

KRISTIN NEFF

Krachtige  
zelf-  
compassie

Heb de moed om je uit te spreken  
en tot bloei te komen

Vertaling Karin de Haas

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2021 Kristin Neff  
Oorspronkelijke titel: *Fierce Self-Compassion*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2022 HarperCollins Holland  
Vertaling: Karin de Haas  
Omslagontwerp: bij Barbara  
Omslagbeeld: Shutterstock  
Foto auteur: © Score Headshots  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 0879 0  
ISBN 978 94 027 6286 0 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk januari 2022

De noten van *Krachtige zelfcompassie* zijn hier te vinden: [www.harpercollins.nl/9789402708790/krachtige-zelfcompassie/](http://www.harpercollins.nl/9789402708790/krachtige-zelfcompassie/)

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.  
Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC.  
HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# INHOUD

## Deel I

### Waarom vrouwen krachtige zelfcompassie nodig hebben

Inleiding	Zorgzame kracht	11
Hoofdstuk 1	De basisprincipes van zelfcompassie	29
Hoofdstuk 2	Wat heeft sekse ermee te maken?	60
Hoofdstuk 3	Boze vrouwen	85
Hoofdstuk 4	#MeToo	117

## Deel II

### De werktuigen van zelfcompassie

Hoofdstuk 5	Pijn liefdevol opvangen	147
Hoofdstuk 6	De kracht van vrouwen	181
Hoofdstuk 7	Onze behoeftes vervullen	219
Hoofdstuk 8	De beste versie van onszelf worden	248

## Deel III

### Krachtige zelfcompassie in de wereld

Hoofdstuk 9	Evenwicht en gelijkheid op het werk	281
Hoofdstuk 10	Voor anderen zorgen zonder onszelf kwijt te raken	316
Hoofdstuk 11	Wat we overhebben voor de liefde	348

Epiloog	Een warboel met compassie	381
Dankwoord		389
Register		393

DEEL I

WAAROM  
VROUWEN  
KRACHTIGE  
ZELFCOMPASSIE  
NODIG HEBBEN

## INLEIDING

# ZORGZAME KRACHT

Eén ding is zeker: als we mededogen met macht vermengen,  
en macht met gerechtigheid, dan wordt liefde ons legaat  
en verandering het geboorterecht van onze kinderen.<sup>1</sup>

*Amanda Gorman, National Youth Poet Laureate*

Er hangt iets in de lucht. Iedere vrouw die ik spreek, voelt het. We zijn het zat, we zijn boos, en we zijn klaar voor verandering. Traditionele genderrollen en maatschappelijke machtsstructuren beperken het vermogen van vrouwen om in de volle breedte uit te drukken wie we zijn, en dit heeft grote persoonlijke en politieke gevolgen. Vrouwen mogen zacht zijn, zorgzaam en teder. Als een vrouw echter te fel is – als we te boos of te krachtig zijn – worden mensen bang en schelden ze ons uit ('heks', 'helleveeg' en 'kenau' zijn de mildere beledigingen die me te binnen schieten). Als we ooit onder de mannelijke dominantie uit willen komen en onze plek willen innemen aan de tafels van de macht, moeten we ons opnieuw het recht toe-eigenen om fel en krachtig te zijn. Zo zullen we invloed uitoefenen op de problemen waarmee onze wereld zich geconfronteerd ziet: diepgewortelde armoede, institutioneel racisme, een falend gezondheidszorgsysteem en klimaatverandering, om te beginnen. Dit boek wil vrouwen helpen precies dat te doen.

Een waardevol raamwerk om te begrijpen hoe vrouwen productieve verandering kunnen bewerkstelligen is zelfcompassie. Compassie is gericht op het verlichten van leed<sup>2</sup> – het is de impuls om te helpen, een actieve vorm van bezorgdheid, het tastbare instinct om te zorgen voor iemand die het moeilijk heeft. Hoewel de meeste mensen van nature compassie voelen voor anderen, is het moeilijker om dit instinct naar binnen te richten. De afgelopen twintig jaar van mijn loopbaan heb ik gewijd aan het onderzoeken van de psychologische gezondheidsvoordelen van zelfcompassie, en het aan mensen leren hoe ze vriendelijker kunnen zijn voor zichzelf. Samen met mijn naaste collega dr. Chris Germer heb ik een trainingsprogramma ontwikkeld, Mindful Zelfcompassie<sup>3</sup>, dat over de hele wereld gegeven wordt. Om echt een goed beeld te krijgen van de voordelen van zelfcompassie moeten we zowel de krachtige als de zachte kant ervan verkennen.

Het verhaal gaat als volgt: Toen mijn zoon Rowan ongeveer zes was, nam ik hem mee naar een vogelshow in de dierentuin. Zodra we zaten, begon Rowan, die autistisch is, zich een beetje storend te gedragen – niet storend in de zin van schreeuwen en om zich heen slaan, maar wel storend in de zin van hard praten en op zijn stoel gaan staan. De vrouw die voor ons zat, een moeder met twee dochttertjes die zich voorbeeldig gedroegen, draaide zich steeds om en maande Rowan tot stilte. Rowan liet zich niet tot stilte manen. Ik probeerde hem rustig te houden, maar hij was zo opgewonden dat hij zich niet kon beheersen. Na haar derde poging draaide de vrouw zich met een woedende blik om en riep ze: ‘Kun je nou eens stil zijn, we proberen de show te volgen!’

Rowan snapte er niets van. Hij keek naar mij en vroeg geschrokken: ‘Wie is dat, mama?’

Als iemand dreigend of agressief tegen mijn zoon doet, op welke manier dan ook, verander ik in een woeste moederbeer. Ik

was laaiend. En dus zei ik tegen Rowan: ‘Dat is een...’ Nu ja, laten we het erop houden dat ik niet het vriendelijkste woord gebruikte. De vogelshow was kort daarna afgelopen, en de vrouw draaide zich boos naar me toe.

‘Hoe durf je me zo te noemen!’ zei ze.

‘Hoe durf je zo lelijk te doen tegen mijn zoon!’ snauwde ik terug. En vervolgens vlogen we elkaar verbaal in de haren. *Twee moeders in het gezelschap van hun kleintjes, die tegen elkaar schreeuwden bij een vogelshow!* Gelukkig deed ik in die periode veel aan mindfulness (ja, ik zie de ironie), dus ik zei redelijk kalm: ‘Ik ben zo vreselijk boos op dit moment.’ De vrouw reageerde met: ‘Dat heb ik in de gaten, ja.’ Maar voor mij was het een ommekeer, want in plaats van me te verliezen in mijn woede, lukte het me om mijn emotie te benoemen, de situatie te de-escaleren en weg te gaan.

Het is een heel leerzaam verhaal, omdat het illustreert hoe vaardigheden als mindfulness ons kunnen helpen om ons terug te trekken van de afgrond wanneer onze reactieve emoties ons mee dreigen te sleuren. Het duurde echter jaren voor ik werkelijk begreep hoe belangrijk dit incident was, dat instinctieve oplaaien van mijn felle beschermingsinstinct. Aanvankelijk zag ik het als een problematische reactie, terwijl het in feite opmerkelijk en ontzagwekkend was.

Jack Kirby, schrijver bij Marvel Comics, was erg onder de indruk toen hij getuige was van een auto-ongeluk en hij een moeder een voertuig van 1.500 kilo zag optillen om haar klem geraakte kindje te bevrijden. Zij was de inspiratie voor het personage de Hulk.<sup>4</sup> Dit felle, krachtige aspect van onze aard is helemaal niet problematisch; het is een superkracht. Iets om te vieren in plaats van het enkel met mindful bewustzijn te ‘accepteren’. En niet alleen kunnen we deze kracht gebruiken om onze kinderen te beschermen, we kunnen ook onszelf ermee beschermen, in onze



behoeftes voorzien, verandering in gang zetten en rechtvaardigheid bewerkstelligen. Dit boek is ontworpen om vrouwen te helpen hun krachtige innerlijke strijder aan te spreken, zodat we ons kunnen oprichten en onze wereld kunnen veranderen.

## ZORGZAME KRACHT

Vrouwen leven nog altijd in een maatschappij die door mannen wordt gedomineerd, en we hebben alle tools nodig die we maar te pakken kunnen krijgen om triomfantelijk, maar ook gezond en ongeschonden uit de strijd tevoorschijn te treden. Een van de machtigste wapens in ons arsenaal is de zorgzame kracht. Zachte zelfcompassie wendt de energie van het *verzorgen* aan om leed te verlichten, terwijl krachtige zelfcompassie de energie van *actie* aanwendt om leed te verlichten. En wanneer deze twee volledig geïntegreerd zijn, manifesteren ze zich als de zorgzame kracht: kracht gecombineerd met liefde. Deze boodschap werd uitgedragen door grote leiders van sociale verandering als Mahatma Gandhi, Moeder Teresa, Nelson Mandela en Susan B. Anthony. Dit is wat dominee Martin Luther King uitsprak in zijn oproep om een einde te maken aan de Vietnamoorlog: ‘Wanneer ik het over liefde heb, heb ik het niet over een sentimentele en zwakke reactie. Ik heb het over de kracht die [...] het toonaangevende verenigende levensprincipe [is].’<sup>5</sup>

Gelukkig kan zorgzame kracht zowel naar binnen als naar buiten worden gericht. We kunnen hem gebruiken om onze persoonlijke reis van groei en genezing in gang te zetten en tegelijkertijd voor rechtvaardigheid te vechten. Tenslotte is sociaal activisme een daad van zelfcompassie (niet slechts compassie voor anderen), omdat we allemaal met elkaar verbonden zijn en onrechtvaardigheid ons allemaal raakt.

Hoewel ik aanvankelijk dacht dat mijn eigen felheid iets was waarmee ik moest zien af te rekenen, besef ik nu dat ze me in staat heeft gesteld om te slagen in het leven. In 2003 publiceerde ik de eerste theoretische verhandeling waarin zelfcompassie werd gedefinieerd<sup>6</sup>, en datzelfde jaar ontwierp ik de Zelfcompassieschaal (Self-Compassion Scale, scs) om het te meten.<sup>7</sup> Mijn aanvankelijke onderzoek toonde aan dat mensen die hoger scoren op de Zelfcompassieschaal een grotere mate van welzijn ervaren.<sup>8</sup> De eerste paar jaar was ik vrijwel de enige die onderzoek deed naar zelfcompassie, maar sindsdien is het onderzoeksveld geëxplodeerd, en inmiddels zijn er meer dan drieduizend wetenschappelijke artikelen over dit onderwerp gepubliceerd<sup>9</sup> en verschijnen er nog dagelijks nieuwe onderzoeken. Ik betwijfel of ik de moed zou hebben gehad om dit onontgonnen gebied te betreden zonder diezelfde strijdbare energie die me soms in de problemen brengt (zoals wanneer ik een wildvreemde uitscheld bij een vogelshow).

## DE CIRKEL IS ROND

Het losmaken van zowel de krachtige als de zachte kanten van zelfcompassie is de recentste ontwikkeling in mijn werk, iets waar ik nog niet uitgebreid over heb geschreven. Tegelijkertijd borduurt het voort op thema's die als een rode draad door mijn hele carrière lopen. Ik ben gepromoveerd op morele ontwikkeling bij een wetenschapper genaamd Elliot Turiel, aan de University of California, Berkeley. Turiel was een voormalige leerling van Lawrence Kohlberg, de beroemde theoreticus die stelde dat moraliteit zich in drie verschillende fases ontwikkelt. Volgens Kohlbergs model richt de eerste fase (die zich afspeelt in de kindertijd) zich op het bevredigen van persoonlijke behoeftes, de tweede (in

de puberteit) op het bevredigen van de behoeftes van anderen, en de laatste (die mensen als volwassene bereiken, áls ze überhaupt zover komen) op rechtvaardigheid en universele rechten en behoeftes.<sup>10</sup> Kohlbergs onderzoek, grotendeels uitgevoerd in de jaren zestig, bracht aan het licht dat vrouwen over het algemeen morele beslissingen nemen op basis van zorgzaamheid, terwijl mannen dat vaker doen op basis van recht en rechtvaardigheid. Hier werd de interpretatie aan toegekend dat vrouwen in moreel opzicht minder ontwikkeld waren dan mannen.

Veel feministen waren terecht boos over dit standpunt, en ze zagen het als bevooroordeeld. Carol Gilligan, schrijver van het invloedrijke boek *In a Different Voice*, wierp tegen dat zorgzaamheid en rechtvaardigheid twee verschillende ethische lenzen zijn waardoor je de wereld kunt bekijken. De denkwijze van vrouwen was eerder verbonden dan autonoom, maar daarom niet van minder waarde dan het mannelijke perspectief. Hoewel haar theorie bedoeld was om het standpunt te weerleggen dat vrouwen moreel minderwaardig waren aan mannen, wekte het ironisch genoeg de indruk dat vrouwen rechtvaardigheid niet op waarde weten te schatten. Ik ben het met beide standpunten oneens en vind ze elk op hun eigen manier seksistisch. Turiel maakte een einde aan de discussie door aan te tonen dat mannen en vrouwen in alle fases van hun ontwikkeling morele keuzes maken gebaseerd op autonomie, zorgzaamheid en rechtvaardigheid, afhankelijk van de context.<sup>11</sup> Vrijwel iedereen, onafhankelijk van leeftijd, geslacht of cultuur, is het erover eens dat het beter is om voor anderen te zorgen en hen te helpen dan om hun kwaad te doen, dat mensen in staat zouden moeten zijn om autonome beslissingen over bepaalde persoonlijke kwesties te nemen, en dat rechtvaardigheid ertoe doet. Kijk naar kleine kinderen: een van de eerste morele oordelen waar zij mee komen, is: ‘Dat is niet

eerlijk!’ Turiels onderzoek laat ook zien dat sociale macht een belangrijke rol speelt bij de manier waarop de verschillende soorten redeneringen tot uiting komen.<sup>12</sup> Dominantie laat meer ruimte voor autonome beslissingen, en ondergeschiktheid vraagt juist om zorg voor anderen. Een centraal kenmerk van het bezitten van macht is per definitie dat je kunt doen wat je wilt, en ondergeschiktheid wordt juist deels gedefinieerd door de noodzaak te voldoen aan de behoeftes van anderen met macht. Een gelijke verdeling van macht is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat ieders behoeftes even zwaar wegen. Voor mijn proefschrift heb ik een jaar doorgebracht in India, waar ik onderzoek deed naar de vraag hoe cultureel ingebedde overtuigingen over genderhiërarchie het denken over deze kwesties in huwelijksconflicten beïnvloeden (hierover later meer).

Pas toen ik was teruggekeerd naar Berkeley om mijn proefschrift te schrijven, ontdekte ik zelfcompassie. Zoals uitgebreid beschreven in mijn eerste boek *Zelfcompassie*, was mijn reis naar een mildere kijk op mezelf een pijnlijke. Vlak voordat ik naar het buitenland vertrok om onderzoek te doen, had ik mijn echtgenoot verlaten voor een andere man (tot mijn diepe schaamte en afgrijzen, want ik beschouwde mezelf als een zeer zorgzame persoon met een stevig moreel kompas), die mij zou vergezellen naar India. Die man verliet zijn partner echter niet voor mij en is nooit komen opdagen. En niet alleen dat. Toen ik terugkeerde, ontdekte ik dat hij een hersentumor had, en kort na mijn terugkeer is hij overleden.

Ik wilde leren mediteren om de scherven van mijn uiteengespatte leven bijeen te rapen. Ik begon te oefenen met een groep die de leer van Thich Nhat Hanh volgde, een Vietnamese zenmeester die de nadruk legt op de noodzaak om zowel onszelf als anderen met mededogen tegemoet te treden. Ik las boeken over

pionierende westerse boeddhistische leraren, zoals *Lovingkindness* van Sharon Salzberg en *A Path with Heart* van Jack Kornfield, die ook benadrukken hoe belangrijk het is om onszelf op te nemen in de kring van compassie.

Als resultaat van mijn leeswerk en mijn meditatie probeerde ik hartelijker te zijn jegens mezelf en mezelf meer te steunen. In plaats van mezelf verwijten te maken – met het rare idee dat ik een goed mens zou zijn als ik mijn eigen slechte gedrag zou veroordelen – probeerde ik begripvoller en vergevingsgezinder te zijn. Toegegeven, in het begin was het een tikje ongemakkelijk. Wanneer ik tegen mezelf zei: ‘Alle mensen maken fouten’, dook er direct een ander stemmetje op dat zei: ‘Smoesjes.’ Maar uiteindelijk verstomde de stem van de tegenwerping en leerde ik de pijn van de schade die ik had aangericht te erkennen, zonder te hard te zijn voor mezelf. Ik zei tegen mezelf: ‘Ik weet dat je het anders gedaan zou hebben als je had gekund, maar op dat moment kón je niet anders. Je was gefrustreerd over je huwelijk en je was op zoek naar geluk. Iedereen wil gelukkig zijn.’ In plaats van geobsedeerd bezig te zijn met mezelf en mijn wandaden, begon ik waardering te ontwikkelen voor mijn onvolmaakte menselijkheid en de manier waarop die me met het grotere geheel verbond. Ik legde mijn handen op mijn hart en zei: ‘Ik weet dat je pijn hebt, maar het komt wel goed. Ik accepteer je zoals je bent, fouten en al.’ Daardoor kon ik de volledige verantwoordelijkheid nemen voor wat ik had gedaan, hoe pijnlijk ook, zonder mezelf daarbij te kastijden. Door te oefenen leerde ik hoe ik mijn schaamte met liefde kon ervaren, en dat betekende een radicale verbetering in mijn leven.

Na het voltooien van mijn proefschrift volgde ik twee jaar lang een postdoctorale studie bij een docent aan de University of Denver, Susan Harter. Zij is een van de meest vooraanstaande onder-

zoekers op het gebied van eigenwaarde, een begrip dat de ideeën van psychologen over welzijn decennialang heeft gedomineerd. Eigenwaarde kun je definiëren als een positief zelfbeeld. Onderzoekers begonnen te begrijpen dat mensen weliswaar gelukkiger worden van een positief oordeel over zichzelf, maar dat het hen ook naar valstrikken en impasses kan leiden, zoals narcisme en de neiging zichzelf voortdurend met anderen te vergelijken. Bovendien is eigenwaarde te vaak afhankelijk van sociale goedkeuring, succes of een aantrekkelijk uiterlijk. Eigenwaarde is geen echte vriend. Ze is er wanneer alles goed gaat, maar ze laat je in de steek wanneer de boel in het honderd loopt, precies wanneer je haar het hardst nodig hebt. Zelfcompassie is een perfect alternatief voor eigenwaarde. Je hoeft je er niet beter voor te voelen dan anderen, ze vereist niet dat andere mensen je aardig vinden, en je hoeft er niet alles goed voor te doen. Het enige wat je nodig hebt voor zelfcompassie is feilbaarheid, een eigenschap die ieder mens bezit. Het is een constante bron van steun en troost.

Toen ik les ging geven aan de University of Texas at Austin, ging ik aanvankelijk verder met mijn onderzoek naar de invloed van macht op autonomie, zorgzaamheid en rechtvaardigheid in relaties. Daarnaast ontwikkelde ik mijn ideeën over zelfcompassie en schreef ik erover. Ik raakte zo enthousiast over dit onderwerp dat ik al mijn andere onderzoek liet vallen; sindsdien heb ik me uitsluitend hierop gericht. Pas kortgeleden heb ik mijn vroegere belangstelling voor de context van zelfcompassie weer opgepakt. Als we onszelf met zachte zelfcompassie benaderen, zorgen we voor onszelf en koesteren we onszelf. Als we onszelf met krachtige zelfcompassie benaderen, komen we op voor onze autonomie en onze rechten. Wanneer krachtige en zachte zelfcompassie in balans zijn, kunnen we eerlijk en rechtvaardig zijn. Macht en genderverwachtingen spelen ook een rol: mannelijke dominantie legt de

nadruk op kracht en felheid, vrouwelijke ondergeschiktheid op tederheid, en de behoefte aan gelijkwaardigheid tussen de seksen vereist dat we deze twee integreren. Nu zijn de twee losse paden van mijn werk samengekomen, als puzzelstukjes die op hun plek vallen.

## WAAROM DIT BOEK VOOR VROUWEN IS GESCHREVEN, EN WAAROM JUIST NU

Zelfcompassie is nuttig voor iedereen, en het meeste wat ik er in het verleden over heb geschreven was genderneutraal. Ik denk echter dat zelfcompassie op dit moment in de geschiedenis in het bijzonder noodzakelijk is voor vrouwen. Vrouwen hebben het gehad met *mansplaining*, en ze zijn het zat om behandeld te worden alsof ze incompetent zijn. Het is tijd dat we een eerlijk salaris krijgen en dat we een gelijkwaardige rol gaan spelen als nationale leiders in de zakenwereld en bij overheden. Krachtige zelfcompassie, zeker wanneer die in balans is met zachte zelfcompassie, kan ons helpen om te vechten voor onze rechten en de schade te herstellen die is aangericht doordat we eeuwenlang te horen hebben gekregen dat we lief moeten glimlachen en onze mond moeten houden.

Ook de MeToo-beweging heeft me geïnspireerd om dit boek te schrijven. Vrouwen hebben ongewenste intimiteiten en seksueel misbruik te lang onder het tapijt geveegd. We waren bang dat niemand ons zou geloven als we de waarheid zouden vertellen. Het zou schande over ons afroepen, of nog meer schade aanrichten. Dit veranderde echter in 2017, toen honderdduizenden vrouwen de hashtag #MeToo gebruikten om hun ervaringen met ongewenste intimiteiten en seksueel misbruik te delen. Plotseling waren het de mannen die ontslag moesten nemen omdat hun reputatie aan puin lag.

Zoals ik later in detail zal bespreken, weerspiegelt mijn verhaal de verhalen van talloze andere vrouwen over de hele wereld. Ondanks mijn positie als bekende mindfulness- en compassiedocent werd ook ik voor de gek gehouden en gemanipuleerd door iemand die een seksueel roofdier bleek te zijn. Een man die ik kende en steunde, bleek zonder dat ik het wist vrouwen lastig te vallen en te misbruiken. Dankzij het beoefenen van zelfcompassie was ik in staat om met deze afschuwelijke onthullingen om te gaan. Zachte zelfcompassie hielp me om te helen, en krachtige zelfcompassie spoorde me aan om mijn mond open te doen en ervoor te zorgen dat er niet nog meer schade zou worden aangericht.

De vrouwenbeweging heeft ons toegang verschaft tot de beroepswereld, maar om daar te slagen, moeten we ons gedragen als mannen en onze zachte eigenschappen onderdrukken, eigenschappen waaraan in een mannenwereld weinig waarde wordt toegekend. Tegelijkertijd wordt het ons kwalijk genomen als we te agressief of assertief zijn. Daardoor zien we ons geconfronteerd met een valse keuze: slagen en geminacht worden, of aardig gevonden worden en machteloos blijven. Vrouwen ervaren meer druk om zichzelf te bewijzen op het werk, maar ze zijn ook slachtoffer van ongewenste intimiteiten en lagere lonen. Het komt hierop neer: het huidige systeem werkt niet meer voor ons. Ik geloof dat vrouwen, door het ontwikkelen en toepassen van krachtige en zachte zelfcompassie, beter in staat zullen zijn om hun ware zelf te verwezenlijken en de benodigde verandering tot stand te brengen in de wereld om hen heen. Het patriarchaat heerst nog en richt grote schade aan. De dringende kwesties van dit moment – ongewenste intimiteiten, ongelijke salarissen, diepgewortelde vooroordelen, gezondheidsverschillen, politieke verdeeldheid, onze stervende planeet – roepen ons op om onze macht te claimen en actie te ondernemen.



Omdat ik een cisgender en heteroseksuele witte vrouw ben, zullen er ongetwijfeld onbewuste vooroordelen schuilen in datgene wat ik schrijf. Hoewel ik mijn uiterste best zal doen om recht te doen aan de diverse ervaringen van mensen die zich als vrouw identificeren, zal ik daar ongetwijfeld niet volledig in slagen. Vergeef me dit alsjeblieft. Ik hoop met dit boek een aantal algemene principes te bieden die mensen met verschillende identiteiten en ervaringen op een betekenisvolle wijze aanspreken. Niet alle vrouwen zijn hetzelfde, en niet al het leed is hetzelfde. Ik ben er echter van overtuigd dat krachtige en zachte zelfcompassie relevant zijn voor alle mensen, en dat ze de sleutel vormen in de strijd tegen seksisme, racisme, heteroseksisme, validisme en andere vormen van onderdrukking.

## ZELFCOMPASSIE IN DE PRAKTIJK

Zelfcompassie is niet zomaar een goed idee. Het is iets wat we kunnen dóén. We kunnen onze hersens trainen en nieuwe gewoontes aanleren om met compassie op onze mentale, fysieke en emotionele pijn te reageren. Onderzoek toont niet alleen aan dat we kunnen leren om onszelf met meer mededogen te bejegenen, maar dat dit ons leven ook ingrijpend verbetert.<sup>13</sup> Dit boek zal concepten introduceren, onderzoeken bespreken en jou helpen om zowel zachte als krachtige zelfcompassie te ontwikkelen. Het zal je leren hoe je deze twee kunt combineren tot een zorgzame kracht die je in de belangrijkste gebieden van je leven kunt toepassen, zoals relaties, zorg voor je dierbaren en werk.

In dit boek zal ik steeds handvatten aanreiken die je helpen te begrijpen wat je leest. Soms zal ik empirisch gevalideerde definities geven van begrippen die veel in onderzoek worden gebruikt – begrippen als ‘zelfcompassie’, ‘genderstereotypes’ en

‘relatiestijlen’ – zodat je datzelfde onderzoek op jezelf kunt toepassen. Ik zal ook concrete oefeningen geven die je kunnen helpen om je zelfcompassiespieren te trainen. Hoewel er een paar meditaties in het boek staan, is dit geen meditatiegids. Ik ben geen spirituele leraar, ik ben een wetenschapper; maar wanneer zelfcompassie diep reikt, kan het een spirituele ervaring zijn.

De meeste oefeningen in dit boek zijn aangepaste versies van het empirisch ondersteunde Mindful Zelfcompassie-programma (Mindful Self-Compassion, MSC) dat ik samen met Chris Germer heb ontwikkeld. Dit programma kun je volgen met behulp van het *Werkboek mindful zelfcompassie*. Mindful Zelfcompassie is geen therapie, maar het kan zeer therapeutisch werken. In plaats van zich te richten op het genezen van specifieke wonden uit het verleden helpt Mindful Zelfcompassie ons om ons dagelijks leven met meer zelfcompassie te benaderen. In een vroeg onderzoek naar de effectiviteit van dit programma ontdekten we dat een training van acht weken tot een verhoging van 43 procent in zelfcompassie leidde.<sup>14</sup> Daarnaast meldden deelnemers dat ze milder tegenover anderen stonden; ze waren minder gedeprimeerd, gespannen en gestrest, en ze gingen emoties minder uit de weg. Bovendien voelden ze zich gelukkiger en tevredener met hun leven. En het allerbelangrijkste: vanaf dat moment was de bron van zelfcompassie een betrouwbare vriend. De toegenomen zelfcompassie en het verbeterde welzijn dat het Mindful Zelfcompassie-programma opleverde, bleken minstens een jaar aan te houden.

Deelnemers die meer tijd in de oefeningen staken, leken meer profijt van het programma te hebben. Om die reden raad ik je aan om minstens twintig minuten per dag bewust te oefenen met zelfcompassie. Hoewel onderzoek aantoont dat het programma werkt, kun je dat pas echt zeker weten als je het probeert.