TIPS & TRICKS

Gouden tip: Wendy doet aan mindful zelfcompassie

Redactie – 4 min

Als je al een tijdje chronisch ziek bent of leeft met een fysieke beperking, dan heb je waarschijnlijk in de loop der tijd behoorlijk wat tips en tricks verzameld die je helpen bij het omgaan met je ziekte. Een tijdje geleden plaatsten wij een oproep of jullie de tip of het advies waar je het meest aan hebt gehad met ons wilden delen. Wendy trapt deze nieuwe rubriek af en vertelt hoe haar leven veranderde toen ze kennismaakte met Mindful Zelfcompassie.

Van coach naar cliënt

Wendy is psycholoog, gedragstherapeut en eigenaar van Leer Positief Denken. In 2021 kreeg ze de diagnose MS. Als psycholoog was ze toen net bezig met een cursus Acceptance and Commitment Therapie. Mindful Zelfcompassie sluit daar mooi bij aan. “Binnen ACT-therapie leer je accepteren wat buiten je controle is en hoe je, los van wat je meemaakt, een betekenisvol leven kunt leiden. Ik was deze cursus begonnen omwille van de onmacht die cliënten ervaren door de coronacrisis, maar nu moest ik deze kennis plots toepassen op mezelf. Door de impact van de diagnose op mijn leven, heb ik zelf een psycholoog gezocht die gespecialiseerd is in Mindful Zelfcompassie. Hier kon ik gewoon cliënt zijn. Dat maakte een verschil in de beleving.”

Vriendelijk en begripvol naar jezelf

“Mindful Zelfcompassie houdt eenvoudig gezegd in dat, wanneer je het moeilijk hebt, je even vriendelijk bent voor jezelf als dat je dat voor een ander zou zijn in dezelfde situatie. Vaak zijn we heel begripvol en zorgzaam naar een ander wanneer die lijdt, en hard voor onszelf. Mindful Zelfcompassie wil zeggen dat je je eigen pijn erkent en hier zacht, vriendelijk en begripvol op reageert. Vaak duwen we onze gevoelens weg omdat we bijvoorbeeld geleerd hebben in onze opvoeding om sterk te zijn of voor anderen te zorgen. Dit werkt vaak op korte termijn, maar op lange termijn kan deze pijn zich bijvoorbeeld in lichamelijke klachten uiten. Binnen Mindful Zelfcompassie leer je de pijnlijke emotie op te merken en als normaal te erkennen. In plaats van het af te doen als: ‘Ik wil dit niet voelen, ik stel mij aan’, erken je en benoem je: ‘Dit is heel pijnlijk en menselijk dat je dit voelt’. Je probeert voor jezelf ook een fijne vriend te zijn.”

Emoties toelaten maakt sterker

Wendy vertelt dat ze als psycholoog en gedragstherapeut al beschikte over een hele schatkist vol met handvatten hoe je met moeilijke emoties en gedachten om kunt gaan. Toen ze de diagnose MS kreeg, dacht ze goed gewapend te zijn. Maar wat ze niet had verwacht, was de pijn en onmacht bij deze ingrijpende diagnose. “Mindful Zelfcompassie is vrij nieuw in de Westerse wereld en net hetgeen ik nodig had. Hierdoor leer ik net zo goed voor mijzelf te zorgen als dat ik voor mijn vriendinnen of cliënten deed. En dat is toch wel wat anders dan de zelfzorg die ik kende, zoals minder werken of naar de sauna gaan. Met Mindful Zelfcompassie leerde ik dat mijn emoties toelaten mij sterker maakte. Ik kan ze nu voelen, aandacht geven, mijzelf troosten en zoeken naar wat deze emoties betekenen.”

Stap verder in rouwproces rondom ziekte

Mindful Zelfcompassie is volgens Wendy een relatief ‘veilige’ vorm van therapie voor mensen die bang zijn voor overspoeld te raken of moeilijk contact maken met hun emoties. Er wordt enkel ingezoomd op de pijn als dit nodig is. En je leert hoe je hier niet de hele dag in blijft hangen. Je leert je gevoelens benoemen, erkennen en iets vriendelijks voor jezelf doen terwijl je door deze moeilijke periode heen gaat. “Eigenlijk zou iedereen dit aangeboden moeten krijgen bij een ingrijpende verandering. Zoveel mensen worstelen onnodig jarenlang in hun eentje met hun pijn en verdriet. Daarnaast kun je deze therapievorm ook goed online toepassen. Een voorproefje kun je vinden bij de online meditaties rond Mindful Zelfcompassie op Instagram (@dr.elke.smeets) of op de website van schrijver Kristin Neff. Ik hoop dat dit lotgenoten verder kan helpen in hun rouwproces!”

Wendy is op Instagram te vinden onder @wendy.de.pree

Heb je ook een gouden tip om met ons te delen, neem dan contact met ons op.

TAGS

MINDFULNESS ZELFCOMPASSIE

Copyright 2022 · All rights reserved