontatie die wordt doorleefd en die wordt getransformeerd naar een aangenamer optatief. Uiteraard kan je de menselijke representanten ook vervangen door poppetjes.

- Als die zelfkritiek zich manifesteert in duidelijke zinnen of woorden, dan zou je ook afstand kunnen creëren door ze op een humoristische manier te benaderen. Bijvoorbeeld je hoort vaak de zin 'ik ben dom', dan kan je die zin eens luidop zingend herhalen, eerst met een operastem, dan eens met een schlagerstem, of met een nasale intonatie of al hakkellend. Of je maakt met die zin een soort van collage of een schilderij, net iets heels moois en waardevols. Het zijn allemaal verschillende manieren om afstand te creëren ten opzichte van de inhoud van die boodschap, zodat de cliënt ze niet meer onbewust gelooft en er niet meer mee samenvalt. Je geeft er als het ware een andere betekenis en een andere lading aan.
- Je kan ook beroep doen op de context en bij de cliënt bevragen wat of wie hem/haar kan helpen om die luide kritiek wat minder te maken. Een jonge cliënte van 20 die ik zag had enorm veel last van examenstress. Ze hoorde altijd de kritische stem van haar vader die haar voortdurend influisterde 'je bent te dom, je kan het niet'. Door op zoek te gaan naar

uitzonderingen bleek dat haar vriend haar altijd kon troosten. We hebben dan samen gezocht wat een goede frase zou zijn die hij zou kunnen zeggen om haar tot rust te brengen als hij fysiek niet aanwezig was terwijl ze troost nodig had. Die frase heeft ze door hem via een spraakbericht laten inspreken en ze maakte een affiche waarop ze die helpende zin had geschreven met daarnaast een foto van haar vriend. Die affiche had ze voor zich op de muur opgehangen zodat ze er altijd kon naar grijpen als ze het moeilijk had. Het was voor haar een vorm van safe place die haar terug binnen haar window of tolerance bracht.

- Sommige cliënten kunnen die kritiek, eens ze er van bewust zijn, zien alsof het achtergrondruis is, alsof er een radio op de achtergrond speelt. Je hoort dat er geluid is, maar je hoort de boodschap niet meer en er moet niet meer naar geluisterd worden. Je kan die kritiek zien als 'maar een gedachte' waarbij je de vrijheid ervaart dat je er niet moet naar luisteren. Ook in mindfulness wordt gesuggereerd om gedachten te observeren als wolken die je wel ziet en die voorbij waaien en die je dus niet zomaar moet geloven, of als blaadjes die op een rivier voorbij stromen. Je ziet dat ze er zijn, maar ze gaan ook gewoon voorbij. Of beeld je eens in dat al je gedachten passagiers in een bus zijn die heel luid aan het roepen zijn; in de bus is er echter maar een bestuurder die beslist welke richting de bus gaat. Het zijn verschillende vormen van beeldtaal en het is zoekwerk om te kijken welk beeld voor de cliënt werkt. Vanuit het oplossingsgerichte kader observeer je niet enkel de gedachten, je gaat op zoek naar hoe ze je helpen of je beschermen. Je omarmt ze en zo omarm je ook (een stuk van) jezelf. Je veroordeelt ze niet.
- De wondervraag is hier ook een mogelijkheid met de suggestie 'wat zal je doen als je opstaat en je interne criticus is je bondgenoot geworden'. Op die manier onderzoek je het optatief en krijg je een zicht van welke beperkingen die zelfkritiek oplegt. De cliënt de gewenste situatie zo concreet mogelijk laten omschrijven zet hem/haar in de actorpositie.
- Ook het bewust zijn van uitzonderingen kan in deze fase helpen om de interne criticus in moeilijke situaties van weerwoord te dienen. Als je bij het studeren telkens die stem hoort zeuren 'je kan het toch niet' en op de volleybal ben je de ster van de wedstrijd, is het misschien helpend voor de cliënt om te kijken wat de criticus doet/zegt tijdens de volleybal. Misschien zit hij dan stil in een hoek. Dan is hij er ook (ook al waren we daar niet van bewust omdat hij dan heel stil is). Misschien kan hij tijdens het studeren ook in dat hoekje gezet worden. Of kan je vragen aan de cliënt hoe doe je dat dan tijdens de volleybal, als hij (criticus) er ook is? Op die manier utiliseer je vaardigheden van de cliënt waar hij/zij zich op dat moment nog niet bewust van was en die hij/zij toch al inzette. Kortom, bekijk je andere rollen eens en andere situaties en hoe doe je dat dan om die uit te blijven voeren. Hoe kunnen de kwaliteiten die je dan tentoonspreidt je helpen in lastige, zelfkritische situaties.
- Als dat meer helpend zou zijn voor de cliënt zijn er ook meer artistieke manieren om met die zelfkritiek om te gaan. Je zou bijvoorbeeld je gewenste, zelfzekere zelf kunnen vormgeven in een sculptuur met een hard materiaal. Daarrond kan je met klei of een materiaal dat niet bestand is tegen regen en wind de negatieve stem en de bijhorende negatieve emoties boetsen. De sculptuur kan je dan bijvoorbeeld buiten zetten in weer en wind en zo de kritische buitenlaag laten ver-weren, alles gaat voorbij, ook de vervelende criticus die jou dingen laat geloven die niet correct zijn en je heel erg beperken en

ongelukkig maken. Je ziet de kritische mantel stukje bij stukje verweren en zo komt je mooie, gewenste zelfzekere zelf meer en meer tevoorschijn. Het zien van die transformatie kan ook de invloed van wat het representeert (nl. de criticus) doen vervagen om meer te zien te krijgen van je zelfzekere zelf. Het krijgt dan een ritualistische lading en dat kan voor sommige cliënten heel krachtig en helpend zijn om het optatief te zien verschijnen.

3. ... tot zelfcomplimenten en zelfcompassie

Na het bewustworden van de zelfkritiek en er op een of andere manier in contact mee treden, kunnen we nog een stap verder gaan. We kunnen iets in de plaats stellen van die kritiek. In plaats van een zelfkritisch oordeel kunnen we onszelf complimenteren met iets waar we trots op mogen zijn of we kunnen ook zelfempathisch zijn op moeilijke momenten als het ons niet zo goed afgaat. Ik krijg in de praktijk vaak de reactie, 'ja, dat weet ik wel, maar hoe doe je dat'. Ook hier voel je vaak de vermijding van cliënten als ik hen complimenteer. Het geeft hen een ongemakkelijk gevoel en willen zo snel mogelijk naar iets anders overschakelen, of ze beginnen te lachen (om de gevoelde spanning te kanaliseren). Misschien kunnen de voorbeelden hieronder wat inspiratie bieden.

- Op zich zijn we als mens heel goed in staat om empathisch te zijn en medeleven te voelen met anderen. Het is dus iets dat we 'kunnen'. Als we het op onszelf willen toepassen, lijkt het voor velen echter ineens heel erg moeilijk. Alsof we dat talent plotsklaps zijn kwijtgespeeld. Als cliënten een compliment krijgen tijdens een sessie merk ik vaak dat het ongemak en de schaamte (ook een vorm van angst, bv. voor sociale veroordeling) de kop opsteken. Ze willen dan zo snel mogelijk weg van dat ongemakkelijk gevoel. Dat is het spreekwoordelijke vluchtgedrag of vermijdingsgedrag. Soms komt zelfs de vechtreflex naar boven. Als ik een cliënt een compliment geef, krijg ik soms 'lastige', zelfs boze reacties. Als die echt moeilijk te verdragen zijn, is het soms beter om eerst het perspectief van een 'ander' in te roepen, bijvoorbeeld dat van een goede vriend(in). Hoe zie je je beste vriend(in) reageren als ik dat compliment aan haar geef? Dan lukt het soms wel om te observeren wat zo een compliment met een 'mens' doet. Via die omweg is het voor de cliënt wel mogelijk om zich daar een beeld van te vormen en te antwoorden hoe die vriendin reageert, wat ze denkt en hoe ze zich voelt. Dat scenario kan je dan via hypnotische inductie zo filmisch mogelijk laten beschrijven. Op een of andere manier is dat eveneens een (verdoken) optatief. Vervolgens kan je je cliënt ook complimenteren met het feit dat ze zich heel goed kan inbeelden hoe ze haar vriendin ziet reageren en dat ze wel een hele nauwe vriendschap moeten hebben. Dus het standpunt van de vriend/vriendin inschakelen, kan helpen om het talent van empathie tentoon te spreiden en dat kan je dan als therapeut dan weer (indirect) complimenteren.
- Ook symbolic figures kunnen een manier zijn voor cliënten om zelfcompassie te ervaren of om complimenten te laten binnenkomen. Je spreekt de cliënt hierbij aan op zijn/haar capaciteit tot verbeelding. Ik vind dat een mooi voorbeeld van de manier waarop onze eigen verbeelding en fantasie onszelf kunnen helpen; of waar therapie en kunst elkaar ontmoeten. Net omdat hierbij de verbeelding van de cliënt wordt aangesproken is het ook iets dat altijd beschikbaar is. Als het symbolic figure goed geïnstalleerd is en als de cliënt zichzelf erin herkent, heeft hij/zij altijd de keuze om ernaartoe te gaan. Dat kan zich dan

ook weer ontwikkelen tot een nieuwe kwaliteit. En op die manier wordt het arsenaal aan autopoietische capaciteiten en resources verder uitgebreid.

Je vraagt de cliënt naar wie of wat in de (fictieve) wereld heeft de kwaliteiten of de vaardigheden om jou een compliment te geven of om je medeleven te laten voelen. Je kan dat meegeven als opdracht of je kan dat ook doen in de sessie. De symbolic figures worden in de sessie uitgebreid besproken. Het is wel van primordiaal belang dat de cliënt symbolic figures kiest die voor hem positief zijn en waar hij/zij zichzelf in herkent. Het is belangrijk bij elk symbolic figure om te vragen waarom de cliënt net deze heeft gekozen. Op die manier wordt de figuur verbonden met de existentiële keuzes van de cliënt. Het is belangrijk om die connectie te maken zodat het symbolic figure echt iets van de cliënt symboliseert. Daarnaast kan het nog helpender zijn om ze 'tot leven' te brengen zodat ze verder geïnternaliseerd kunnen worden. Je kan een collage maken van je symbolic figures en ze aan je bureau of op je frigo hangen of ze als openingsscherf op je telefoon laten verschijnen of een map maken met typerende en betekenisvolle audio- of beeldfragmenten van jouw bestaande symbolic figures.

Soms wordt een symbolic figure ook gekozen vanuit een eerdere ervaring of herinnering. Het is dan zinvol om de cliënt eerst te vragen of hij/zij ooit al eens heeft ervaren dat ze bijvoorbeeld getroost werd? Onlangs had ik een cliënt van midden dertig die zich snel oneerlijk behandeld voelt en daar impulsief hevig op reageert. Zij koppelde dat aan haar jeugd waarbij haar moeder haar constant bekritiseerde en waarbij ze vaak ook geen troost kon vinden. Toen ik vroeg of er andere mensen in haar familie waren waar ze zich soms wel veilig voelde, vertelde ze een hartverwarmend verhaal over haar twee grootmoeders, die ondertussen al overleden waren. We exploreerden die taferelen met de grootmoeders en hoe het voor haar was om die troost te vinden en welk gevoel het haar dan gaf. Sindsdien draagt ze foto's mee van haar grootmoeders en kan ze zich bij lastige situaties via die warme herinneringen zelf troosten.

- In mijn sessies probeer ik veel aandacht te besteden aan het ongemakkelijke gevoel dat cliënten ervaren als ze een compliment krijgen. Ik probeer er wat langer bij stil te blijven staan, ik probeer het als het ware te stretchen. Als ik een compliment geef, vraag ik meestal 'hoe is dat voor jou'? Als ik merk dat er een ongemakkelijk gevoel is dat toch wat te verdragen is, vraag ik verder naar 'waar voel je dat in je lijf' of 'kan je daar even bij blijven' of zelfs 'kan je het wat laten uitstralen naar de rest van je lijf', 'hoe is dat voor jou'? Het is letterlijk dat gevoel extra tijd en ruimte geven en het op die manier aandacht geven zodat het de kans krijgt om te groeien. De facto is dit een vorm van exposure voor een positief gevoel. En ik merk dat dat soms heel veel in beweging kan zetten tijdens een therapietraject. Eens een cliënt het comfortabel genoeg vindt om complimenten met trots te laten binnenkomen en misschien ook zichzelf complimenten te geven, kan je van die momenten zelfs een safe place maken, die de cliënt regelmatig kan bezoeken. Bijvoorbeeld op momenten waarin hij/zij heel erg zelfkritisch is.
- Daarnaast probeer ik zeer opmerkzaam te zijn voor zowel verbale als non-verbale tekens waarbij cliënten zelf aangeven dat ze tevreden zijn met of trots zijn op iets wat ze gedaan hebben. Als ze zelf zeggen dat ze fier zijn op wat ze gedaan hebben, dan ga ik daar op dezelfde meditatieve manier als hierboven mee om. Als ik merk dat ze wat ongemakkelijk worden of dat ik schaamte zie, vraag ik om te proberen naar het positieve stukje te gaan en daar zoom ik dan verder op in.

Zoals ik hierboven al aangaf moet dit met de meeste omzichtigheid gebeuren, want we moeten zeker zijn dat we in de stretch-zone blijven en we niet in de danger zone terechtkomen. Enkel in de stretch-zone is er kans op groei. Dat komt overeen met de volgende haalbare stap. Op die manier her-leren we dat complimenten niet veroordeeld hoeven te worden en dat de (onbewuste) angst die eraan gekoppeld is geen waarheid wordt als we ze laten binnenkomen.

Bij dergelijke compliment-averse cliënten hoor ik vaak een verhaal uit hun kindertijd dat ze opmerkingen kregen (van een) van hun ouders 'doe maar gewoon, dan val je niet op', het is bijna letterlijk een devies 'blend maar goed in de grote meute zodat je zeker geen eigenheid of identiteit kan ontwikkelen' of 'luister maar niet naar je eigen noden en behoeften, dan komt het goed'. Een andere cliënte met een zeer laag zelfbeeld vertelde me onlangs dat ze levendige herinneringen had aan haar jeugd waarbij een bevriend koppel van haar ouders op bezoek kwam. Nadien hadden haar ouders het er vaak over hoe arrogant ze die vrienden wel niet vonden. Dat was voor mijn cliënt een reden om zo weinig mogelijk haar eigen mening te uiten. Ze had dan schrik dat ze ook bekritiseerd zou worden en dat haar ouders haar niet meer graag zouden zien. Uiteraard kan je ervan uitgaan dat die ouders dat niet met opzet deden. Ook als ouder hebben we beperkingen en een opvoeding is per definitie dus ook 'beperkt'. Met die opmerkingen hadden ze misschien, waarschijnlijk zelfs, de beste intenties, ook daar mogen we vanuit gaan. Het betekent echter niet dat iemand er toch veel last van kan hebben. We moeten hier geen schuldvraag oplossen, dat is voor in een rechtbank. Anderzijds wordt er wel van ons, therapeuten, verwacht om zorg te dragen voor de kwetsuur waar de cliënt mee rondloopt. De schuldvraag en de zorgvraag zijn dus twee aparte zaken en daar moeten we als therapeut aandachtig voor zijn. De cliënt voelt zich bijvoorbeeld schuldig omdat hij/zij van zichzelf niet kritisch mag/kan zijn ten opzichte van zijn/haar ouders en dan wordt er vaak geen aandacht besteed aan de kwetsuur. Die kwetsuur wordt op die manier dan eigenlijk genegeerd, terwijl die zorg nodig heeft.

- Je kan de cliënt ook vragen om de complimenten die hij/zij ontvangt neer te schrijven in een complimenten-boekje. Ik vraag de cliënten dan om daar tijd voor te maken en dat met veel aandacht en met de grootste zorg te doen, omdat zij het waard zijn. Je kan er zelfs een artistieke vorm aan geven. Tijd hiervoor maken is ook een manier van stretching (zie supra). Indirect krijgt de cliënt het idee dat complimenten niet vies hoeven te zijn en dat ze mogen ontvangen worden. Uiteraard kunnen hier ook de complimenten van de symbolic figures een plaats krijgen. Het is van belang dat je er echt een mooi, waardevol schrift of boek voor kiest. Het boekje wordt namelijk het symbool voor je zelfbeeld. Hoe waardevoller en zorgzamer je daarmee omgaat, hoe meer zorg je ook zal opbrengen voor je zelf(beeld). Ik had een cliënt die veel moeite had om complimenten te aanvaarden. Er kwam dan altijd een 'ja, maar'. Ze ging ermee akkoord om een complimentenboekje te hanteren. Tijdens de volgende sessie, moest ze diep in haar tas grabbelen om er een vuil, slordig schriftje uit te halen. Terwijl ze het toonde zei ze 'ai, dat ziet er niet erg waardevol en mooi uit'. Ze besloot zelf meteen om er een ander schrift voor te gaan zoeken. Bij de volgende sessie toonde ze trots een boekje in haar lievelingskleuren waar ze met veel zorg de complimenten voor haar in inkt had neergepend. Het gaf haar een goed gevoel en we komen er nog regelmatig op terug.

Zo een boekje kan natuurlijk verschillende vormen aannemen. Belangrijk is dat het iets moois en waardevols is waar je met de nodige zorg mee omgaat. Het representeert tenslotte over jezelf.

Het doet me heel erg denken aan het containerbegrip dat we tijdens de workshop trauma uitgebreid hebben behandeld. Alle trauma's, vreselijke herinneringen en pijnlijke ervaringen gaan in de container en dat wordt altijd heel 'careful' gedaan, met alle liefde en zorg. Dat is een beeld dat me altijd is bijgebleven. Zelfs de afschuwelijkste dingen verdienen het om met zorg behandeld te worden. En eigenlijk is dat ook heel logisch omdat ook die pijnlijke herinneringen en kwetsuren ook een deel van onszelf zijn. Ze weggooien zou betekenen dat we een deel van onszelf zouden verwerpen. Dat vind ik een supermooi beeld. Zowel de pijnlijke ervaringen als de complimenten verdienen alle zorg, omdat ze een deel van onszelf zijn.

- Een van mijn meest favoriete oplossingsgerichte vragen is 'wat gaat er beter sinds vorige sessie'. Dat geeft echt een andere focus en de impliciete veronderstelling dat er (kleine) dingen al beter (anders) zijn gegaan. Aangepast aan deze thematiek zou je kunnen vragen 'wat deed je anders sinds vorige sessie waar je trots op bent'. Verder kan je vragen wat er dan anders was en inzoomen op de positieve signalen die zich in de sessie aandienen (cfr supra).
- Daarnaast zijn er veel algemenere manieren om je zelfcompassie aan te zwengelen. Er zijn ontelbare self-compassion meditatie-oefeningen die zeer efficiënt kunnen zijn. Op de website van Kristin Neff staan er een aantal gratis. Op Spotify kan je talloze thematische afspeellijsten vinden. De mildheid die bij mindfulness en bij zelfcompassie zo belangrijk is, wordt daar extra in de verf gezet. Door (af en toe) dergelijke oefeningen te doen, geef je weer tijd en ruimte om bezig te zijn met je eigen zelfcompassie en dat kan helpend zijn. Het is een proces van her-leren. Op Spotify vind je ook allerlei afspeellijsten met liedjes die op een of andere manier gelinkt zijn aan solution focused of self compassion. Het is een mogelijkheid om met je cliënt een soort van toolbox samen te stellen die hem/haar helpen om die self-compassionate mindset te voeden. Zoiets als een safety plan bij suicide, alleen nu toegepast om je eigen emotionele veerkracht te vergroten.
- Als slot en bij wijze van eerbetoon wil ik eindigen met de drie vragen om een tevreden leven. Dat zijn vragen die je blik richten naar iets anders dan waar de cliënt meestal op gericht is. Meer gericht op de solutions en op wat er wel (nog) is en niet op wat er nog niet of niet meer is. Vooral de tweede vraag, waarbij ook het standpunt van de ontvanger in rekening wordt genomen en de interactie die daaruit ontstaat, vind ik subliem en geef ik bijna aan iedere cliënt mee, inclusief mezelf. Ik zie een vergelijking met het thema van dit eindwerk. Om onze blik te richten op de lasten (zelfkritiek) moeten we meestal geen moeite doen, die overkomen ons zonder dat we er naar vragen. Om de blik te richten op wat ons tevreden stelt (zelfcompassie) moeten we inspanningen doen. Dan is er geen alarm dat zegt, hé, je bent gelukkig. Meestal worden we ons van positieve ervaringen pas nadien bewust, of soms zelfs helemaal niet. Daarom is het goed om op gepaste tijdstippen die blik te richten op datgene wat er al is, bijvoorbeeld op het einde van de dag opsommen wat de drie leukste momenten waren.

Een zelfkritische cliënt vindt het vaak moeilijk als hij/zij een compliment krijgt. Omdat het voor veel cliënten zo onwennig is om complimenten in ontvangst te nemen, willen de

meesten er zo snel mogelijk aan voorbij gaan. Voor degene die het compliment geeft is dat heel jammer en zo een afwijzende reactie van de cliënt zou door de gever dan misschien als arrogant gepercipieerd kunnen worden, net datgene wat de cliënt eigenlijk wenst te vermijden. Want ooit had de cliënt geleerd dat als je een compliment aanvaardt, je dan arrogant kan overkomen. Die tweede vraag om een tevreden leven speelt slim in op de bewustwording van die interactie. Door de vraag 'hoe heb je daarop gereageerd' wordt het bewustzijn over de manier waarop je in interactie treedt met anderen aangescherpt. Het is ook een vraag die polst naar dankbaarheid. En dankbaarheid is inherent aan zelfcompassie. Dankbaarheid om wat er is, om wat je vrienden voor je doen, maar ook dankbaarheid om wat je lichaam en je verschillende onderdelen nog altijd voor je doen. Zoals we in bovenstaande tekst regelmatig hebben kunnen lezen, zitten er binnenin ons ook verschillende soorten relaties: een relatie met onze gedachten, met onze emoties, met onze pijnen, met onze criticus, met ons lichaam, met onze benen, met ons hart ... en in een relatie kunnen we daarvoor dankbaarheid tonen om wat de/het andere voor ons betekent. Op die dankbaarheid ten opzichte van de verschillende stukjes 'ik' wordt in de zelfcompassie-meditaties vaak gefocust. Complimenten geven aan die stukjes en er dankbaar voor zijn, is een impliciete vorm van zelfcomplimentering en van zelfcompassie. Het accepteren en aanvaarden is een essentieel onderdeel van onze waardevolle relaties. Als iemand een compliment negeert is dat ook niet zo fijn voor degene die het compliment geeft. Die voelt zich misschien ook niet erkend en de vraag is of hij/zij het de volgende keer nog eens zou doen? Ook een compliment heeft recht op erkenning. Volgens het oplossingsgerichte model zijn complimenten een wezenlijk onderdeel van een begeleiding. De meest waardevolle complimenten zijn onrechtstreekse complimenten die betrekking hebben op het gedrag van de cliënt. Dan ondervindt de cliënt dat hij/zij het zelf heeft gerealiseerd en heeft hij/zij er vat op. De cliënt heeft dan zicht op de manier waarop hij er meer van kan 'doen'. Onrechtstreekse complimenten worden door de cliënt gemakkelijker aanvaard omdat ze voor hem/haar geloofwaardiger klinken. Eens je je wat comfortabeler voelt bij het ontvangen en laten binnenkomen van complimenten, kan je vlotter in interactie treden met de anderen. Je kan die interactie voeden door zelf ook meer aandachtig te zijn in het complimenteren van anderen.

Attentie voor de therapeut

Bij heel dit proces is het van extreem belang dat de therapeut het ritme van de cliënt volgt. Ook al heb ik het reeds meermaals aangehaald, het is belangrijk dat het een blijvend aandachtspunt blijft en dat er voortdurende afstemming is. De houding van de therapeut moet er te allen tijde een zijn van 'leading from behind'. We steunen, we vangen op, we geven een hand, we geven een schouderklopje, we kijken samen naar de richting die de cliënt wil uitgaan, we zoeken naar een volgende stap, we blijven nabij, we nudgen een beetje, we motiveren, we complimenteren, we zoeken samen de stretch zone, we groeien samen.

Daarnaast kan deze vorm van zelfcompassie ook van toepassing zijn voor de therapeuten zelf. In supervisies en intervisies leggen de collega-therapeuten hun onzekerheden op tafel. Dat is in de eerste plaats moedig. Dat stukje kwetsbaarheid zien bij anderen, wakkert de mildheid aan; voor hen en voor jezelf. Dat vind ik altijd heel warm om te ervaren. We ondervinden dan dat we als therapeuten vaak met dezelfde zaken worstelen en dat is heel verbindend. Een zelfcompassionele houding zorgt ervoor dat we die imperfecties durven te tonen voor onze collega's en voor de

cliënten. Een menselijke therapeut die zijn imperfecties durft te uiten is heel spiegelend voor de cliënt. Die manier van joinen versterkt de therapeutische alliantie.

Conclusie

Zelfkritiek vinden we bij quasi alle cliënten en mensen terug, los van hokjes, labels of diagnoses. In die zin vond ik deze zoektocht naar hoe we er vanuit zelfcompassie een antwoord op kunnen bieden zeer boeiend. Het is als het ware een transdiagnostische benadering die bij elke therapie van pas zou kunnen komen. Zelfs bij goedlopende therapieën kan deze insteek steek houden. Een mildere houding ten opzichte van onszelf heeft een positieve invloed op ons zelfbeeld. Het impliceert dat je de cliënt gaat benaderen als mens. Die humanistische aanpak past perfect in de oplossingsgerichte aanpak. Zelfcompassie is een extra vaardigheid, een extra resource waarmee de cliënt voor zichzelf extra keuzemogelijkheden kan ontwikkelen die hem/haar een grotere vrijheid kunnen bieden. Dat sluit ook aan bij het feit dat het Brugs model een metamodel is; een model waarbij de focus ligt op de algemene, gemeenschappelijke, werkende factoren die te vinden zijn in alle verschillende therapiemodellen, los van technieken of theoretische achtergronden.

In de inleiding gaf ik al aan dat zelfkritiek vaak ontstaat vanuit een (sociale) angst. We zijn sociale wezens en willen graag tot een groep behoren. Zelfkritiek spreekt die angst aan en probeert ons te beschermen. Onze angst, de basis van het fight-and-flight-systeem, zorgt voor een alarm als we dreigen uit de groep te vallen en alleen achter te blijven. Die zelfkritiek heeft dus duidelijk zijn nut. Soms wordt dat alarm echter overgevoelig. Zoals de dieren ons laten zien, werkt dat systeem perfect zolang het in het hier-en-nu wordt geactiveerd. Met de evolutie kreeg de mens echter een prefrontale cortex die ons vooruit kan laten kijken, kan laten plannen ... een geniaal systeem dat heel handig werkt en ons veel oplevert. Naast die kwaliteiten houdt het zich soms ook bezig met potentiële doemscenario's (in de toekomst) die evenzeer een angstrespons kunnen uitlokken, zonder dat er op dat moment een bedreigende prikkel te bekennen is. De (doem)gedachte voelt wel bedreigend aan en het angstsysteem wordt geactiveerd. Als dat denken overslaat in piekeren, dan kunnen we er behoorlijk veel last van krijgen. Temeer omdat het vermijdingsgedrag (fight) ons angstsysteem telkens gevoeliger maakt, ergo nog meer zelfkritiek.

Dat is ons dominant systeem. Het staat in dienst van de overleving, zowel fysiek als sociaal. Dus elke prikkel die 'levensbedreigend' aanvoelt, activeert het fight-flight-systeem. Dat gaat automatisch en daar moeten we geen moeite voor doen. Om te kijken wat er wel al is, wat we wel al gerealiseerd hebben en waar we tevreden over kunnen zijn, daarvan worden we niet automatisch op de hoogte gebracht. Daar moeten we dus inspanningen voor leveren en bewust op focussen. Dat is wat deze zelfcompassie-aanpak wat meer in de verf probeert te zetten. Aandacht creëren voor waar we wel tevreden over mogen en kunnen zijn. Die aanpak past perfect bij de oplossingsgerichte therapie, waarbij je eveneens op zoek gaat naar waar je wel tevreden over of trots op kunt zijn: *Wat gaat er beter sinds vorige keer? Hoe heb je dat gedaan? Waar ben je tevreden over? Wanneer is het gelukt om self-compassionate te zijn? Wat heb je toen gedaan?* Die focus staat ook centraal staat bij de drie vragen van een tevreden leven.

Je kan de relatie van jezelf met de verschillende delen ook vanuit systemische hoek bekijken. Je identiteit is een optelsom van je relatie met je verschillende onderdelen, zowel die van je lichaam als die van je geest. Op die manier moeten we proberen een goede band op te bouwen met onze verschillende delen. Als alle verschillende stukken worden erkend kan er een harmonisch geheel ontstaan. Een individu kan je dus zien als een systemisch geheel. Hoe meer er erkend wordt en hoe meer de verschillende onderdelen met empathie worden benaderd en behandeld hoe harmonischer de persoon zich zal voelen. Daar komt het bij de oplossingsgerichte benadering van trauma ook op neer. Je probeert de pijnlijke, traumatische (soms verborgen, gedissocieerde,

verdrongen) stukken te erkennen, door te werken en te integreren met de andere stukken. Het gaat om meer integratie van de verschillende onderdelen. Integratie van de verschillende onderdelen zorgt voor meer harmonie, meer heelheid. Met andere woorden 'integreren' betekent dan ook 'helen'.

Al blijft het ook belangrijk dat we die moeilijke stukken en hun body guards ook respecteren want op dat moment is dat de beste oplossing voor de cliënt. Ze slaan alarm net om een kostbaar stuk van de cliënt te beschermen. Die symptomen erkennen als de beschermers van je kostbare binnenkant, zorgen voor een andere relatie met die delen.

Precies omdat je identiteit kan zien als een verzameling van relaties, kan de therapeutische alliantie beschouwd worden als een spiegel, een modelvoorbeeld voor die relaties met je eigen verschillende stukken. Goede relationele interventies kunnen de spiegelneuronen van de cliënt activeren zodat de cliënt ervaart hoe de relatie met zijn/haar stukken kan vormgegeven worden. We kunnen als therapeut dus maar best een waarderende, complimenteuzen en compassionate houding aannemen.

Zorgen voor de relaties met je eigen stukken kan je als een vorm van geslaagde intimiteit beschouwen. Het is een voorwaarde om geslaagde relaties met anderen aan te gaan. Een relatie met anderen is enkel mogelijk in de mate dat je de relatie met jezelf aangaat. Dus een zelfcompassionele houding heeft per definitie ook een impact op je sociale relaties.

De zelfkritiek is vaak heel onderhuids en onbewust aanwezig. We zijn er ons niet altijd van bewust en je kan dat zien als een gewoonte. We zijn het gewoon om op een verdoken manier, zonder het te beseffen heel erg kritisch voor onszelf te zijn. We lijden eronder want we krijgen de hele tijd op onze kop. Net omdat het onbewust is, hebben we niet het gevoel dat we het kunnen veranderen. We voelen ons niet vrij en we lijden. Met het bewustworden ontstaan er andere opties en keuzemogelijkheden. Dat opent een deur naar verandering in de gewenste richting. Op die manier past het zelfkritische denken ook binnen de theorie der gewoonten.

Als slot zie ik de potentie van een zelfcompassionele houding als een manier om te joinen met jezelf, noem het auto-joinen. Joinen is een van de belangrijke begrippen binnen het oplossingsgericht werken. Oplossingsgerichte therapie is werkzaam doordat de therapeut een veilige therapeutische alliantie met de cliënt opbouwt. De benzine voor die band is het joinen. We nemen de cliënt serieus, we erkennen de klachten, we zien de kwaliteiten van de cliënt en zetten die voortdurend in de verf, we gaan ervan uit dat de cliënt de expert van zijn eigen leven is, we zien de cliënt als een gelijke ... we proberen op die manier de cliënt in zijn totaliteit te aanvaarden en te respecteren. We accepteren alle delen van de cliënt. Dat zorgt voor een veilige connectie waarbinnen verandering in de gewenste richting kan ontstaan en groeien. Uiteraard doen we dat als therapeut met de nodige portie empathie, begrip en respect. Op precies dezelfde manier kan een zelfcompassionele houding voedzaam en heilzaam zijn voor de relatie van de cliënt met zijn delen, kortom met zichzelf. Auto-joinen zorgt ervoor dat de cliënt zichzelf (inclusief de pijnlijke en minder leuke stukken) accepteert, erkent en leert waarderen als betrouwbare body guards. Een goede verstandhouding met je stukken zorgt voor meer integratie, meer heelheid, meer harmonie ... en dat heeft zijn impact op je sociale relaties en je fysieke en mentale gezondheid.

Bibliografie

Brown, B. (2013). *De moed van imperfectie*. Bruna Uitgevers, Amsterdam.

Dijkstra, P. (2012). *Omgaan met hechtingsproblemen*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten.

Eckert, M. (2022, 14 juli). Mindfulness aan alle scholieren aanbieden, is geen goed idee. *De Standaard*. Geraadpleegd op 15 juli 2022, van https://www.standaard.be/cnt/dmf20220713_97692893.

Gryson, M., & Waele, V. De (2017). *Positief agressief. Hoe woede benutten?* Uitgeverij Lanno, Tielt.

Hendrickx, M. (2020). *Zeg me dat ik oké ben*. Manteau / Standaard Uitgeverij.

Isebaert, L., & Lefever, G. (reds) (2022). *De therapeutische alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. Uitgeverij Lannoo, Tielt.

Jansen, G., & Batink, T. (2019). *Time to ACT! Het basisboek voor professionals*. Uitgeverij Thema.

Laureys, S. (2019). *Het no-nonsense meditatie boek*. Uitgeverij Borgerhoff & Lambergts, Gent.

Lips, R. (2022, 14 juli). Psychiater Jim van Os: 'De kwaliteit van onze relaties is het fundament van ons leven'. *De Morgen*. Geraadpleegd op 15 juli 2022, van <https://www.demorgen.be/beter-leven/psychiater-jim-van-os-de-kwaliteit-van-onze-relaties-is-het-fundament-van-ons-leven~b4d61c0f/>.

Lundberg, G., & Saunders Lundberg, J. (1999). *Problemen laten bij wie ze horen*. Unieboek / Het Spectrum.

Maex, E. (2006). *Mindfulness*. Uitgeverij Lannoo, Tielt.

Markway, B., & Ampel, C. (2019). *Meer Zelfvertrouwen*. Manteau / Standaard Uitgeverij en Vitataal.

Neef, M. de (2013). *Ik? Ik stel niks voor*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.

Neff, K. (2011). *Zelfcompassie*. Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam.

Neff, K. (z.d.). *Self-Compassion Guided Practices and Exercises*. Self-compassion. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://self-compassion.org/category/exercises/#guided-meditations>.

Neff, K. (z.d.). *Instruments for Researchers*. Self-compassion. Geraadpleegd op 15 maart 2023, van <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>.

Nlp-nu (z.d.). *NLP Technieken en begrippen*. Geraadpleegd op 12 juli 2022, van <https://www.nlp-nu.nl/kenniscentrum/technieken-begrippen/leidinggeven-en-leiderschap/motivatietheorie-van-maslow/>

Psychologie magazine. (z.d.). *Zelfvertrouwen*. Geraadpleegd op 11 juli 2022, van <https://www.psychologiemagazine.nl/thema/zelfvertrouwen/#wat-is-zelfvertrouwen>.

Raes, F. (2019). *Weg van het piekeren*. Uitgeverij Lannoo, Tielt.

Sapolsky, R. (1994). *Why zebras don't get ulcers*. St. Martin's Griffin, New York.

Siegel, D. (2010). *Mindsight*. Bantam Books Trade Paperbacks, New York.

Steijn, E. van (2016). *De fontein, vind je plek*. Uitgeverij Het Noorderlicht, Nijmegen.

Verhaeghe, P. (2018). *Intimiteit*. De Bezig Bij, Amsterdam.

Verhaeghe, P. (2021). *Wat brengt u hier?* De Bezig Bij, Amsterdam.

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1967). *Pragmatics of human communication*. W. W. Norton, New York.

Zessen, G. van (2012). *Als seks verslavend wordt*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.

Zessen, G. van (2019). *Zelfwaardering*. SWP Uitgeverij.