

# Zelfcompassie is niet denken, maar doen

Het grootste, fundamentele verschil met andere therapievormen is dat we binnen ACT niet gaan proberen om anders te denken. En dus is het logisch dat we ook binnen dit thema niet gaan proberen om jouw negatieve zelfbeeld omver te werpen. In plaats daarvan gaan we dus gedachten over jezelf defuseren, wat je als het goed is al gedaan hebt. Vervolgens kun je dingen gaan *doen* waaruit simpelweg blijkt dat je aardig bent voor jezelf.

Want mensen die echt goed zijn voor zichzelf, die hebben daar weinig woorden voor nodig. Die doen dat gewoon. Ze zorgen voor zichzelf zoals ze voor hun beste vriend of partner zouden zorgen.

Even een kleine oefening. Als jij het moeilijk hebt, hoe ga je dan met jezelf om? Behandel je jezelf dan als een puppy met schaafwonden ('Ach gossie, arm hondje! Kom eens hier ... Wil je water, eten, dekentje, kluijfe, kusjes?'), of ben je juist heel streng en zeg je vooral dat je je niet moet aanstellen?

En hoe is dat als je beste vriend of partner het moeilijk heeft? Ben je dan ook zo streng, of zit daar verschil tussen?

Vaak zijn we veel aardiger voor anderen dan voor onszelf. En dat is eigenlijk best gek, toch? Sta hier even bij stil, want dit kan een belangrijk besef zijn. Het betekent namelijk in feite *dat je jezelf niet hetzelfde behandelt als de mensen van wie je houdt*. En dat verschil kun je met behulp van zelfcompassie dus recht gaan trekken.

Je hoeft hiervoor niets af te leren. Je kunt gewoon blijven doen wat je al doet. En daarbovenop kun je nieuwe dingen gaan toevoegen aan je repertoire.

Even een lijst met mogelijke acties, vink maar aan welke voor jou van toepassing zijn:

Vaker in bad gaan	Je laten verzorgen als je ziek bent	Iets duurs voor jezelf kopen dat je altijd al wilde hebben
Een afspraak afzeggen voor iets waar je echt geen zin in hebt	Iets anders wél doen waar je wél echt zin in hebt	Om hulp vragen
Twee toetjes bestellen als je niet kunt kiezen	Tijd en ruimte nemen voor jezelf	Jezelf letterlijk en figuurlijk meer warmte gunnen, met een goeie jas, of door de verwarming wat hoger te zetten
Net even iets meer doen voor jezelf, zoals een kussentje vragen als je op een harde stoel zit in een restaurant. Die hele kleine dingetjes dus	Dingen doen die jij superleuk vindt, maar waarvan je weet dat anderen ze heel stom vinden	Letterlijk zorgen voor jezelf, door pijnstillers te nemen, of door yoga of andere lichaamsgerichte oefeningen te doen
Er voor jezelf zijn als je het moeilijk hebt, door tijd te nemen om stil te staan	Dit soort boeken lezen en video's bekijken over thema's als zelfcompassie (ik zet wel even wat leuke filmpjes op de site)	Bellen, appen, mensen om je heen opzoeken als je het moeilijk hebt, en ruimte nemen
Even niks hoeven	Je een keer een dag ziek melden, terwijl je eigenlijk gewoon echt geen zin hebt	Voor jezelf opkomen
Anders, namelijk		

Het stomme is dat ik weet dat jij weet dat dit open deuren zijn. Je had deze lijst waarschijnlijk zelf ook wel kunnen bedenken. En toch is het dan interessant dat we veel van deze dingen uiteindelijk niet, of half doen. We weten het dus dondersgoed allemaal, maar kennelijk is het dan nog steeds lastig om daadwerkelijk te gaan bewegen.

De belangrijkste vraag is of je bereid bent om impulsief te gaan handelen, *terwijl* je verstand roept dat het toch knap ingewikkeld is allemaal. Besluit gewoon wat je gaat doen om de relatie met jezelf te verbeteren, en begin vandaag nog!