

HAPPY@WORK

Interview

De Belgische arts en trainer **DAVID DEWULF** vertelt in zijn boeken hoe zelfcompassie je veerkracht, optimisme en empathie verhoogt. Ook op je werk. 'Juist op je werk! Als we daar onze eigen beste vriend worden, winnen we aan helderheid. En het voorkomt heel wat burn-outs.'

////////////////////////////////////

Wat is zelfcompassie?

"Door zelfcompassie leer je een begripvolle en ondersteunende ruimte voor jezelf te creëren, waarin je tegenvallers en frustratie kunt doorleven. Je gaat de pijn die bij het leven hoort niet uit de weg, en je draagt zorg voor je verdriet, je boosheid, je angst... zonder iets te ontkennen. En dit is zo belangrijk. We zijn zo ongelooflijk zelfkritisch en we verliezen daardoor contact met wat echt belangrijk is. In die zin is zelfcompassie zelfzorg. Het helpt ons in balans te blijven en echt te zijn."

Hebben we zelfcompassie in onze werkomgeving nodig?

"Ja, om diverse redenen. Bij stress neemt een oud deel van ons brein de controle automatisch over. Voordat we het weten opereren we vanuit een tunnelvisie en laten we ons volledig leiden door bestaande routines. Terwijl we bij verandering juist ons nieuwe brein moeten inschakelen. Dat deel van onze hersenen boort onze creativiteit aan en is in staat tot bewuste reflectie, probleemoplossing, beslissen en actie ondernemen. Wanneer we onze automatische reactie onderkennen en niet volgen, maar via zelfcompassie stress het hoofd bieden, schakelen we over naar ons nieuwe brein. We nemen betere, meer heldere en creatieve besluiten. En dat is beter voor onszelf en voor de organisaties waarvoor we werken."

Voorkomt zelfcompassie ook burn-out?

"Ja, dat is de volgende reden waarom meer zelfcompassie in ons werkend bestaan goed zou zijn. We opereren nog



'Zelfcompassie is
in wezen zelfzorg'

wel eens vanuit de houding: 'Ik moet perfect zijn. En als ik een fout maak, mag niemand dat zien.' Als je jezelf kunt accepteren in je kunnen én in je onvermogen, dan kun je ook je fouten onder ogen zien. Dit is een voorwaarde om te kunnen groeien, maar ook om zorg te dragen voor je 'batterij'. 'Moge ik liefdevol zijn voor mezelf' noem ik graag de anti-burn-out mantra. Als je liefdevol bent naar jezelf ga je niet het laatste stukje energie uit jezelf persen om 'goed' te zijn. Je respecteert je eigen grenzen waardoor je op de lange termijn - dus duurzaam - voor je eigen batterij zorgt."

In je trainingen gebruik je vaak quotes en gedichten. Wat is je eigen lijfspreuk?

"Dit inzicht steunt me: 'Als je waarden hebt, ga je af en toe verontwaardigd worden. Let er dan op dat je waarden hun waardigheid niet verliezen.'

Ik bedoel daarmee: veroordeel jezelf niet wanneer je af en toe verontwaardigd bent. Dat toont je betrokkenheid en die hebben we nodig in deze samenleving. Het is wel belangrijk je verontwaardiging met waardigheid te dragen. Zodra je boosheid de bovenhand voert, word je deel van het probleem. Ben je boos, neem dan een ademruimte. Oefen om compassievol te zijn, naar jezelf en naar de ander, juist wanneer je waarden en behoeften geschonden worden. Zodat je niet vanuit boosheid reageert, maar vanuit de waarden die jij belangrijk vindt. Zo behoud of herstel je je waardigheid."

David Dewulf schreef o.a. 'Zelfcompassie in training en therapie', LannooCampus. 'De weg van zelfcompassie' en 'Heartful leven, mindful werken', beide Lannoo daviddewulf.be