

OMARM JE IMPERFECTIES

De beste versie van jezelf worden? Hoeft niet. Zorg voor een flinke dosis zelf-compassie en omarm gewoon je mindere kanten. Mits je een beetje gezellig blijft naar je omgeving natuurlijk.

TEKST MARISKA VERMEULEN



Een paar jaar geleden zat ik in een zaal in Utrecht te luisteren naar een lezing van Elizabeth Gilbert, de schrijfster van onder meer *Eat, Pray, Love*. Haar exacte woorden kan ik me niet meer voor de geest halen, maar ze zei iets in de trant van: "Kennen jullie een wijze vrouw? Vast wel. Kennen jullie een grappige vrouw? Zeker ook. Maar kennen jullie een relaxte vrouw?" De zaal bleef stil. Ik snap het punt dat Gilbert wilde maken wel. Vrouwen houden allerlei ballen hoog en willen daarbij vaak ook nog eens voldoen aan onmogelijke eisen van de maatschappij of zichzelf. En ja, daar word je niet per se ontspannener van. Maar tegelijkertijd dacht ik: toch ken ik wel wat vrouwen die ik als 'relaxed' zou omschrijven. Het zijn vrouwen die over heel veel zaken hun schouders ophalen én hun slechte kanten omarmen. Met het eerste bedoel ik dat deze vrouwen het niet zo veel boeit als hun kinderen de halve dag rondlopen met een gezicht vol smurrie (wordt toch weer vies), dat ze het prima vinden als hun huis een zooi is (er zijn leukere dingen dan opruimen) en dat het niet in ze opkomt om zich druk te maken over zoiets onzinnigs als een 'bikini body' (als de zon maar schijnt). Anders gezegd: ze hebben perfectionisme laten varen en stellen niet van die enorm hoge eisen aan zichzelf. En ze hebben dus hun mindere kanten omarmd. Deze vrouwen geven zichzelf er niet van langs als ze te pittig uit de hoek komen, de verjaardag van hun zus zijn vergeten of een flinke fout op werk maken. Natuurlijk balen ze en er worden indien nodig excuses aangeboden, maar ze blijven er niet in hangen. Ze weten dat deze dingen nou eenmaal gebeuren of bij hen horen. En dat verdient een driewerf hoera in een tijd waarin je wordt doodgegooid met artikelen hoe je 'de beste versie van jezelf' kunt worden. Natuurlijk is zelfontwikkeling belangrijk – vooral als je jezelf of anderen enorm in de weg zit – maar dat gaat juist níet om alleen maar bezig zijn met de persoon die je wilt worden. Het gaat om inzien dat óók jouw allerslechtste versie compassie en liefde verdient. Want zoals Rag-'n-Bone Man zo mooi zong: *I'm only human after all*. We maken als

Prestatiedrang kan depressie, angst of schaamte veroorzaken

mens nou eenmaal fouten, snauwen als we gestrest zijn of handelen soms egoïstisch. Dat hoeft je niet te vermijden, dat hoort er gewoon bij.

VIER JE GEBREKEN

Toch staan veel vrouwen daar net even anders in. Ze proberen hun slechte kanten te verbloemen of weg te duwen en werken knetterhard aan zichzelf om maar in de buurt van dat perfecte ik te komen. Hoe zit dat toch? Coach en schrijver Inger Strietman bespreekt in haar boek *100 Dingen Die je Eerder Had Willen Weten* precies dit soort dingen. Ook zij gelooft niet in 'de beste versie van jezelf' worden. "Dat zorgt ervoor dat er continu prestatiedrang zit op wie je bent. Daardoor kun je het gevoel krijgen dat je nu niet goed genoeg bent en dan kan er schaamte, depressie, stress of angst ontstaan. Natuurlijk is er niks mis met jezelf verder ontwikkelen en groeien, maar ik denk dat we moeten beginnen met zelfacceptatie. Met leren om gewoon mens te mogen zijn, met al je sterke en mindere kanten. Maar dat vinden we moeilijk omdat we in onze maatschappij allemaal regels hebben geleerd over hoe we zouden moeten zijn. En dus zwoegen we maar door om aan die blauwdruk te voldoen en hebben we last van schreeuwerige zelfkritische stemmen in ons hoofd. Bijt je jezelf vanbinnen weer toe dat je 'niet goed genoeg' bent of 'ook niks kunt' omdat je een fout maakte of niet perfect reageerde."

Zo kwam ik laatst in de supermarkt een kennis tegen van wie de vader net was overleden. Nu kan ik normaal ook met mensen die het moeilijk hebben prima een praatje maken, maar deze dag zat ik zelf totaal niet lekker in mijn vel en wist ik me even geen houding te geven. Ik stamelde maar wat, hoorde hoe vreemd hoog mijn stem was, liet pijnlijke stiltes vallen en gedroeg me gewoon *awkward*. Op weg naar huis kon ik mezelf wel voor de kop slaan: heeft die kennis het al zo zwaar (al was zij juist verrassend rustig en oké), moet ze ook nog met mijn ongemakkelijke gedrag dealen. Terwijl ik nu achteraf denk: ze had wel wat anders aan haar hoofd

*Je bent pas mens
als je donker en
licht in je hebt.
Dat maakt je
compleet*

dan zich met mijn gedrag bezighouden. Plus: *give yourself a break*, je had het zelf die dag even zwaar. We zijn met deze kritische gedachten zelf onze grootste vijand, want tegen een ander zouden we nooit zo doen. Strietman: "Naar onze beste vriendin of ons kind tonen we vaak wel compassie. Maar ook zelf zijn we *'perfectly human'*. Je mag echt 100% mens zijn met al je gebreken. Omarm die kanten die je liever niet zou willen hebben, dan komt er ruimte om verkeerde keuzes te maken, chagrijnig te zijn of de kantjes er eens vanaf te lopen. Mensen met de neiging tot perfectionisme gaan liever aan zichzelf slijpen tot ze een volmaakt mens zijn en straffen zichzelf hiervoor continu af. Voor hen is het belangrijk zichzelf de volgende vragen te stellen: wat zou de stem van zelfliefde of zelfcompassie tegen je zeggen? En: wat zou je nu tegen je beste vriendin zeggen? Dan merk je dat je ook kunt denken: het heeft niet zo uitgepakt als ik had gehoopt, ik leer ervan, de volgende keer ga ik het anders doen. We doen ons best en dat is het enige wat we kunnen doen."

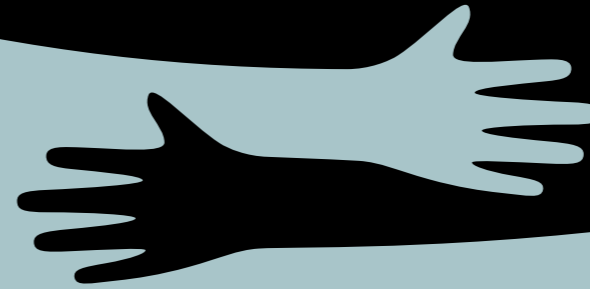
JALOEZIE EN VERRAAD

Dat roept de vraag op of er überhaupt wel zoiets bestaat als slechte eigenschappen, want dat perfecte mens loopt nou eenmaal nergens op deze aardbol rond. Strietman: "De extreme gevallen daargelaten – er bestaan wel degelijk stevige stoornissen – geloof ik niet zo in slechte eigenschappen. Het woord 'slecht' draagt zelfs bij aan een gevoel van schaamte, je laat het dan klinken alsof het er niet mag zijn. Ik zou het bijvoorbeeld je donkere kant of mindere kant noemen. Dat kan van alles zijn: jaloezie, onzekerheid, gemakzucht, andere mensen jouw normen en waarden op willen leggen. Maar we zijn geen mens als we niet het donker én licht in ons hebben. Dat maakt ons juist compleet. Iedereen heeft die beide

kanten. Daarnaast ervaren we meer openheid en authenticiteit als we die menselijke, imperfecte kant aan anderen laten zien. Het draagt bij aan verdieping van vriendschappen en aan meer verbinding onderling." Dat is precies wat Emma (33) ervoer toen ze anderen eerlijk vertelde hoe jaloeers ze was. "Twee vriendinnen die ik aan elkaar had voorgesteld, gingen opeens samen allemaal leuke dingen doen zonder mij daarvoor uit te nodigen. Ik werd ontzettend jaloeers, voelde me buitengesloten en in de steek gelaten. Ze hadden dit maandenlang voor me verzwegen, dus het voelde ook nog eens als verraad. Inmiddels weet ik dat het logisch is dat ik me zo jaloeers voelde, maar op dat moment schaamde ik me ervoor. Ik vond jaloezie altijd zo'n verschrikkelijke karaktertrek. Ik dacht: ik ben toch geen scholier op de middelbare school? Ik vond dat ik het mijn vriendinnen moest gunnen om zo vaak samen te zijn, omdat ze beiden net een break-up achter de rug hadden. Maar ondertussen hoorde ikzelf bijna niks meer van ze. Hoe harder ik die jaloezie en gekwetste gevoelens weg probeerde te drukken, hoe rotter ik me erover voelde. Pas toen ik me over mijn schaamte heen zette en met andere vrienden deelde hoe jaloeers ik hierover was, hoorde ik dat ze het juist heel menselijk en begrijpelijk vonden. Het begrip en de compassie van anderen zorgde dat ik ook zelf die kant van mezelf kon omarmen. Hoe meer ik de jaloezie er liet zijn, hoe opgeluchter en bevrijder ik me voelde. Daardoor kon ik ook eindelijk beginnen met de verwerking, want met die twee vriendinnen is het ook nadat ik mijn hart hierover bij ze luchtte niet meer goed gekomen."

UIT DE SCHADUW

Toch zit er natuurlijk ook een andere kant aan het volledig omarmen van je mindere kanten. Zo wordt



niemand blij van een vriendin die wel erg makkelijk accepteert dat ze afspraken vergeet of standaard een halfuur te laat is. Strietman: "De valkuil van mensen van het meer gemakkelijke type 'foutje, kan gebeuren' is dat ze daarin soms iets te ver gaan. Het is aan de mensen in hun omgeving om ze hierop te wijzen en dus eerlijk te zeggen dat je je ergens best aan stoort. Maar vaak doen we dat niet en klagen we er alleen achter iemands rug over, dan gaat dat gevoel borrelen en groeien. Terwijl die persoon zichzelf misschien van geen kwaad bewust is. Zeg dus rustig: vijf of tien minuten te laat komen vind ik prima, maar duurt het langer dan baal ik, want dat vind ik zonde van mijn tijd. Als iemand daar geen boodschap aan heeft, dan weet je dat die persoon zijn of haar eigen tijd belangrijker vindt dan de jouwe en kun je je afvragen of dat is wat je wilt in een vriendschap. Maar geef iemand dus wel eerst de kans om meer rekening met je te houden. Helaas zijn sommige mensen echt egoïstisch: ik doe wat ik wil en jammer als ik anderen daar schade mee berokken. Deze mensen doen vaak niet aan zelfreflectie en staan ook niet open voor feedback van anderen." Wie wel graag haar mindere kanten of ongewenste emoties wil onderzoeken en accepteren, kan voor schaduwwerk gaan. Zoë van Liere is oprichter van de online Shadow Work School. "In de spirituele scene gaat het nu best vaak over schaduwwerk, waardoor het een wat zweverige ondertoon krijgt. Maar schaduwwerk is naar het westen gebracht door de psycholoog Carl Jung, en het is juist erg nuchter werk. Er wordt vanuit gegaan dat we 90 tot 95 procent onbewust handelen. Bepaalde delen van ons zitten dus

*Schaduwwerk
kan confronterend
zijn, maar ook
mooie inzichten
opleveren*

'in de schaduw' en met schaduwwerk zet je het licht erop. We gaan op zoek naar de onbewuste programmering die zich in onze jongste levensjaren heeft gevormd. Hierdoor kunnen we onszelf beter begrijpen en daardoor minder hard veroordelen. We kijken eerst naar kanten van jezelf die je als minder fijn of ongewenst ervaart. Die gaan we niet veroordelen, maar onderzoeken waarom je ze hebt. Niet iedereen kan of wil dat, want het kan confronterend zijn. Maar het kan veel mooie inzichten opleveren. Door je af te vragen waarom je bijvoorbeeld altijd zo fel reageert, kom je er misschien wel achter dat het voortkomt uit de dynamiek tussen jou en je ouders of iets dat je hebt meegemaakt op de basisschool. Als je weet waarom je zo doet, dan kun je de angel eruit halen en beter anticiperen op bepaalde situaties. Je kunt dan echt even zitten met jezelf en denken: goh, waardoor was ik nou zo getriggerd? Uiteindelijk zul je daarin patronen zien. Door schaduwwerk word je geen volledig ander mens – dat hoeft ook niet – maar wel een completer mens omdat je je mindere kanten onderzoekt en accepteert. Dat zorgt uiteindelijk voor zelfbewustzijn, zelfcompassie en zelfacceptatie." Een laatste aanmoediging om jezelf in alle schoonheid én met je minder mooie kanten te accepteren, komt van Strietman. "Wil je als je terugkijkt op je leven zien dat je alles perfect probeerde te doen of denken: ik heb er misschien soms een potje van gemaakt, maar ik ben wel ergens voor gegaan, heb mijn hart gevolgd en geweldige ervaringen opgedaan?" Hopelijk kom je dan op het punt dat je tegen jezelf kunt zeggen wat Mr. Darcy ooit zo mooi tegen Bridget Jones zei nadat hij al haar 'mindere' kanten opsomde: "*But I like you, very much, just as you are.*" ■