



Wat doet een zelfcompassiecoach?

Een interview met Annaluz Uittenbroek

Hoe komt het dat we het zo moeilijk vinden om van onszelf te houden?

Kleine kinderen houden van zichzelf, ze vinden zichzelf mooi, ze nemen zichzelf serieus en ze durven te stralen. Die fase hebben (bijna) alle kinderen in hun leven gekend. Maar als we groter worden, gebeurt er iets. We komen terecht in de maatschappij waarin alles beter, sneller en mooier moet. Het gewone ZIJN wie je bent is niet meer goed genoeg. Verwarrend als je een kind bent. Je voelt je immers puur en waardig, maar ziet ouders en volwassenen racen en ten prooi vallen aan hun agenda en verplichtingen die allemaal de boodschap in zich dragen dat je meer en beter moeten worden. Als kind ben je naïef. Je vertrouwt de volwassenen. Je denkt dat het leven zo is. Dan verlies je je puurheid en het vermogen om te zijn met alles wat er zich in het leven aandient. Kinderen gaan hun ouders spiegelen die impliciet de boodschap uitdragen: “we zijn niet goed zoals we zijn”.

Hoe kun je die zelfacceptatie en zelfliefde weer terugkrijgen?

Zoals gezegd hebben veel mensen in hun kindertijd geleerd de zelfliefde te temperen. Daarnaast zijn veel kinderen ook niet volledig gezien en ontmoet in alles wat er in hun jeugd gebeurd is. Dat hoort bij het leven, maar soms levert het problemen op. Zeker als gevoelens van boosheid, verdriet en verlangens niet welkom waren. Hierdoor kun je een diep, onbewust verlangen ontwikkelen om daarin alsnog gezien te worden. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in het zoeken naar waardering door jezelf weg te cijferen en er voor een ander te zijn, prestaties te leveren of jezelf juist heel klein te maken. Ook gevoelens van somberheid, angsten, onzekerheden, verslavingen of op een dood spoor zitten in je leven kunnen hiervan uitingen zijn.

Moeilijke situaties, zoals een scheiding of een verlies, zijn uitnodigingen van het leven om die lastige gevoelens onder ogen te komen. Om die gevoelens (alsnog) te ervaren te kunnen ervaren helpt het om met liefde omringd te worden in relaties (privé of coach-mens relatie). Dat geeft de veiligheid die je nodig hebt om dieper in jezelf te voelen wat er leeft. De delen waar je de verbinding mee kwijt was geraakt durven zich weer te laten zien. Hierdoor krijg je meer zicht op patronen (de onbewuste delen in jezelf) die je in je dagelijks leven besturen.

Wat kan een zelfcompassiecoach hierin betekenen?

Je hebt dus een bedding nodig waarin je helemaal jezelf kunt zijn. Waarin jouw gevoelens ontvangen kunnen worden. Een zelfcompassiecoach kan zo'n bedding zijn. Hierdoor kun je ontdekken wat er in je leeft. In plaats van het af te wijzen, kun je er liefdevol naar leren kijken. Het omarmen. Het enige wat jouw gevoelens willen, is dat ze gezien worden door JOU. Op den duur wordt het voor jezelf steeds duidelijker wat er in je leeft. Je leert jezelf beter kennen en accepteren.

Hoe kun je je veilig leren voelen in jezelf en in relaties?

Volledige acceptatie van wie je bent, waar je bent, dat geeft een veilig gevoel. Als je jong bent, heb je een ander nodig om je te beschermen. Als je volwassen wordt, kun je jezelf beschermen. Toch voelt het niet voor iedereen zo. Ook op volwassen leeftijd kun je je onveilig voelen. Dan heb je in eerste instantie een ander nodig om je dat te geven: liefde en acceptatie voor alles wat je met je meedraagt. Als je steeds meer van jezelf durft te ontmoeten, ga je je steeds veiliger voelen in jezelf. Dat begint met niet meer weglopen voor je gevoelens. Een zelfcompassiecoach kan hierin ondersteunend zijn. Die kan je leren dat je, hetgeen in je leeft, heel serieus mag nemen. Als je daarna gaat leven, ga je goed met jezelf om. Als je de relatie met jezelf verbetert, krijg je automatisch cadeau dat je relaties met anderen mooier en rijker worden.

Goed voor jezelf zorgen geeft veiligheid, begrijp ik dat goed?

Dat klopt. Het is lastig om je goed te voelen als je jezelf afkraakt, jezelf veroordeelt of niet naar je innerlijke stem luistert. Hiermee geef je jezelf de boodschap dat je jezelf niet steunt en niet belangrijk bent. Stel je voor dat iemand anders dat bij je doet, dan voel je je niet veilig. Voor jezelf geldt dat natuurlijk net zo min. Zorg daarom dat je je eigen beste vriend(in) wordt. Steun jezelf *no matter what!*

Wil je jezelf beter leren kennen en steunen? Neem contact op voor een gratis kennismakingsgesprek via info@annaluz.nl