

Compassie beoefening.

We hebben allemaal compassie in ons, we hebben allemaal de vaardigheid om vriendelijk, liefdevol, accepterend, betrokken, krachtig, vanuit vertrouwen en wijs te handelen. Alleen besteden we er niet altijd voldoende aandacht aan. De interne criticus schreeuwt en compassie fluistert. Het is van belang aandacht te besteden aan compassie om het goed te kunnen horen en gebruiken in je leven. Hieronder volgen een aantal manieren om compassie te laten groeien.

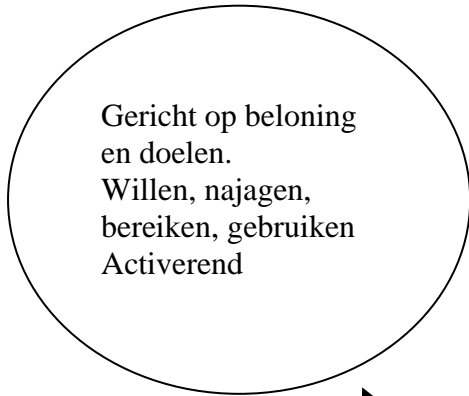
Eerst wat uitleg over hoe het werkt: We hebben drie typen emotie regulatie systemen, zie figuur hier onder. Deze emotionele systemen hebben elk hun eigen functie, ze helpen ons om te overleven. Met deze systemen zelf is niets mis en we kunnen er niets aan doen dat we ze hebben, dat ze doen wat ze doen. We kunnen er wel last van hebben. Als we te veel en te lang actief zijn, zonder te rusten. Dan is er sprake van een disbalans en kunnen we uitgeput raken. Vooral het stress systeem kost heel veel energie, het is van belang dat we daarna de tijd nemen om te herstellen. Verder geeft het stress systeem vaak een vals alarm (het reageert op een veilige situatie alsof het een gevaarlijke situatie is), waardoor het lastig is om passend te reageren. Onze interne criticus zit in het stresssysteem en die is vaker actief dan we vaak denken. Let maar eens op hoe vaak op een dag je interne criticus commentaar begint te geven. Compassie zit in het kalmeringssysteem en brengt dus balans.

Jouw innerlijke ervaringen (gedachten, herinneringen, gevoelens, reacties/impulsen, beelden) heb je niet onder controle, je kunt er niets aan doen dat je reageert zoals je reageert. Je kunt wel verantwoordelijkheid nemen en leren hoe het werkt. Zodat je meer controle hebt over hoe je om gaat met je innerlijke reacties en hoe je je wilt gedragen.

Bij compassie stuur je het kalmeringssysteem naar de gym. Je gaat oefenen met het bewust activeren van het kalmeringssysteem. Daardoor wordt het makkelijker om uit het stress systeem te stappen als je merkt dat die het over neemt. Het is makkelijker om jezelf te helpen op een moeilijk moment als je dat vanuit het kalmeringssysteem doet. Uiteindelijk helpt je dat om stappen te maken in de richting die jij waardevol vindt.

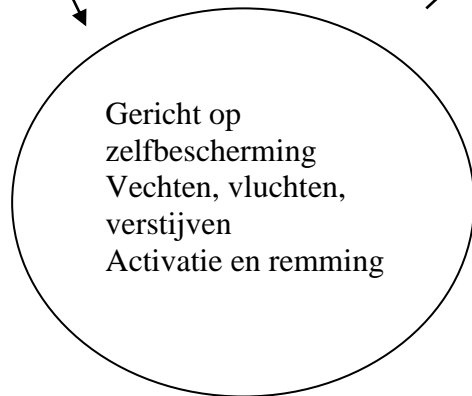
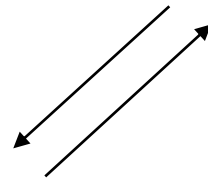
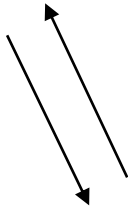
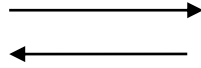
Actieve systeem

Gedreven, opgewonden, vitaal



Kalmeringssysteem/herstelsysteem

Tevreden, veilig, verbonden



Stresssysteem/overlevingssysteem

Boosheid, angst en walging

Elk emotie regulatie systeem stuurt een aantal processen aan en die processen beïnvloeden elkaar. Zie figuur hier onder.

Oefening: je kunt regelmatig op de dag even checken welk van de drie emotieregulatie systemen het meest actief is (actief, kalmering, stress) en onderzoeken hoe je dat merkt a.d.h.v. onderstaande processen.



Als je het kalmeringssysteem/compassie wilt versterken, dan kan je dat vanuit die verschillende processen doen:

Gedrag:

Doe elke dag iets vriendelijks voor jezelf en anderen. Dat kunnen kleine, simpele dingen zijn. Als je dat elke dag doet dan heeft dat een groot effect op jouw leven en dat van de mensen om je heen.

Vriendelijkheid, zelfzorg, je grenzen, wensen en behoeften aangeven, rusten, plezierige activiteiten ondernemen. Contact maken met anderen, hulp vragen, een ander helpen, knuffelen. Je ademhaling diep en rustig maken, vriendelijke gezichtsuitdrukking, ontspannen houding, raak jezelf zacht aan (bv hand op het hart, of armen om elkaar).

Motivatie:

Kies bewust de intentie waarmee je iets doet, compassievol, acceptierend, waardengericht.

Verbeelding:

Je kan compassie visualiseren als een beeld op een veilige, prettige plek. Dit kan een mens of mensachtig beeld zijn of een beeld van een dier of iets uit de natuur. Kies een beeld dat jou doet denken aan compassie. Bijvoorbeeld een engel, paard, rots, licht, opa/oma, boom, kat, vlinder, etc.. Als je compassie nodig hebt, dan kan je het beeld oproepen, voelen dat het bij je is om jou te helpen en je afvragen "Wat zou... zeggen in deze situatie?". Eventueel kan je een foto, beeldje, sieraad of iets anders wat je aan je compassievolle beeld doet denken, bij je dragen of op een plek zetten waar je vaak bent.

Denken:

Richt je gedachten op compassievolle zinnen, mantra's: Een mantra is een aantal woorden/zinnen, die steeds herhaald worden. Door herhaling worden ze krachtiger en geven ze richting aan je gedrag.

Voorbeeld: "Dit is een moeilijk moment. Het mag er zijn. Ik ben oké. Ik kan het aan. Dit gaat voorbij. Ik ben niet de enige. Ik kan iets doen om mijzelf te helpen."

Een eigen mantra is nuttig op moment dat je overweldigd wordt door een sterke emotie. Er kunnen vier elementen van compassie zitten in jouw eigen mantra:

- Ten eerste: Neem een houding aan van aandacht en acceptatie en richt je op het feit dat je pijn lijdt, erken dat wat er is. "Dit is een moment van lijden." Je kunt ook zeggen: "Ik heb het even moeilijk" of "Ik vind het naar om dit te voelen."
- Ten tweede: Help jezelf er aan te herinneren dat lijden bij het leven hoort en dat het moeilijk is om een mens te zijn, we zitten ingewikkeld in elkaar en daar kunnen we niets aan doen. "Lijden hoort bij het leven". Je kunt ook zeggen: "Iedereen heeft wel eens dit nare gevoel", "Er zijn op dit moment een heleboel mensen op de wereld die hetzelfde voelen als ik" of "Dit hoort erbij als je mens bent" of "Deze emotie heeft mijn voorouders helpen overleven".

- Ten derde: Roep betrokkenheid en zorgzaamheid op voor jezelf op dit moeilijke moment. "Ik ben hier en nu aardig voor mezelf". Je kunt ook zeggen: "Ik omarm mijn pijn op een zachte manier" of "Ik sta mild en begripvol tegenover mezelf" of "Ik maak ruimte voor wat er is".
- Ten vierde: Zet je voornemen om dat te doen om in een daad. "Ik geef mijzelf de compassie die ik nodig heb". Je kunt ook zeggen: "Ik ben het waard om compassie te ontvangen.", "Ik zorg goed voor mijzelf", "Ik wens mijzelf vrede en geluk toe" of "Ik doe dat wat op lange termijn goed voor mij is."

Ga op zoek naar de vier zinnnetjes die jou het beste liggen, herhaal die dan vervolgens totdat ze goed in je hoofd zitten. Je kunt die mantra dan toepassen op momenten dat je jezelf veroordeelt of een moeilijk moment meemaakt.

Gevoel:

Dit is lastig om direct te sturen, waarschijnlijk roepen boven genoemde dingen positieve, liefdevolle gevoelens op. Je kan jezelf vragen: Hoe zou ik mij voelen als het veilig is, als ik oké ben, als ik hulp krijg?

Aandacht:

Je kunt bewust kiezen om je aandacht op bovenstaande dingen te richten. Als het stresssysteem actief is, dan heb je alleen aandacht voor de dreiging en de ontsnapping. Bij het kalmeringssysteem is de aandacht breed, open, nieuwsgierig. Dus kijk om je heen, gebruik je zintuigen, is er nog meer om je heen dan dat je in eerste instantie opgemerkt had? Hoe voelt je lichaam? Zijn er naast de stressgevoelens ook plekken in je lichaam die prettig of neutraal aanvoelen?

Compassie bij het doen van mindfulness oefeningen.

Als je mindfulness oefeningen doet train je jezelf automatisch in compassie. Compassie helpt je om om te gaan met alle afleiding, obstakels, oordelen en gedachtestromen tijdens de mindfulness oefening. Vanuit een houding van acceptatie, mildheid, niet-oordelen en vriendelijkheid lukt het beter om je aandacht steeds weer terug te brengen naar je focus. In het dagelijks leven helpt mindfulness je om steeds weer je aandacht terug te brengen naar dat wat waardevol is voor jou.

Bron:

Neff. K. "Zelfcompassie. Stop jezelf te veroordelen."

R. Kolts (2016) "CFT made simple. A step-by-step guide to help clients." Oakland: New Harbinger Publications