

## Compassie en zelfcompassie.

Compassie voor jezelf is even belangrijk als compassie voor anderen. Hoe meer zelfcompassie je kunt ontwikkelen hoe meer compassie je naar anderen zult voelen en andersom.

Er zijn drie elementen die een rol spelen bij het ontwikkelen van zelfcompassie:

1. Vriendelijkheid. We zullen allemaal fouten maken in het leven en verstrikt raken in niet-functionele gedachten. Hoeveel we onze mindfulnessvaardigheden ook ontwikkelen. Er zullen momenten zijn dat we ze vergeten te gebruiken. We zullen in de verdediging schieten, de mensen waar we van houden pijn doen, we zullen ons inadequaar, stom, niet goed genoeg voelen. Dit doet pijn. Zelfcompassie is dat je op zulke momenten op jezelf reageert met acceptatie, warmte en begrip, dat is een daad van vriendelijkheid. Vriendelijk betekent ook: Keuzes maken die goed voor jou zijn op de lange termijn en zelfwaardering; aandacht hebben voor je positieve kanten, talenten en krachten en die expliciet benoemen voor jezelf.
2. Menselijkheid. Als je lijdt zegt je verstand vaak dat je de enige bent die lijdt, alle anderen zijn gelukkiger, die voelen niet zo veel pijn als jij en anderen falen niet zoals jij. Als je vasthoudt aan dat verhaal maak je je lijden erger. Als je pijnlijke emoties voelt zoals schuldgevoel, angst, boosheid, schaamte, eenzaamheid, jaloezie, etc, dan kan het helpen te beseffen dat dit allemaal normale menselijke ervaringen zijn. Over de hele planeet zijn er miljoenen mensen die lijden op dezelfde manier als jij. Het is een feit dat alle mensen lijden. De mate waarin verschilt per persoon, maar ieder leven wordt geraakt door verlies, afwijzing, frustratie en teleurstelling. Elk mens verliest wel eens zijn geduld of doet dingen waar hij spijt van heeft. Elk mens maakt fouten. Hoe meer je dit ziet en je eigen menselijkheid accepteert, hoe meer je in staat zult zijn jezelf te benaderen met vriendelijkheid en zachtheid.
3. Mindfulness. Bij mindfulnessoefeningen train je jezelf om ruimte te maken voor pijnlijke ervaringen en om lossier te komen van bestraffende en oordelende gedachten.

Tips voor het ontwikkelen van zelfcompassie:

*Begin met mindful ademhalen.* Haal diep en langzaam adem. Adem in je lichaam, naar de plek waar de pijn het sterkst is. Verbeeld je dat je adem naar de pijn en door de pijn heen stroomt, stel je open voor het ervaren er van.

*Leg je hand op de plek die het meest pijnlijk is.* Stel je voor dat het een genezende hand is, de hand van een vriendelijke dokter, partner of ouder. Voel de warmte die uit je hand in je lichaam stroomt. Stel je voor dat je lichaam zacht wordt rond de pijn. Raak de pijn met vriendelijke aandacht aan, zoals je een huilende baby vast zou houden.

*Praat vriendelijk tegen jezelf.* Stel dat een ander net zo veel pijn heeft als jij, wat zou je dan zeggen om te laten blijken dat je meeleeft, dat je zorg hebt voor de ander. Zeg dezelfde woorden tegen jezelf.

*Erken dat je een mens bent.* Als je jezelf op je donder geeft omdat je een fout hebt gemaakt, merk dat op en laat het los. Sta dan stil bij het feit dat je een mens bent en dat jij, net zoals alle andere mensen, niet perfect bent.

*Neem een nieuwsgierige houding aan. Vraag jezelf af: “Wat leert deze pijn mij over de menselijke ervaring?” en “Welke inzichten geeft dit mij over vrienden, familie en alle andere mensen die lijden?”*

*Sta stil bij wat je pijn je verteld:*

1. Je leeft.
2. Je bent een mens, dit is wat mensen voelen als ze lijden.
3. Je hebt een hart, als je nergens om zou geven dan zou je ook geen pijn voelen.

Zelfcompassie zal pijn niet oplossen, maar het kan je helpen er beter mee om te gaan.

Zelf compassie en het ontvangen van compassie van anderen kan soms moeilijk zijn. Als je in het verleden behoefte hebt gehad aan de steun, liefde en compassie van anderen en je hebt het niet gekregen, dan kan werken met zelfcompassie oud verdriet omhoog laten komen. Je kan het gevoel hebben dat je het niet verdiend, dat het niet echt is of dat je het weer zal verliezen. Probeer dan juist vriendelijk te zijn voor jezelf, je bent niet de enige die dat ervaart, het verdriet is een ervaring die komt en gaat.

Een andere reden waarom compassie lastig kan zijn is dat mensen gehecht kunnen zijn aan hun interne criticus. Hoe naar dat kritische stemmetje ook is en hoeveel last we er ook van hebben, het kan soms eng zijn om hem los te laten. Dan kan je denken: ”Als ik mijzelf geen schop onder mijn kont geef komt er niets van mij terecht. Door die interne criticus presteer ik beter. Als ik mijzelf niet stevig toespreek dan wordt ik een softie. etc”. Zelfkritiek geeft een illusie van controle: “Als ik dit ... had gedaan, dan was dat... niet gebeurd.”. maar dat is een illusie, we falen allemaal en niemand heeft controle.

Het is van belang om te weten dat uit onderzoek blijkt dat mensen met een sterke interne criticus meer stress hebben, meer vermijden, meer psychische klachten hebben, minder snel nieuwe dingen proberen of uitdagingen uitgaan. Mensen die hoog scoren op compassie hebben minder last van perfectionisme, stress en psychische klachten, ze gaan uitdagingen en nieuwe dingen aan, zijn daardoor tevredener over zichzelf, ze zijn meer intrinsiek gemotiveerd, nemen meer verantwoordelijkheid voor wat ze doen en zijn ook compassievoller naar anderen, wat sociale contacten verbetert. Als je weet dat je jezelf kan opvangen als er iets mis gaat geeft dat het vertrouwen om dingen te ondernemen, ook als het spannend is.

## **Compassie naar anderen**

Mensen kunnen veel last hebben van een voortdurend oordeel over anderen. Een gewoonte die leidt tot afstand, vijandigheid, wantrouwen, neerkijken op anderen, werkelijk contact vermijden, conflicten. Oordelen naar anderen kunnen ook naar binnen slaan, dan heb je dezelfde oordelen over jezelf. Uiteindelijk heb je er zelf het meest last van, je krijgt er een negatieve gemoedstoestand van en het besmet je contacten.

Compassie, zowel naar de ander als naar jezelf, is een tegengif. Als je je aandacht elke keer als je jezelf betrapt op een oordeel, verlegt naar compassie, dan zal het oordeel afnemen en de compassie toenemen. Werkelijk contact, innerlijke rust en mildheid naar de ander en jezelf krijg je er voor terug.

Compassie kan je overal oefenen waar je met mensen samenkomt. Op straat, in winkels, in de sportschool, etc. Je kan het doen bij mensen die je kent of niet kent, mensen waar je van houdt

en mensen waar je moeite mee hebt. Probeer deze oefening uit. Doe het discreet en blijf je aandacht op dezelfde persoon richten.

Met je aandacht op de persoon gericht zeg je tegen jezelf:

Net als ik, is deze persoon op zoek naar geluk in zijn/haar leven.

Net als ik, probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te verminderen.

Net als ik, heeft deze persoon ook verdriet, eenzaamheid en wanhoop gekend.

Net als ik, probeert deze persoon ook zijn/haar behoeften te bevredigen.

Net als ik, leert ook deze persoon over het leven.

Als je in een conflict zit met iemand dan kunnen emoties overweldigend zijn. Als je merkt dat het niet meer lukt om rustig met elkaar te praten kunnen jullie beiden even een time out nemen om zelfcompassie toe te passen. Als ieder weer tot rust is gekomen kan je verder praten, met meer focus en compassie voor elkaar.

Bron:

“Resurfacing, techniques for exploring consciousness.” H. Palmer

“ACT with love”, R. Harris.

“Zelfcompassie. Stop je zelf te veroordelen.”, K. Neff