

David Dewulf

Zelfcompassie

in training en therapie

**EEN BRON VAN
VEERKRACHT EN GELUK**

**LANNOO
CAMPUS**

D/2018/45/81 – 978 94 014 5110 9 – NUR 770

Vormgeving omslag: Studio Lannoo, Tielt
Vormgeving binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek

Foto omslag: Shutterstock.com
Illustraties binnenwerk: Marcel Jurriëns

© Uitgeverij Lannoo nv, Houten, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	11
MINDFULNESS, COMPASSIE EN ZELFCOMPASSIE	15
Mindfulness	15
🕯 Meditatie - Mindful aandacht	15
Compassie	16
Van empathie naar compassie	17
🕯 Ademruimte: een compassievolle wens	21
🕯 Ademruimte: een compassievolle intentie	22
Compassie en zelfcompassie	24
Compassievermoeidheid	24
🕯 Ademruimte: zelfcompassie	25
Weerstanden tegen zelfcompassie	26
COMPASSIETRAINER ZIJN	28
Drie tips voor een compassievolle houding	28
🕯 Ademruimte: je compassievolle zelf worden	30
Twaalf tips voor compassievolle groepsprocessen	32
🕯 Ademruimte: omgaan met weerstand	33
🕯 Ademruimte: het niet meer weten	34
NEUROWETENSCHAP EN COMPASSIE	38
Het brein en de drie emotieregulatiesystemen	41
DE MBST TRAINING	45
Sessie 1 – de veilige haven	47
🕯 Ademruimte: welkom	47
🕯 Meditatie – Een veilige haven	56
🕯 Meditatie – Liefdevolle vriendelijkheid	62
🕯 Ademruimte: zelfliefde	70
Sessie 2 – compassie als levensvriend	73
🕯 Ademruimte: zelfliefde	73
🕯 Meditatie – De compassievolle bodyscan	82
🕯 Ademruimte: zelfcompassie	85
🕯 Meditatie – Het goede zien	88

- 🌀 Visualisatie: mijn ideale dag 92
- 🌀 Reflectie: dankbaarheid 94

Sessie 3 – de compassievolle metgezel 99

- 🌀 Ademruimte: gelijkmoedigheid 99
- 🌀 Meditatie – De compassievolle metgezel bezoeken 106
- 🌀 Ademruimte: jezelf zien 112
- 🌀 Meditatie – Compassie voor strijd 115

Sessie 4 – de innerlijke criticus & de compassiestem 121

- 🌀 Ademruimte: de warme klank van compassie 121
- 🌀 Meditatie – De innerlijke criticus op vakantie 125
- 🌀 Meditatie – De kritische stem en de compassiestem 138
- 🌀 De HART-ademruimte 140
- 🌀 Ademruimte: verwelkomen 146

Sessie 5 – de ronde tafel van mijn hart & de zon van compassie 149

- 🌀 Ademruimte: leven vanuit compassie 149
- 🌀 Meditatie – De zon van compassie 157
- 🌀 Meditatie – De ronde tafel van mijn hart 164
- 🌀 Ademruimte: jezelf vertroetelen 177

Sessie 6 – het kompas van je hart 179

- 🌀 Meditatie – Het kompas van je hart 186
- 🌀 De ademruimte met waarde 189
- 🌀 Meditatie – Jezelf vergeven 193
- 🌀 Ademruimte: spijt betuigen 199

Sessie 7 – je verhaal je liefde geven 207

- 🌀 Ademruimte: je compassievolle zelf 207
- 🌀 Meditatie – Liefde voor je levensverhaal 211
- 🌀 Meditatie – Compassie voor miskende emotionele pijn 214
- 🌀 Ademruimte: de zon van compassie 218
- 🌀 Meditatie – Anderen vergeven 223
- 🌀 Ademruimte: je welwillende hart 233

Sessie 8 – je liefde en compassie in de wereld brengen 235

- 🌀 Meditatie – Vreugde en liefde delen 237
- 🌀 Ademruimte: allesomvattende liefde 243
- 🌀 Meditatie – De warme cirkel van verbondenheid 247
- 🌀 Ademruimte: ontvangen (optioneel) 251
- 🌀 Meditatie – Liefde sturen naar elkaar 256

De volle dag 263

EXTRA COMPASSIE-OEFENINGEN	265
Basisoefeningen voor veerkracht	265
🕯 Meditatie – De knuffelmeditatie	266
Compassieoefeningen voor intense ervaringen	271
🕯 Meditatie – De veilige plek	272
🕯 Meditatie – Mijn compassievolle metgezel op moeilijke momenten	273
🕯 Meditatie – Compassie en ruimte voor een moeilijkheid	276
🕯 Meditatie – Vergeving van ouders (dierbaren)	282
Nieuwe gewoonten aanleren met compassie	295
Mindful en compassievol eten	298
🕯 Meditatie: Surfen op de golf van drang	299
Beter slapen dankzij mindfulness en compassie	304
MINDFULNESS BASED COMPASSIONATE COMMUNICATION (MBCC)	307
🕯 Meditatie: van kritiek naar compassie	310
🕯 Ademruimte: compassievol verbinden	313
COMPASSION-FOCUSED THERAPY	317
CFT: basisconcepten	318
Oude brein en nieuwe brein	318
De drie cirkels van emoties	319
Hoe emoties en intenties ons brein organiseren	322
Compassie als een manier van werken met lijden	324
Compassieoefeningen in CFT	326
Referenties	335
COMPASSIESCHALEN	337
Self-compassion scale	337
Angst voor compassievragenlijsten	338
EEN WOORD VAN DANK	343
DE AUTEURS	345
HET INSTITUUT VOOR AANDACHT & MINDFULNESS (IAM)	347
E- cursus: lief zijn voor jezelf en voluit leven	349
Boeken van David Dewulf	350
Boeken over zelfcompassie	351
LITERATUUR	356
WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK & NOTEN	359
REGISTER	373

*Ik nodig uit tot stilstaan ...
Een stilstaan dat ingeweven is in het bestaan,
zonder dat er weekenden nodig zijn ...*

Dirk De Wachter

Voorwoord

De Westerse mens bevindt zich in een opvallend paradoxale situatie. Nog nooit hadden we hier zoveel mogelijkheden voor een goed leven. Geen oorlog, geen hongersnood, geen bedreigende epidemieën. Voor het eerst in de menselijke geschiedenis worden we erg oud in relatief goede gezondheid.

Tegelijkertijd nemen andere problemen zienderogen toe. De geestelijke gezondheidszorg wordt overrompeld met klachten van stress, burn-out, verslaving en depressie. De sector kreunt onder lange wachtlijsten en vindt geen snelle oplossingen voor problemen die fundamenteel geworteld lijken in onze samenleving. Onze autonomie dreigt te stranden in eenzaamheid, onze vrijheid in grenzeloosheid, onze keuzes in twijfel, onze geluk in ledigheid.

Ons ongebreideld streven naar een al te directe invulling van genot dreigt te kantelen naar een onvermogen om te leven met tekort, verdriet, verlies en tegenslag, die onvermijdelijk met het menselijke leven zijn verbonden. De drang naar een hoogst origineel, succesvol en fantasieus bestaan lijkt dan te leiden tot een gevoel van ledigheid, afgunst, angst. Omdat deze kwetsbaarheid geen plaats heeft in de wereld van leukigheid, gaan we onze gevoelens inbunkeren, wegduwen, ontkennen, tot ze in de vorm van symptomen bij de therapeut verschijnen.

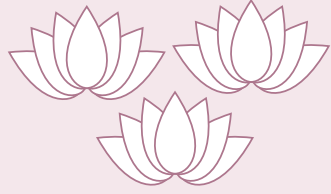
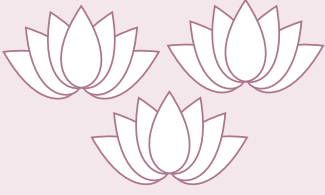
Toch zijn er tegenkrachten.

In de snelle verbleking van de traditionele religieuze kaders van onze maatschappij lijken er mogelijkheden uit het Oosten te komen. Begrippen als stilte, aandacht, mededogen en compassie krijgen steeds meer invulling in onze samenleving.

Ook dit boek toont dat 'zelfcompassie' een concreet begrip is, dat met veel oefening een plaats kan krijgen in het leven. Het is geen eenvoudig trucje om een doordrammend bestaan even aan te pakken, maar een fundamentele levenshouding die langzaam verandering kan brengen. Deze veranderingen zijn heel gewoon, maar dat is in onze wereld soms bijzonder.

Ik kan alleen maar hopen dat veel mensen inspiratie kunnen vinden in deze zienswijze, dat er een meer vasthoudend gevoel van vervulling mag groeien, eerder in zinvolheid dan in instant genot, eerder in zorg dan in ikkigheid. En dat dit boek daar een aanzet voor kan zijn.

Prof. Dirk De Wachter
dienst psychiatrie, Katholieke Universiteit Leuven



Inleiding

DE WEG VAN ZELFCOMPASSIE

Dit boek vormt een trainershandleiding voor mijn eerdere boek *De weg van zelfcompassie*. Het schrijven van dit boek is een echte reis van het hart geweest. Een reis die niet altijd makkelijk was, en die over bergen en dalen voerde. Een reis waarbij ik op een tweesprong stond: ofwel blijf ik om mijn eigen redenen aan bepaalde pijn en ontgoochelingen vasthouden, ofwel laat ik bepaalde dingen zijn en dragen door een mildere ruimte.

Ook al heb ik diepe verontwaardiging meegemaakt waar ik dit het minst verwachtte, blijven vasthouden aan deze gebeurtenissen geeft mij in de eerste plaats pijn. En waar is dat goed voor?

Ik denk vaak aan wat de Dalai Lama zei toen hem werd gevraagd of hij boosheid koesterde omdat China zijn land had ingenomen. Daarop zei hij: 'Dat ze mijn land hebben ingenomen, is al meer dan genoeg. Ik zal ze niet toelaten dat ze ook nog mijn hart innemen.' Hij koos ervoor om liefde voor zichzelf en liefde voor zijn leven op de eerste plaats te zetten.

En hiermee wordt de kern van compassie belicht. Het gaat niet om een ontkenning van wat er is gebeurd. Integendeel, de pijn wordt onder ogen gezien en er wordt zorg voor gedragen. En dit geeft precies de mogelijkheid te groeien als mens. Er kunnen zich nieuwe kwaliteiten in ons hart ontwikkelen die een geschenk zijn voor onszelf, voor onze dierbaren en voor alle andere mensen in ons leven. Het is het verhaal van de modder en de lotus... Tot zover over mijn boek *De weg van zelfcompassie*.

DE OPBOUW VAN HET TRAINERSBOEK

Ik start dit boek met aandacht voor de hulpverlener of trainer zelf. Hij heeft immers ook zorg en zelfcompassie nodig, in balans met de compassie en zorg die hij geeft aan de mensen die bij hem met een hulpvraag komen. Wat is compassie? En compassievermoeidheid en -collaps? En hoe kun je als hulpverlener je compassievolle veerkracht versterken? Er komen tientallen reflecties en tips met inzichten in de hersenen en de emotiereguleratiesystemen. Dit is je basis.

Daarna ga ik verder met de acht weken training 'zelfcompassie'. Het is belangrijk dat je als trainer dit helemaal vanuit je eigen perspectief ervaart, en bijvoorbeeld je criticus onder de

loep neemt en je emotionele pijn de nodige zorg geeft. Of met andere woorden: dat jij je reis naar je onderwereld hebt gedaan. Het is je basis van waaruit je je deelnemers zal kunnen ondersteunen en meenemen in hun reis.

Daarna volgen er nog een aantal extra hoofdstukken met verdiepende oefeningen voor opvolgessies en om een volle dag of meerdaagse sessie te organiseren.

Alle voorgestelde oefeningen kan je ook in de therapieruimte benutten. Vandaar ook een hoofdstuk over *compassion focused therapy*. Je zal merken dat er veel bruggen zijn. Als je ook mensen individueel begeleidt, kan ik je aanbevelen om het volledige boek te lezen van Russell Kolts: *Compassion focused therapy in de praktijk*. Ook als trainer kan dit je verder ondersteunen.

SYLLABUS EN BOEK

De training wordt ondersteund door een syllabus. Je kan de hand-outs downloaden op www.lannoocampus.nl via de code die u op pagina 2 kunt terugvinden.

De nieuwste druk van het boek *De weg van zelfcompassie*¹ bevat achttien downloads (achttien ademruimtes). Je vindt er ook de nieuwe meditatie 15: de warme cirkel van verbondenheid. Een overzicht van deze ademruimtes vind je bij 'literatuur'. De toegang tot deze ademruimtes deel ik ook graag met trainers die dit boek lezen: www.daviddewulf.be/nl/ademruimtes.

AUDIO

Naast de achttien audiodownloads die beschikbaar zijn bij het basisboek, zijn er nog achttien uitgebreide meditaties: twee per sessie en twee bonusmeditaties. Deze maken deel uit van de acht sessies zoals beschreven per sessie. Deze meditaties zijn beschikbaar op iTunes, Google play, de cd-set 'Zelfcompassiemeditaties' of als download te bestellen via aandacht.be, ook voor deelnemers.

OVERZICHT VAN DE SESSIES

De training bestaat uit 8 sessies van 3 uur. Voor een grote groep kan je ook kiezen voor sessies van 3 1/2 uur. Dit geeft voldoende ruimte voor ervaringsgerichte processen. De eerste twee sessies zijn er vooral op gericht om het goede op te bouwen als een buffer. Onderzoek toont immers aan dat het cultiveren van positieve emoties beschermt tegen depressie. Zo cultiveer je hulpbronnen en een basis om in volgende sessies aandacht te geven aan intense ervaringen en emotionele pijn.

De meditaties van sessie 1 zijn 'een veilige haven' en 'liefdevolle vriendelijkheid' voor jezelf. Deze meditaties zijn bedoeld om op te kunnen terugvallen, ook al kunnen ze backdraft veroorzaken.

In sessie 2 gaan we o.a. in op dankbaarheid en het 'het goede zien'. Je gaat niet overdreven positief zijn, maar je geeft bewust aandacht aan wat goed is en goed gaat in je leven, dat je

anders misschien miskent doordat je in je pijn bent geabsorbeerd. Met de compassievolle bodyscan ga je je mindful anker ook verder versterken, en de vaardigheid opbouwen om dankbaar te zijn, ondanks eventuele pijn.

In sessie 3 vindt de overgang plaats van het versterken van je innerlijke krachtbronnen (sessie 1+2) naar het dieper kijken naar pijn. De meditatie met de compassievolle metgezel richt zich ook op het versterken van innerlijke krachtbronnen en veerkracht. Ook de metafoor van de lotus en de modder komt aan bod. De meditatie met innerlijke strijd gaat voor het eerst expliciet kijken naar een moeilijke ervaring waar op een compassievolle manier mee wordt omgegaan.

In sessie 4 krijgt de innerlijke criticus alle aandacht, en we sluiten er vriendschap mee! En we nodigen de compassiestem uit, wat wel soms moeilijk kan zijn. Vandaar dat we ook aandacht geven aan mogelijke obstakels. Ook werken we met de HART-ademruimte met zelfcompassie. Je kan eventueel kiezen voor een extra pauze na sessie 4 zodat alles tijd heeft om te integreren.

In sessie 5 geven we aandacht aan de gevangenissen van eigenwaarde en maken we contact met de bodem van deze ervaring (mindfulness) om vervolgens de zon van compassie uit te nodigen. Met de meditatie 'de ronde tafel van het hart' versterken we onze compassievolle houding naar de ervaringen die we meedragen en we misschien ontkennen of nog steeds oordelen. Ook schaamte en spel komen aan bod.

In sessie 6 geven we aandacht aan onze waarden en hoe we ze als kompas voor ons leven kunnen aanwenden. En we onderzoeken na de pauze wat het betekent als we niet trouw waren aan onze waarden en hoe we onszelf daarvoor kunnen vergeven. Ook schuld en spijt komen aan bod.

In sessie 7 kijken we naar ons levensverhaal, met liefde en zorg en naar niet eerder geziene emotionele pijn, die dan gedeeld wordt met elkaar. Ja, het is een oefening ook in compassievol delen en luisteren. Dit wordt vaak als heel intens ervaren. Na de pauze gaan we in op vergeving van anderen, vanuit de keuze van liefde voor mezelf en mijn leven. Ook een oefening in compassie, het welwillende hart, komt aan bod dat deel kan zijn van het vergevingsproces.

In sessie 8 openen we verder naar anderen en de wereld, o.a. met de meditaties vreugde delen en liefde delen. Ook de ademruimte 'allesomvattende liefde' die het werk van de voorbije weken integreert krijgt aandacht. We eindigen met verbondenheid en ontvangen, dat een gevoel van overvloed en voluit leven met zich meebrengt. Mooi om af te sluiten.

Ik hoop dat je er zelf ook mee aan de slag gaat en wens je een boeiende tocht!

David Dewulf



Mindfulness, compassie en zelfcompassie

MINDFULNESS

*Je kan de golven niet voorkomen.
Je kan wel leren surfen.
Spreuk uit India*

Mindfulness wordt door Jon Kabat-Zinn gedefinieerd als doelbewust je aandacht in het moment brengen, zonder oordeel. Mindfulness gaat over het geven van aandacht en ook de intentie hebben om dit te doen. Mindfulness is about *attention* and *intention*.

Mindfulness nodigt je uit om met je aandacht je innerlijke wereld te verkennen en te onderzoeken hoe je in relatie staat met de mooie en met de minder mooie momenten van het leven. Je traint je aandacht erin om enerzijds open te staan voor de mooie dingen en anderzijds je niet te verliezen in pijn en lijden.

Wetenschappelijk onderzoek toont de effectiviteit van mindfulness aan bij verschillende probleemgebieden. Het oorspronkelijke onderzoek richtte zich vooral op patiënten met chronische pijn (MBSR, mindfulness based stress reduction) en op patiënten met recidiverende depressies (MBCT, mindfulness based cognitive therapy). Er werd ook evidentie gevonden van de werkzaamheid van de 8-weken training MBCT/MBSR bij angststoornissen, burn-out, stress, agressie, psoriasis, slaapstoornissen, eetstoornissen enzovoort. Niet alleen bij zogenaamde 'klinische populaties', maar ook bij gezonde populaties bleek mindfulness te zorgen voor een verbeterde levenskwaliteit, minder piekeren en betere emotie-regulatie.² Aandacht en meditatie-beoefening vormt daarbij de basis.³ Er valt heel wat te zeggen om MBSR en MBCT te combineren in een programma, zeker omdat zoveel mensen stress ervaren en ook af en toe eens een dipje hebben.⁴ Hier een basisoefening.

Meditatie – Mindful aandacht

Sluit zachtjes je ogen en breng je aandacht naar de adem.

Volg de inademing en de uitademing, zonder poging deze te veranderen.

Als je gedachten opmerkt, benoem dit vriendelijk: o ja denken.

En breng je aandacht zonder oordeel en zonder haast terug naar de adem.

TING

COMPASSIE

*Met mindfulness maak je ruimte,
met compassie vul je de ruimte met warmte.*

Mindfulness en compassie gaan hand in hand. Ze worden ook de twee vleugels van de vogel genoemd. Maar wat is compassie? Er zijn veel definities, ik begin met deze:

Compassie is liefde die pijn ontmoet en liefdevol zorg draagt.

Ik start graag met deze definitie omdat je op deze manier kan kijken naar een compassie-training als een liefdestraining. Immers: zonder liefde – in al haar vormen – is er niets om pijn te ontmoeten. Liefde is hier niet bedoeld als een zoet smakend sausje. Nee, compassie gaat niet over het toedekken, vermijden of ontkennen van pijn. Integendeel, je komt de pijn onder ogen en je voelt, doorleeft en omarmt het – je schenkt het je warmte, je liefde.

Compassie gaat niet om 'simpelweg' lief zijn.

Compassie vraagt soms krachtige vastberadenheid om in relatie te treden met de naakte, ongeparfumeerde realiteit.

Compassie biedt een dragende en troostende ruimte aan voor pijn, ongemak, frustratie. Compassie is dus niet eenvoudigweg een zoet gevoel waarin je verwijlt. Compassie ontstaat in een ontmoeting met pijn, een ontmoeting met de stressreactie (die ontstaat in het sympathische zenuwstelsel). Je traint jezelf erin deze stressreactie te kunnen ontvangen door middel van een verhoogde vagusrespons (die ontstaat in het parasympathische zenuwstelsel). Compassie is het vermogen die tegenstellingen in het zenuwstelsel te balanceren. Dit betekent ook dat je jezelf eraan kan herinneren dat als er boosheid is, er ook liefde is. En als er verdriet is, er ook dankbaarheid kan zijn. Als er wanhoop is, er ook hoop is. Als er angst is, er ook vertrouwen kan zijn. En als er onrust is, er ook rust kan zijn. Compassie kan deze tegenstellingen balanceren. Onderzoek bevestigt dit ook. Zo correleert een verhoogde vagale tonus met psychologische flexibiliteit, welzijn en sociale verbinding.⁵ Een verhoogde vagale tonus (parasympathisch) is een beschermende factor tegen stress (sympathisch) en is ook gecorreleerd met een verhoogde hartritmevariabiliteit. Hartritmevariabiliteit beschrijft de toename van hartritme bij de inademing en de afname bij de uitademing. Een hogere hartritmevariabiliteit is gecorreleerd met meer positieve emoties en minder negatieve.⁶

Je kan je vagale tonus versterken met o.a. ademhalingsoefeningen en met de klank van compassie. Ook oxytocine (verhoogt o.a. door jezelf een innerlijke glimlach te schenken, je handen op het hart te plaatsen, te knuffelen, door intimiteit, massage - zelf en ander, een goede tijd samen doorbrengen en spelen met kinderen) versterkt de vagale tonus en kan de biologische stressreactie verzachten.⁷ En het bijzondere is dat we ook compassie kunnen voorstellen en dat we ook deze effecten kunnen ervaren. Dit verdient en krijgt allemaal een plek binnen zelfcompassie.

VAN EMPATHIE NAAR COMPASSIE

Als hulpverlener of compassietrainer wil je leren stilstaan bij compassie en erop reflecteren hoe dit is voor jouzelf. Je onderzoekt de obstakels die je ervaart in je leven en je compassietrainingen.

Je kunt vier elementen onderscheiden in compassie. De eerste twee elementen kunnen gelijkgesteld worden met empathie. Compassie is dus een uitbreiding van empathie.⁸

De vier elementen van compassie

- 1 pijn 'echt' zien
- 2 meevoelen en dieper begrijpen
- 3 de diepe wens hebben dat het beter gaat
- 4 iets (of niets) doen

1 Pijn 'echt' zien

Het eerste element vraagt de *openheid* en *bereidheid* om lijden onder de ogen te durven zien. Als je je blik afwendt van de pijn, ongemakken, frustraties, tegenslagen en onzekerheden die je tegenkomt, kan er geen compassie volgen.

We zijn echter een cultuur die zich afwendt van pijn en lijden. Het moet allemaal goed en gelukkig zijn. We willen het niet zien of we durven het niet te zien. We weten niet hoe we ermee moeten omgaan, of het geeft het idee dat het leven mislukt is door de aanwezigheid van lijden.

Reflectie

- In welke mate zie je echt pijn?
- Durf je echt pijn onder ogen te zien?

Neem je eens voor om pijn die je opmerkt echt te zien. Dit betekent ook dat je het ziet als pijn, zonder poging het te verlichten. Je ziet de rauwe, ongeparfumeerde werkelijkheid onder ogen. Dit vraagt moed en ruimhartigheid.

Obstakel 1: haast

Vaak zie je het ook gewoon niet, omdat je te druk bezig bent of te veel met jezelf bezig bent, met je eigen doelen en plannen. En je holt haastig van het ene naar het andere. *Het jaagsysteem kan compassie al saboteren bij het ontstaan ervan.*

Merk eens op hoe vriendelijk je bent als je gehaast bent. Voor jezelf, voor je kinderen. Hoe compassievol ben je voor je dierbaren als je onder tijdsdruk staat?

Misschien wil je jezelf toestemming geven om te 'onthaasten', om wat minder snel te gaan en af en toe een moment te nemen om jezelf er in de loop van de dag aan te herinneren om

vriendelijk en liefdevol voor jezelf te zijn en open en beschikbaar te zijn voor wat er zich hier aandient, in plaats van alles voorbij te hollen.

Inspirerend verhaal: De barmhartige Samaritaan

Een interessant onderzoek met studenten-theologie toont duidelijk de invloed aan van haast op compassie.

De theologiestudenten werden verzocht een lezing te geven in een nabij gebouw over de Barmhartige Samaritaan. Ze waren geïnformeerd dat het ging over het thema behulpzaamheid en ze moesten van gebouw A naar gebouw B lopen om deze lezing te kunnen geven. Onderweg komen ze een man tegen die langs de kant van de weg ligt en om hulp vraagt.

Wanneer de theologiestudenten het idee hadden dat ze alle tijd hadden om naar het andere gebouw te lopen, hielpen zij de man bijna allemaal. Maar wanneer de onderzoekers ervoor zorgden dat de studenten te laat vertrokken, daalde dit percentage tot bijna 60 procent. Ruim een derde van de studenten hielp de man dus niet. En wanneer de docent de studenten aanspoorde zo snel mogelijk naar het andere gebouw te gaan omdat de lezing zo zou beginnen, daalde het percentage tot 10 procent! Tijdsdruk blijkt een heel belangrijke factor te zijn waardoor mensen hun behulpzaamheid uit het oog verliezen.⁹

Obstakel 2: compassiecollaps

Hoe meer lijden op je pad, hoe moeilijker je het zal hebben om de indruk te hebben dat je iets te bieden hebt. En dat kan ervoor zorgen dat je compassie volledig instort. Het is je te veel en je sluit je af. Dit kan ervoor zorgen dat je het lijden (even) niet meer ziet.

Mijn persoonlijke verhaal

India is een prachtig land en brengt je in een andere wereld waar je extra ruimte kunt ervaren om compassiekwaliteiten te cultiveren.

En India is een land waar je snel compassiecollaps kan ervaren. Mensen die je steeds weer iets willen verkopen, mensen die bedelen... terwijl je nu even zelf ruimte wilde...

Soms voel ik me heel compassievol en gedraag ik me zo, en op andere momenten heb ik iets van 'nee nu niet, nu wil ik wat ruimte voor mezelf'. Interessant om te zien hoe ik dan reageer: doen alsof ik ze niet zie, beetje kritiek mompelen... of zelfkritiek. En heen en weer geslingerd worden tussen willen helpen, niet kunnen helpen, nu niet willen helpen, niet goed weten wat, en de andere gedachteswolken die daar niets mee te maken hebben.

Hoe kan je omgaan met compassiecollaps?

We ervaren allemaal compassiecollaps. Je hoeft jezelf daar niet voor te veroordelen. Het is gedeelde menselijkheid. Als compassietrainer wil je er wel extra aandacht aan geven. Observeer het en geef het je compassie. Vraag jezelf vervolgens af wat je ermee wilt? Misschien heb je echt even tijd voor jezelf nodig en staat 'niet nu' op de voorgrond. Je kiest dan voor zelfcompassie. En op andere momenten wil je je compassie herstellen.

2 Meevoelen en dieper begrijpen

Affectieve empathie

Het tweede element van compassie vraagt de *moed om te voelen en mee te voelen met anderen*. Dit vraagt openheid, tijd en aandacht. Helaas wordt ons gevaarsysteem makkelijk getriggerd door onaangename gevoelens en spoort het ons ertoe aan de aftocht te blazen of in gevecht te gaan. Het gevaarsysteem kan dus ook het ontstaan van compassie saboteren.

Reflectie

- Denk aan iemand die lijdt. Laat je raken door wat er bij hem omgaat. Merk wat er bij jou gebeurt. Kan je meevoelen? Verlies jij jezelf makkelijk?
- Wat vraagt het om jezelf niet te verliezen? Daar hebben we het in de volgende stap over!

Cognitieve empathie

Naast de affectieve empathie bestaat er ook cognitieve empathie. Hierbij probeer je te begrijpen wat deze ervaring betekent voor de ander in de ruimere context van zijn leven. Je gaat als het ware in zijn schoenen staan. Zo kan je dieper begrijpen en meer van het volledige plaatje zien. Dit versterkt je compassie. Affectieve en cognitieve empathie zijn dus van elkaar te onderscheiden, en tegelijkertijd overlappen en versterken ze elkaar.

Reflectie

- Kan ik ruimte maken voor het verhaal van de ander?

Het is wel belangrijk dat het cognitieve element niet overheerst omdat dat een obstakel kan zijn voor compassie; je zou dan bijvoorbeeld niet compassievol zijn omdat je maar niet kan begrijpen waarom iemand het ergens moeilijk mee heeft. Je kan compassievol zijn voor iemand zonder dat je precies begrijpt waarom, gewoon omdat je merkt dat zij of hij lijdt. Met mindfulness word je uitgenodigd de waarom-vraag los te laten en gewoon beschikbaar te zijn voor wat er hier nu is, eenvoudigweg omdat het hier nu is. Dit beschikbaar zijn vormt reeds de brug van empathie naar compassie.

Laat je 'weten' zich richten op het feit dat iemand lijdt, in plaats van waarom iemand lijdt.

Toch kan cognitieve empathie, en eventueel tijd nemen om iemand echt te bevragen, ook conflicten voorkómen. Stel dat je over iemand oordeelt en helemaal vanuit je eigen perspectief zegt: 'Dat betekent dat jij ... bent!' Dat verbrandt bruggen. Als je daarentegen je observatie beschrijft en daarna, zonder oordeel, bijvoorbeeld vraagt: 'Ik ben benieuwd naar jouw beleving van deze situatie.' Of: 'Wat betekent dit voor jou?', dan open je je voor de belevingswereld van de ander en krijg je vaak een perspectief te horen dat je niet eerder zag en dat aan de basis kan liggen van meer mildheid voor die persoon.

Reflectie

- Voor wie heb je niet zoveel begrip? Kijk je misschien te veel vanuit je eigen perspectief? Kun je even in zijn schoenen gaan staan en kijken door zijn ogen?
- Misschien kun je dit neerschrijven. Hoe is dit? Of misschien wil je het hem wel vragen: wat betekent dit voor jou?

3 De wens tot verzachting

Het derde element draagt verbondenheid en zorg in zich en is de *wens* tot verzachting van lijden of dat het beter gaat met die persoon. Het kan ervaren worden als een (hart)impuls of een gecultiveerde intentie zijn. Mensen (en zoogdieren) ervaren natuurlijke compassie met (hun) kinderen. Een huilende baby is een uitnodiging voor het hart om te troosten, en de natuur heeft ervoor gezorgd dat dit nog sterker wordt ervaren als het je eigen baby is. Dat maakt deel uit van onze biologische opmaak, van het 'wij hebben elkaar nodig'-principe (zie ook de informatie over de hersenen in sessie 1 en 2). Deze hartimpuls kan zich verder uitbreiden naar mensen die je dierbaar zijn, maar ook naar mensen die je niet kent. Er zijn heel wat aangrijpende verhalen van mensen die onbekenden hielpen, zelfs met gevaar voor eigen leven.

Deze derde stap – die diepe betrokkenheid, het gevoel van verbondenheid en wens tot zorg en verzachting – onderscheidt compassie van empathie. Zonder deze wens kan empathie (stap 1 & 2) tot meer stress lijden omdat je niet het gevoel hebt dat je iets te bieden hebt (stap 3). En dat is frustrerend; je raakt verloren in je eigen emotionele en mentale reacties en je wilt dat het weggaat omwille van dit ongemak, in plaats vanuit betrokkenheid met de ander. Of je wilt zelf weg. Je bent verstrikt in medelijden en/of er treedt compassiecollaps¹⁰ op.

*Met compassie¹¹ heb je altijd iets aan te bieden: de wens van je welwillende hart.
En dit versterkt het hart van veerkracht.¹²*

🕉️ Ademruimte: een compassievolle wens



Stel je iemand voor die lijdt. Zie het en laat je raken (stap 1 & 2).

Stel je vervolgens voor dat je bij die persoon aanwezig bent en hem je wensen schenkt (stap 3):

Moge het goed gaan met jou...

(Ik wens, hoop dat het goed gaat met jou.)

Moge je gezond zijn...

(Ik wens, hoop dat je gezond bent.)

Moge je gelukkig zijn...

(Ik wens, hoop dat je gelukkig bent.)

Moge je vrij zijn van lijden...

TING

4 Helpen en soms niets doen

Het vierde element van compassie is de *daadkracht* om te doen wat je kan om het lijden van anderen en van jezelf te verzachten. Soms is het echt nodig om iets te doen en te helpen. De woorden van Sai Baba zijn hierbij inspirerend:

Helpende handen zijn belangrijker dan biddende lippen.

Sai Baba

Reflectie

- Wie wil ik helpen? Hoe?
- Je kunt de ander echter niet behoeden voor lijden. *De wijsheid van compassie* laat je begrijpen dat je de ander niet kan vrijwaren van pijn of tegenslag, wat je ook doet.
- Je kan de ander wel je liefde geven en dat kan de ander ondersteunen in het midden van de uitdagingen van zijn leven. En je kan hopen dat hij of zij inzichten zal verwerven waarmee hij zichzelf zal redden en een rijker mens zal worden.

In de Tibetaanse traditie wordt voor compassie het (intense) beeld van een moeder gebruikt die haar kind, dat meegesleurd wordt door de rivier, achterna holt.

Maar de moeder heeft geen armen, en kan haar kind dus niet redden.

Ze koestert natuurlijk de meest oprechte en vurige wens dat het kind zichzelf kan redden.

Je kan dus wel aanwezig zijn, en helpen dragen. Je bent bereidwillig. Als trainer kan je een compassievolle intentie vooropstellen, net voor je een sessie start. Stem je af op je groep die je zal begeleiden. Maak contact met je hart en maak de volgende compassievolle intenties.

Ademruimte: een compassievolle intentie



Sluit zachtjes je ogen en leg je handen op je hart.

Voel je adem en nodig je glimlach uit.

Denk aan de mensen die je wilt 'mee dragen'.

Spreek jezelf nu toe met de woorden:

Moge ik veiligheid scheppen...

Moge ik iedereen ondersteunen...

Moge ik het lijden helpen dragen...

Moge ik hoop brengen...

Herhaal eventueel en voel wat deze woorden doen met jou.

Je kan je ook voorstellen dat je door je dag gaat met deze intentie voorop gesteld:

Moge ik liefde, compassie en vertrouwen aanbieden aan iedereen die mijn pad kruist...

Hoe is dit?

TING

Je kan je dag ook starten met compassievolle intenties. Dit ondersteunt je compassievolle houding. Je kan dat doen in een lange meditatie, zoals 'het kompas van je hart' (met waarde, sessie 6) of 'vreugde en liefde delen' (met wens, sessie 8).