



*Als goed niet langer goed is en fout niet langer fout,
dan ontstaat er rust en ruimte om ons unieke zelf te zijn.*

Jan van Koert

Zelfkritiek levert niets op, zelfcompassie alles

In coaching en trainingen valt op dat het normaal lijkt te worden om op een strenge en harde manier met het eigen functioneren om te gaan. Vooral zelfkritiek lijkt te winnen in populariteit: “had ik ook nooit moeten doen” of “heb ik weer zó stom gedaan” of “ik ben niet goed genoeg”. Wanneer de vraag wordt gesteld wat er gebeurt wanneer deze opmerking tegen een collega geuit wordt is het antwoord: “dat zou ik nooit zeggen, zo ga ik niet met m'n collega om”.

Luiheid

Uit onderzoek blijkt dat zelfkritiek gedaan wordt om tot zelfmotivatie te komen. Het is de bedoeling dat we sneller, beter of verstandiger gaan reageren. Er wordt geloofd dat een vriendelijke basishouding ten opzichte van onszelf bij bijvoorbeeld het maken van een fout luiheid oplevert en dat de kantjes er afgelopen gaan worden. Boosheid wanneer er niet voldaan wordt aan het persoonlijke ideaalbeeld kan dan een gewoonte worden. Dit in de hoop dat het motiveert om meer aan het ideale plaatje te voldoen.

Uitputting en stresshormonen

Nu blijkt er iets bijzonders aan de hand. Wanneer er irritatie of boosheid over onszelf ervaren wordt, betekent dit voor het lichaam gevaar. Deze dreiging komt niet van buiten maar van binnen. De persoon valt zichzelf aan en het natuurlijke verdedigingssysteem wordt geactiveerd: het vecht- en vluchtsysteem. Het hartritme verandert en er worden stresshormonen geproduceerd die voor bijvoorbeeld vermoeidheid zorgen. Het brein gaat anders functioneren waardoor het vermogen om te leren en helder te denken vermindert. Kortom, zelfkritiek stimuleert niet om te leren en ontwikkelen, maar ondermijnt dit juist. Wel liggen onzekerheid, (zelf)afwijzing en een negatief zelfbeeld op de loer.

Oxytocine

Vandaar dat het thema “mildheid voor jezelf” een regelmatig terugkerend onderwerp in onze sessies is. In de psychologie wordt dit zelfcompassie genoemd. Door dit in de praktijk te brengen komt de persoon op een vriendelijke manier in contact met zichzelf en persoonlijke behoefte, inclusief alles wat niet perfect is. Ook dit beïnvloedt de hormoonspiegel, maar nu op een positieve manier. Het lichaam gaat onder andere meer oxytocine aanmaken, een hormoon dat een prettig en veilig gevoel geeft. En wie zich veilig voelt is gemotiveerder, kan beter leren, maakt gezondere keuzes en ervaart meer verbondenheid met zichzelf en anderen. Ook blijkt dat er minder fouten gemaakt worden doordat het concentratievermogen verbetert.





*Als goed niet langer goed is en fout niet langer fout,
dan ontstaat er rust en ruimte om ons unieke zelf te zijn.*

Jan van Koert

Zelfkritiek levert niets op, zelfcompassie alles

Zelfcompassie wordt weleens verward met egoïsme. Nu leert de ervaring dat mensen die op een respectvolle manier ruimte geven aan gevoelens die bij zelfkritiek en zelfafwijzing horen ze het snelst een plek kunnen geven. Gevoelens van boosheid, angst, pijn, schaamte, schuld of frustratie verdwijnen daardoor en des te sneller is de persoon er weer voor een ander. Hierdoor wordt het beste uit zichzelf gehaald worden en daardoor het beste uit anderen.

Oefenen

Reden genoeg om te starten met zelfcompassie. Dit is te leren door zelfkritiek en zelfafwijzing te herkennen, de gebeurtenis te aanvaarden als een feit en te oefenen met op een milde en vriendelijke manier om te gaan met imperfectie. Begin vandaag!

Blijvend effect

Toch lastig om dit zelfstandig te doen? Pluym kan ondersteunen met een aantal praktische oefeningen. Hierbij zorgen we voor een vriendelijke sfeer, vrij van oordelen en zonder zweverigheid. Tijdens een sessie kunt u de oefeningen opnemen zodat u ze zelfstandig kan uitvoeren.

Informatie en Aanmelden

Heeft u na het lezen van deze informatie vragen of wilt u een aanmelding doen?

U kunt contact opnemen met:

Jacqueline Plug

M 06-51379789

E jacqueline.plug@pluymcoaching.nl

