

*“Iedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog” – Loesje*



Zonder oordelen kijken naar je eigen emoties is het derde basiselement van zelfcompassie. Onze menselijke neiging is om te vechten of te vluchten als we pijn voelen. We sluiten ons af van onze emoties en lopen het risico verstrikt te raken in onze eigen gedachten hier over. Toch kunnen we er bewust voor kiezen om ons niet te verliezen in belemmerende gedachten. Wanneer we iets pijnlijks ervaren doen we als het ware een stap terug en bemerken: aha, dit denk, voel ervaar ik op dit moment. Je denkt bijvoorbeeld: *Ik ben zo'n sukkel!* Als je dit opmerkt, dan kun je er achteraan denken: *Ik ben gewaar dat ik mezelf een sukkel noem.* De vergelijking met een film kan behulpzaam zijn. Wanneer je door de het verhaal van de film wordt meegesleept beleef je de gevoelens van de acteurs mee. Je voelt angst of ontroering. Wanneer je achterbuurman met een zak snoep begint te kraken weet je weer dat je naar een filmdoek kijkt, je ontspant weer en laat de emoties weer los. Zo kunnen we ook ons gewaar worden van onze gedachten en verhalen die we in ons hoofd maken en ons er van losmaken. Een belangrijke eerste stap om zonder oordelen naar onszelf te leren kijken is opmerken wat er werkelijk gebeurt. We kunnen het meer opmerkzaam worden van onze gedachten, onze gevoelens en fysieke sensaties oefenen. Wanneer we zien wat er is, niet meer en niet minder, dan kunnen we op de meest doeltreffende manier reageren vanuit een open houding.