

Zelfcompassie en de rol van geloof, ‘over het aanvaarden van jezelf’

Hoe ga je om met pijn, mislukkingen en lijden? Ben je hierin streng voor jezelf, of bezie je jezelf juist met een milde blik? Welke rol speelt je geloof hierbij?

Rick Moeliker 23 mei 2020, 13:51



Godsdienstpsycholoog Hanneke Schaap-Jonker doet onderzoek naar zelfcompassie. Volgens haar zijn er behoorlijk wat verbanden tussen de manier waarop mensen naar God en de wijze waarop ze naar zichzelf kijken. (beeld Jaco Hoeve)

Godsdienstpsycholoog Hanneke Schaap-Jonker wil het graag weten voor haar onderzoek naar zelfcompassie, waarbij ze zich in het bijzonder op christenen richt.

Zwolle

Hanneke Schaap-Jonker, bijzonder hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en rector van het Kennisinstituut Christelijke GGZ (onderdeel van Eleos en De Hoop GGZ), wilde na ruim twintig jaar godsbeelden doorpluizen wel eens wat anders. Zelfcompassie, dat moest het worden. Maar nu ze zich de afgelopen maanden heeft verdiept in deze term, is ze tot de conclusie gekomen dat er behoorlijk wat verbanden zijn tussen de manier waarop mensen naar God en de wijze waarop ze naar zichzelf kijken.

'Ik hoor best vaak dat mensen zichzelf veroordelen en nogal hard zijn voor zichzelf.'

Zelfcompassie, dat klinkt als een term uit het boeddhisme. Is dat het ook?

'Ja, dat klopt, al is het een term die je nu veel in de zogeheten positieve psychologie hoort. Psycholoog Kristin Neff omschrijft het als geraakt zijn door en openstaan voor je eigen lijden. Met andere woorden: mild zijn voor jezelf als je het moeilijk hebt. Je bent immers niet de enige. Bij compassie denk je al snel aan het woord medelijden, maar zelfcompassie is dus iets anders dan zelfmedelijden. Het gaat eerder over het aanvaarden van jezelf. Ik hoor best vaak dat mensen zichzelf veroordelen en nogal hard zijn voor zichzelf. Zelfcompassie zou je kunnen omschrijven als de vaardigheid om de juiste balans tussen oordeel en aanvaarding te vinden.

Tegelijkertijd denk ik dat het meer is dan een psychologische techniek. Hoe je naar jezelf kijkt, hangt samen met hoe je naar anderen en God kijkt. Die beelden beïnvloeden elkaar. Daarom heeft zelfcompassie dus ook alles te maken met mijn eerdere onderzoek als godsdienstpsycholoog. Het is dus niet voorbehouden aan het boeddhisme.'

Dat is de theorie. Maar u wilt natuurlijk weten hoe het in de praktijk werkt. Op welke vragen zoekt u een antwoord?

'Ik denk dat je in onze tijd twee dingen ziet: aan de ene kant de invloed van het neoliberalisme. In onze maatschappij word je voortdurend beoordeeld en je hebt daardoor de neiging om jezelf steeds de maat te nemen. Aan de andere kant zie je een tegenbeweging om ruimte te geven aan jezelf en een focus op welzijn – denk aan boeddhistische yogacursussen die erg populair zijn. Wat ik wil weten, is hoe gelovigen zich tot tot zichzelf verhouden. Hoe worden zij beïnvloed door hun tijd? Zijn ze hard voor zichzelf of juist niet? En hoe heeft dat dan te maken met hun godsbeeld? Of met de traditie waarin ze staan? Of het gezin waarin ze zijn opgegroeid? Wat doet het met hun psychische gezondheid? Om die vragen te kunnen beantwoorden, heb ik een vragenlijst opgesteld, die mensen online kunnen invullen. Zo hoop ik te ontdekken hoe de lijnen lopen. Ik heb daar bepaalde verwachtingen bij, maar die ga ik nu nog niet uitspreken, omdat ik mensen niet wil beïnvloeden bij het invullen van de vragen.'

Hoe trekt u mensen over de streep om aan dit onderzoek deel te nemen?

'We hebben zeker duizend mensen nodig om met enige zekerheid uitspraken te kunnen doen en onderscheid te maken tussen verschillende groepen. Het liefst zien we dus dat mensen uit verschillende christelijke denominaties de vragenlijst invullen, maar je hoeft geen christen te zijn om mee te doen.

Wanneer je aan dit onderzoek deelneemt, kan dat het voor jezelf duidelijker maken hoe je ergens over denkt of waarom je ergens een bepaald gevoel bij hebt. Vaak heb je wel gedachten over hoe je over jezelf denkt, maar zo'n vragenlijst kan je helpen om hier woorden aan te geven. Maar door deze lijst in te vullen, help je ook anderen. Met resultaten kunnen wij ontdekken waar mensen problemen ervaren rondom zelfcompassie. Die kennis kunnen we toepassen in de ggz.'

Het blijft niet bij een vragenlijst, mensen kunnen ook coaching krijgen. Hoe ziet dat eruit?

‘De vragenlijst is het eerste gedeelte, wie wil kan na de zomer meedoen aan een vervolgstudie en tegen een kleine vergoeding onlinecoaching krijgen. We testen dan twee varianten in een traject van tien weken, waarbij mensen e-magazines lezen en opdrachten maken. Zo slaan we twee vliegen in één klap: niet alleen helpen we mensen, we dragen hierin ook bij aan ggz-behandelingen, omdat we op deze manier ontdekken welke variant het beste werkt bij verschillende groepen. Het past in de huidige lijn van de ggz: waar vroeger psychische gezondheid vooral ging om afwezigheid van klachten, ligt de focus nu meer op welbevinden en herstel ondanks de klachten die je hebt.’

Meedoen aan het onderzoek? Ga naar www.vu.nl/zelfcompassie.

‘Zelfcompassie voor goed zelfbeeld’

Zelfcompassie is belangrijk voor je psychisch welbevinden, weet Elice (29) uit ervaring. ‘Ik kom uit een instabiel gezin waarin ik niet heb ervaren dat er onvoorwaardelijk van mij werd gehouden. Ik had daardoor geen goed zelfbeeld, al had ik dat zelf niet door. Vanaf mijn veertiende werd ik behoorlijk rebels en begon ik drugs te gebruiken. Nu weet ik dat ik toen iets zocht wat ik miste bij mijn ouders. Vanaf mijn negentiende ben ik met drugs gestopt en ging ik psychologie studeren. Ik wilde mensen graag helpen, maar een vriendin wees mij erop dat ik eerst zelf geholpen moest worden. Ik dacht: het kan vast geen kwaad om eens naar een psycholoog te gaan. Het zou natuurlijk ook een beetje hypocriet zijn om wel hulp te willen bieden, maar zelf niet de diepte in te willen gaan. Dankzij de therapie, die erg intensief was, kwam ik erachter dat ik gewoon geen goede basis had. Ik gaf mezelf altijd de schuld van de psychische problemen die ik had, ik zag mezelf als iemand die in de kern slecht was. Het heeft mij heel erg geholpen om naar andere mensen te kijken. Door compassie voor ze te hebben, leerde ik om dit ook voor mezelf te hebben. De therapie was voor mij als een soort tweede opvoeding, waarin ik moest leren om op een goede manier naar mezelf te kijken. Het is niet erg om af en toe streng voor jezelf te zijn, maar het is niet goed om jezelf overal de schuld van te geven. Daarom is zelfcompassie zo belangrijk. Dat kun je leren, ik heb het gedaan. Het lijkt misschien een onmogelijke missie om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen, maar je kunt het trainen. Ik denk daarom ook dat het mij over vijf jaar weer iets beter afgaat dan nu.’