

# VEERKRACHT



EEN HANDLEIDING  
VOOR INNERLIJKE RUST,  
KRACHT EN GELUK

RICK HANSON

*ten have*

Rick Hanson  
i.s.m. met Forrest Hanson

# VEERKRACHT

*Een handleiding voor innerlijke rust,  
kracht en geluk*

 *ten have*

# INHOUD

Inleiding	7
<b>Deel I: HERKENNING</b>	<b>13</b>
Hoofdstuk 1: Mededogen	15
Hoofdstuk 2: Mindfulness	29
Hoofdstuk 3: Leren	57
<b>Deel II: VERMOGENS VERZAMELEN</b>	<b>81</b>
Hoofdstuk 4: Grit	83
Hoofdstuk 5: Dankbaarheid	101
Hoofdstuk 6: Vertrouwen	115
<b>Deel III: REGULEREN</b>	<b>133</b>
Hoofdstuk 7: Rust	135
Hoofdstuk 8: Motivatie	159
Hoofdstuk 9: Intimiteit	177
<b>Deel IV: RELATIES</b>	<b>197</b>
Hoofdstuk 10: Moed	199
Hoofdstuk 11: Streven	221
Hoofdstuk 12: Vrijgevigheid	237
Aanvullende informatie	255
Dankwoord	263
Over de auteurs	264
Register	265

## INLEIDING

Ik begon ooit in de Human Potential Movement in de jaren 1970. Inmiddels ben ik een klinisch psycholoog met nog altijd een grote interesse in neurowetenschappen en mindfulness. Dit boek geeft een overzicht van alles wat ik heb geleerd op een aantal terreinen. Het laat zien hoe je mensen kunt helpen oude wonden te helen, hoe je met het heden kunt omgaan en aan een betere toekomst kunt bouwen.

Het is een basisgedachte in de psychologie en geneeskunde dat drie factoren bepalen welke weg je leven neemt: de manier waarop je met uitdagingen omgaat, je kwetsbaarheid beschermt, en meer vermogens tot je beschikking krijgt. Deze oorzaken bevinden zich op drie plekken: in je leefwereld, in je lichaam, in je bewustzijn. Als je deze oorzaken en plekken met elkaar combineert, ontstaan er negen manieren waarop je je leven kunt verbeteren.

Deze zijn stuk voor stuk belangrijk. Maar de groei van de vermogens in je bewustzijn heeft een eigen, unieke kracht. Hier liggen de grootste mogelijkheden, omdat je doorgaans meer invloed hebt op je bewustzijn dan op je lichaam of de wereld om je heen. Ook de impact ervan is het grootst, omdat je je bewustzijn overal mee naartoe neemt. Van de wereld, andere mensen en zelfs je eigen lichaam kun je niet altijd op aan. Maar je kunt *wel* altijd rekenen op duurzame, innerlijke krachten die in je zenuwstelsel zijn geprogrammeerd. In dit boek staat hoe je deze innerlijke krachten kunt ontwikkelen.

Geestelijke vermogens zoals vastberadenheid, gevoel van eigenwaarde en vriendelijkheid geven ons *veerkracht*, wat wil zeggen dat we tegenslagen en uitdagingen als mogelijkheden gaan beschouwen. Veerkracht helpt ons herstellen van verliezen en trauma's, maar dat is lang niet alles. Echte veerkracht bevordert ons welzijn, een onderliggend gevoel van geluk, liefde en vrede. Wanneer je welzijn innerlijk gaat ervaren, bouw je tegelijkertijd aan je innerlijke kracht, waardoor je weer veerkrachtiger wordt. Welzijn en veerkracht roepen elkaar op en hierdoor ontstaat een opwaartse spiraal.

Van essentieel belang is dat je weet hoe je opgedane ervaringen kunt omzetten in duurzame, innerlijke vermogens die een blijvende plek krijgen in je hersenen. Dit heet *positieve neuroplasticiteit* en ik zal je laten zien hoe je dit kunt gebruiken om een veerkrachtig welzijn te ontwikkelen.

## VERANDER JE HERSENEN

Je bewustzijn op een positieve manier veranderen, wil zeggen dat je je hersenen op een positieve manier verandert. De hersenen veranderen zichzelf voortdurend terwijl je leert van je ervaringen. Als je een bepaald ‘circuit’ in je hersenen herhaaldelijk stimuleert, versterk je het. Je leert rustiger of meedogender worden zoals je alle andere dingen leert: door het vaak te oefenen.

De ontwikkeling van geestelijke vermogens verloopt in twee fases. Ten eerste moeten we dat wat we willen ontwikkelen eerst ervaren, bijvoorbeeld een gevoel van dankbaarheid, van geliefd zijn of van vertrouwen. Ten tweede – en dit is van cruciaal belang – dienen we die voorbijgaande ervaring om te zetten in een blijvende verandering in ons zenuwstelsel. Anders is er geen sprake van heling, ontwikkeling of leren. Zinnvolle, aangename ervaringen op zichzelf zijn niet genoeg. Dit is vaak het zwakke punt in de positieve psychologie, *human resource*-trainingen, coaching en psychotherapie. De meeste heilzame ervaringen die mensen hebben, gaan voor de hersenen verloren. Maar met een beetje inspanning kun je ervoor zorgen dat ze blijvend hun sporen nalaten en ik zal je hier veel effectieve manieren voor aanreiken – de meeste kun je heel soepel in je dagelijks leven inpassen.

Het klinkt misschien allemaal wat ingewikkeld, maar in werkelijkheid is het heel eenvoudig en intuïtief. De hersenen zitten zo in elkaar – met neuronen die gewoonlijk vijf tot vijftig keer per seconde vuren – dat je vele malen per dag veerkracht en welzijn kunt laten groeien, terwijl je hier per keer slechts één minuut of minder de tijd voor neemt. Maar het is geen instantoplossing. Je zult je hersenen moeten

trainen zoals je een spier traint wanneer je deze blijvend wilt veranderen: met veel korte inspanningen gedurende een lange periode. Je kunt vertrouwen op resultaat, want je hebt er zelf voor gewerkt.

## OP HET PAD

Het is een cliché, maar het is wel waar: het leven is een reis. Op die lange tocht hebben we voorraden en hulpmiddelen nodig, en ik heb de beste die ik ken in dit boek op een rijtje gezet. We onderzoeken hoe we deze innerlijke krachten kunnen ontwikkelen en gebruiken om in onze behoeften te voorzien. Hierdoor heb je ook andere mensen, die in hun eigen behoeften proberen te voorzien, meer te bieden.

Iedereen heeft behoeften en als deze niet worden vervuld, raken we gestrest, bezorgd, gefrustreerd, gekwetst en daalt ons gevoel van welzijn, dit is heel normaal. Als je veerkracht toeneemt, zul je beter in je behoeften kunnen voorzien wanneer het leven je voor uitdagingen of beproevingen stelt, met als gevolg: groter welzijn.

Ieder mens kent drie basisbehoeften: *veiligheid*, *vervulling* en *verbondenheid*. Deze zijn gegrondvest in ons oeroude evolutionaire verleden. Terwijl onze omstandigheden gedurende de laatste tweehonderdduizend jaar enorm zijn veranderd, zijn onze hersenen nagenoeg hetzelfde gebleven. De neurale machinerie die onze voorouders voorzag in hun behoeften aan veiligheid door het vinden van onderdak, aan vervulling door het vinden van voedsel, en aan verbondenheid door de banden met elkaar, werkt nog altijd door in onze huidige hersenen.

Dit zijn de vier belangrijkste manieren waarop wij in onze behoeften proberen te voorzien: door het *herkennen* van de werkelijkheid, onszelf te *voorzien van vermogens*, onze gedachten, gevoelens en handelingen *af te stemmen* en ons op een bekwame manier te *verhouden* tot anderen en de wereld om ons heen. Als we deze vier manieren om in onze behoeften te voorzien toepassen op de drie behoeften die iedereen heeft, dan komen we uit bij twaalf primaire innerlijke krachten, die samenvallen met de hoofdstukken in dit boek:

	Herkennen	Vermogens verzamelen	Afstemmen	Verhouden tot
Veiligheid	Mededogen	Grit	Rust	Moed
Vervulling	Mindfulness	Dankbaarheid	Motivatie	Streven
Verbondenheid	Leren	Vertrouwen	Intimiteit	Vrijgevigheid

Je kunt deze psychische vermogens stap-voor-stap ontwikkelen, zoals je ook op een pad loopt. Het begint met mededogen. In eerste instantie met jezelf, want de herkenning van je eigen behoeften en de drang hier iets mee te doen, is de eerste, noodzakelijke stap. Het pad eindigt bij vrijgevigheid, omdat je anderen steeds meer te bieden hebt als je het goede in jezelf laat groeien.

Terwijl deze krachten zich ontwikkelen en je veerkrachtiger wordt, zul je je minder angstig, bezorgd, geïrriteerd, teleurgesteld, gefrustreerd, alleen, gekwetst en verbitterd voelen. En als de golven van het leven op je afkomen, zul je ze met *rust*, *tevredenheid* en *liefde* in het hart van je wezen kunnen toelaten.

## HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

We onderzoeken heel praktisch *hoe* we essentiële, geestelijke vermogens kunnen ervaren, ontwikkelen en gebruiken om een veerkrachtig welzijn op te bouwen. Je zult zinnige en bruikbare ideeën tegenkomen over de hersenen, ervaringsgerichte oefeningen, instrumenten waarmee je bepaalde krachten kunt opbouwen en suggesties voor het dagelijks leven, geïllustreerd met persoonlijke voorbeelden. Iedereen heeft zijn eigen manier, daarom reik ik vele mogelijkheden aan. Je kunt zelf onderzoeken wat het best bij jou past.

Je kunt dit boek op veel verschillende manieren gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld iedere maand een hoofdstuk lezen, zodat je een heel jaar aan je persoonlijke groei kunt werken. Je kunt ook een behoefte kiezen die voor jou nu heel belangrijk is, veiligheid bijvoorbeeld, en je richten op de hoofdstukken die hierover gaan. De twaalf krachten ondersteunen elkaar, je kunt het vergelijken met de onderling verbonden

den knopen van een net. Sommige krachten kunnen voor jou heel relevant zijn en je kunt gerust eerst wat heen en weer hopen, tot je de voor jou meest aansprekende hebt gevonden. Hoofdstuk 2 'Mindfulness' en hoofdstuk 3 'Leren' behandelen de fundamentele principes en methoden waarop de overige hoofdstukken zijn gebouwd. Als je een ervaringsgerichte oefening tegenkomt, kun je deze langzaam lezen terwijl je haar doet. Je kunt haar ook hardop lezen en opnemen en later de opname afluisteren als een soort geleide meditatie voor jezelf.

Dit boek is geen psychotherapie en ook geen behandeling voor een bepaalde aandoening. Wel heb ik geprobeerd om tot de kern van de zaak door te dringen en dat kan ervoor zorgen dat er van alles omhoogkomt. Wees aardig tegen jezelf, met name tijdens deze ervaringsgerichte oefeningen. Het staat je altijd vrij om mijn aanpak aan je eigen behoeften aan te passen.

Nuttige informatie kun je op veel verschillende plekken vinden, bijvoorbeeld in de wetenschap, de klinische psychologie en de contemplatieve tradities. Omdat dit boek sowieso al heel veel zaken behandelt, geef ik de neurologische verklaringen eenvoudig weer, heb ik geen overzicht van de verschillende therapieën en trainingen toegevoegd en doe ik ook geen poging om de enorme hoeveelheid aan wetenschappelijke literatuur over veerkracht, welzijn en verwante onderwerpen samen te vatten. Wie verder onderzoek wil doen, kan de 'Aanvullende informatie' achter in het boek en de filmpjes, onderzoeken en ander gratis materiaal op [www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net) raadplegen. Van de contemplatieve methoden ken ik de boeddhistische stroming het best en een aantal ideeën en methoden uit deze traditie zul je ook terugvinden in dit boek. *Veerkracht* is gebaseerd op mijn ervaringsgerichte internetprogramma de Foundations of Well-Being (zie: [www.thefoundationsofwellbeing.com](http://www.thefoundationsofwellbeing.com)), maar heeft wel een eigen structuur.

Voor het gemak van de lezer staat de 'ik' in dit boek voor Rick Hanson. Dit neemt niet weg dat je Forrests gedachten en woorden op iedere pagina kunt terugvinden. Zijn helderheid en inzichten voegden veel toe aan het materiaal en het was een eer en genot om dit boek samen met



mijn zoon te schrijven. We hebben het samen geschreven en geprobeerd om er een zinvol, praktisch en oprecht boek van te maken.

We hopen dat je er veel aan zult hebben.

## HOOFDSTUK 1

# MEDEDOGEN

*Als ik niet voor mezelf opkom, wie is er dan  
wel voor me? Indien niet nu, wanneer dan?*

Rabbi Hillel

Toen ik zes jaar oud was, had ik een van de belangrijkste ervaringen in mijn leven. Ons gezin woonde in de staat Illinois, aan de rand van een maisveld. Ik weet nog dat ik een keer vroeg in de avond buiten keek naar het regenwater in de diepe bandensporen van de tractor en vervolgens achterom naar ons huis. Ik voelde me weemoedig en verdrietig vanwege alle woede en boosheid daarbinnen. In de verre heuvels fonkelden overal lichtjes in de huizen van andere, misschien gelukkigere families.

Als volwassene besef ik nu wel dat mijn ouders liefdevolle en fatsoenlijke mensen waren die te kampen hadden met hun eigen gedoe en dat ik in veel opzichten een gelukkige jeugd heb gehad. Mijn vader had een zware baan en mijn moeder had haar handen vol aan mijn zus en mij. Ik kan me niet herinneren wat er die avond bij ons thuis is gebeurd, misschien ging het gewoon om een meningsverschil of een ruzietje. Maar ik herinner me het gevoel dat ik had nog als de dag van gisteren: ik gaf om mezelf en wilde voor mezelf zorgen. Ik voelde me niet goed, dat was heel wezenlijk voor me en ik wilde mezelf helpen zodat ik me weer beter zou gaan voelen. Jaren later besepte ik dat dit *mededogen* was – de herkenning van pijn en het verlangen om hem te verlichten – iets wat je zowel aan jezelf als aan anderen kunt schenken.

Ik besepte toen heel goed, herinner ik me, dat het van mijzelf afhing hoe ik de komende tijd zou doorkomen en of ik die lichtjes, die andere mensen en dat grotere geluk zou vinden. Ik hield van mijn ouders en had helemaal niets tegen hen. Maar ik kwam voor mezelf op. Ik was

vastbesloten – zoals een kind, maar ook een volwassene, kan zijn – om een zo goed mogelijk leven te leiden.

Mijn eigen weg naar welzijn begon met mededogen en dit geldt voor de meeste mensen. Mededogen met jezelf is fundamenteel, want als je niet om je eigen gevoelens geeft en er niets aan wilt *doen*, zijn inspanningen om ervoor te zorgen dat je een gelukkiger en veerkrachtiger mens wordt nauwelijks op te brengen. Mededogen is zowel zacht als gespierd. Zo tonen onderzoeken aan dat motorische planningsgebieden in de hersenen zich voorbereiden om in actie te komen bij mensen die mededogen ervaren.

Mededogen is een psychologisch vermogen, een *innerlijke kracht*. In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe we mededogen kunnen laten groeien en voor onszelf kunnen gebruiken. In latere hoofdstukken leren we hoe we mededogen met anderen kunnen krijgen.

## VOOR JEZELF OPKOMEN

Als we respectvol en zorgvuldig met anderen omgaan, brengen we doorgaans het beste in hen omhoog. Dit gebeurt ook wanneer we op deze manier met onszelf omgaan.

Maar de meesten van ons zijn een betere vriend(in) voor anderen dan voor zichzelf. Je maakt je zorgen om hun pijn en verdriet, je ziet hun positieve eigenschappen en bent eerlijk en aardig tegen hen, maar ben je ook een vriend voor jezelf? Veel mensen zijn streng voor zichzelf, oordelend, heel kritisch en vol twijfel over zichzelf, eerder afbrekend dan opbouwend.

Stel je voor dat je jezelf behandelt zoals je je vrienden behandelt. Dan ben je bemoedigend, warm, vriendelijk, je zou jezelf helpen helen en ontwikkelen. Beeld je eens in hoe een doorsneedag eruitziet wanneer je voor jezelf opkomt. Hoe voelt het als je je eigen goede intenties en warme hart waardeert en minder over jezelf oordeelt?

Waarom het goed is om goed voor jezelf te zijn

Het helpt als je begrijpt waarom het terecht en belangrijk is om voor jezelf op te komen. Anders komen misschien al snel gedachten als deze bij je op: het is egoïstisch om te denken aan wat ik zelf wil; ik verdien geen liefde; diep vanbinnen ben ik een slecht mens; er komt niets van me terecht als ik grotere dromen heb.

Als eerste is er de algemene regel dat we mensen fatsoenlijk en met mededogen behandelen. Maar de persoon die jouw naam draagt, is één van die ‘mensen’. De Gulden Regel is tweerichtingsverkeer: we dienen onszelf te behandelen zoals we anderen behandelen.

Als tweede geldt: hoe groter onze invloed op iemand, hoe groter onze verantwoordelijkheid om goed met diegene om te gaan. Een chirurg heeft bijvoorbeeld veel macht over zijn patiënt, het is daarom zijn plicht om tijdens een operatie heel zorgvuldig te zijn. En op wie heb jij de meeste invloed? Op *jezelf*, jezelf op dit moment en je toekomstige zelf, degene die je over een minuut, een week of een jaar zult zijn. Als je jezelf beschouwt als iemand voor wie je hartelijk en vriendelijk hoort te zijn, wat verandert er dan aan de manier waarop je tegen jezelf praat en de dag doorkomt?

Als derde geldt dat goed zijn voor jezelf gelijkstaat aan goed zijn voor anderen. Als iemands eigen welzijn toeneemt, wordt hij doorgaans geduldiger, meegaander en zorgzamer in zijn relaties. Denk je eens in hoe goed het anderen zou doen wanneer jij minder gestrest, bezorgd of geïrriteerd en rustiger, tevredener en liefdevoller bent.

Je kunt praktische stappen zetten waardoor je ervan overtuigd raakt dat het goed is om jezelf met respect en mededogen te behandelen. Je kunt bijvoorbeeld eenvoudige uitspraken opschrijven, zoals ‘Ik sta achter mezelf’ of ‘Ik kom voor mezelf op’ of ‘Ook ik mag er zijn’, en deze hardop aan jezelf voorlezen, ergens neerleggen of ophangen waar je ze iedere dag ziet. Je kunt je ook voorstellen dat je iemand uitlegt waarom je beter voor je eigen behoeften zult gaan zorgen. Of visualiseren dat een vriend(in), mentor of desnoods je peettante zegt dat je voor jezelf moet opkomen – en je laten overhalen!

### Voel dat je om jezelf geeft

Toen ik in 1969 uit huis ging om aan UCLA, de universiteit van Californië in Los Angeles, te gaan studeren, was ik hyper-rationeel en zat ik helemaal vast in mijn hoofd. Zo vermeed ik mijn verdrietige, gekwetste en bezorgde gevoelens; sowieso voelde ik al bijna niets. Wilde ik helen en verder groeien, dan moest ik voeling krijgen met mezelf. In de jaren 1970 was Californië het centrum van de Human Potential Movement en ik ben er helemaal ingedoken, al voelde het behoorlijk vreemd aan allemaal: *primal screaming!* Encoutergroepen! Geef je ziel bloot, en wel *on demand!* Stap voor stap leerde ik af te stemmen op mijn emoties en mijn lichamelijke gewaarwordingen in algemene zin. Ik richtte mijn aandacht met name op mijn gevoelens: hoe voelde het om voor mezelf op te komen, om liefdevol naar mezelf toe te zijn en mezelf te steunen in plaats van kil en oordelend te zijn? Dat voelde heel goed en dus bleef ik het doen. Steeds wanneer ik me op deze positieve ervaringen richtte, voelde het alsof ik aan mijn spieren werkte om deze sterker te maken, en sterker, en nog sterker. Door de herhaling drongen de vriendelijkheid en zelfbemoeidingen dieper in me door en waren ze uiteindelijk vanzelfsprekend aanwezig.

Vele jaren later, toen ik al psycholoog was, ontdekte ik wat er dankzij mijn intuïtieve inspanningen was gebeurd. Je aandacht richten op het ervaren van een psychologisch vermogen – bijvoorbeeld de gewaarwording dat je voor jezelf opkomt – en hier met je aandacht bij blijven, is een heel goede manier om deze ervaring in je hersenen te bekrachtigen; en dan neem je deze innerlijke kracht overal mee naartoe.

In de hoofdstukken ‘Mindfulness’ en ‘Leren’ zal ik heel precies uitleggen hoe je je gedachten en gevoelens in blijvende, innerlijke kracht kunt omzetten: de basis van echte veerkracht. In de kern is het heel eenvoudig: als eerste ervaar je dat wat je in jezelf wilt ontwikkelen, bijvoorbeeld mededogen of dankbaarheid. Vervolgens richt je je volledige aandacht hierop en blijf je erbij, zodat het zich steviger in je zenuwstelsel kan vestigen.

Dit is het fundamentele proces van positieve hersenverandering. Om dit beter te leren kennen, kun je de oefening in het kader hieronder doen. Deze duurt slechts één à twee minuten, maar als je wilt kun je haar langer doen voor een dieper effect. Voor alle oefeningen die ik voorstel geldt dat je ze aan je eigen behoeften kunt aanpassen. Los daarvan kun je onder je dagelijkse bezigheden opletten of je een zorgzame houding of zorgzame gevoelens hebt ten aanzien van jezelf. Je kunt dan even bij deze ervaring stilstaan, die voelen in je lichaam en erin doordringen terwijl ze jou doordringt.

### Voor jezelf opkomen

Denk terug aan een moment waarop je voor iemand opkwam. Bijvoorbeeld voor een kind dat je wilde beschermen, een vriend(in) die je een hart onder de riem wilde steken, of een van je bejaarde ouders met gezondheidsproblemen. Voel hoe dit toen in je lichaam aanvoelde: in de stand van je schouders en in je gelaatsuitdrukking. Probeer je ook te herinneren wat je toen dacht en voelde, zoals medeleven, vastberadenheid of een felle intensiteit.

Als je weet hoe het is om voor iemand op te komen, pas je deze houding toe op jezelf. Voel hoe het is om een bondgenoot van jezelf te zijn, iemand die op je past, je helpt en beschermt. Besef dat je rechten en behoeften hebt die er mogen zijn.

Het is heel normaal dat er ook andere reacties omhoogkomen, bijvoorbeeld een gevoel van minderwaardigheid. Neem ze waar, maar verbind je er niet aan en keer vervolgens weer terug naar het gevoel dat het beste met je voorheeft. Focus op deze ervaring en blijf er nog enkele ademhalingen met je aandacht bij.

Denk terug aan een moment waarop je helemaal voor jezelf opkwam. Mogelijk sprak je jezelf moed in tijdens een moeilijke periode op je werk, of kwam je voor jezelf op tegenover iemand die jou had gekwetst. Voel hoe dit toen voor je voelde, zowel emotioneel als lichamelijk. Probeer je enkele gedachten te herinneren die je toen had, bijvoorbeeld: het is niet meer dan redelijk als anderen ook meehelpen. Blijf bij deze ervaring en laat haar je bewustzijn vullen.

Laat tot je doordringen hoe het is als je opkomt voor eigen welzijn. Laat de gevoelens, gedachten en intenties over een goede vriend voor jezelf zijn diep tot je doordringen en deel van je worden.

### BRENG MEDEDOGEN NAAR JE PIJN

Mededogen is een warme gevoeligheid voor lijden – van subtiele geestelijke of lichamelijke ongemakken tot vreselijke pijn – gekoppeld aan het verlangen om waar mogelijk te helpen. Mededogen schenken vermindert stress en kalmeert het lichaam. Mededogen ontvangen geeft kracht, waardoor je beter kunt ademen, gegrondvest raakt en verder kunt.

Je plukt de vruchten van mededogen geven en ontvangen wanneer je het aan jezelf schenkt. Zoals je de lasten en zorgen van anderen kunt zien, zo kun je deze ook in jezelf herkennen. Zoals je door het lijden van anderen geraakt kunt worden, kun je ook door je eigen leed geraakt worden. Je kunt jezelf steunen op de manier waarop je ook anderen helpt. Mochten anderen niet heel veel mededogen met je hebben, dan is het nog belangrijker dat je dit wel voor jezelf hebt.

Dit is *geen* jammeren en zwelgen in je eigen ellende. Als de dingen tegenzitten, is mededogen je beginpunt, niet je eindpunt. Onderzoek door Kristin Neff en anderen heeft aangetoond dat zelfmededogen een mens veerkrachtiger maakt, waardoor hij makkelijker weer op kan staan. Het vermindert zelfkritiek en bouwt aan een gevoel van eigenwaarde, het helpt je bij je ambities en om succesvol te worden in plaats van zelfgenoegzaam en lui. Mededogen met de eigen pijn is iets wat ons allemaal aangaat, want iedereen krijgt te maken met lijden, ziekte en dood en iedereen verliest mensen die hem dierbaar zijn. Iedereen is kwetsbaar. Leonard Cohen zingt niet voor niets: 'In alles zit een barst / Hierdoor schijnt het licht naar binnen.' Iedereen is gebarsten. Iedereen heeft behoefte aan mededogen.

### De uitdagingen rond zelfmededogen

Maar mededogen met jezelf is voor velen van ons niet vanzelfsprekend. Dit komt onder andere door de manier waarop ons zenuwstelsel

werkt. De hersenen zijn zo ontworpen dat ze veranderen door de ervaringen die we opdoen, met name door *negatieve* ervaringen en al helemaal door de ervaringen uit onze kindertijd. De manier waarop ouders en anderen ons behandelden internaliseren wij – mogelijk negeerden of kleinerden ze je of straffen ze je zachtere gevoelens en verlangens af – en vervolgens gaan we op dezelfde manier met onszelf om.

Zo had ik zelf heel plichtsgetrouwe, liefdevolle ouders, waarvoor ik hun heel dankbaar ben. Maar terwijl ik opgroeide, kreeg ik toch vaak kritiek en weinig mededogen, een houding die ik vervolgens ook op mezelf ging toepassen. Ik werd altijd al geraakt door de pijn van anderen, maar mijn eigen pijn? Die onderdrukte ik, om me vervolgens af te vragen waarom hij toch bleef groeien.

### Mededogen leren

Ik heb moeten leren om met mededogen naar mijn eigen lijden te kijken. We leren heel veel dingen tijdens ons leven, bijvoorbeeld fietsen, je excuses maken tegenover een vriend, of tegen jezelf zeggen dat je je niet zo moet aanstellen. Maar hoe gaat leren eigenlijk in zijn werk?

Als je een psychologisch vermogen, bijvoorbeeld mededogen, verder wilt ontwikkelen, zul je dit voortdurend moeten ervaren, zodat deze ervaringen *blijvende veranderingen worden in het neurale netwerk of zijn functies*. Het is net als met een lied opnemen op een ouderwetse bandrecorder: terwijl het lied speelt – terwijl je het vermogen gewaar bent – kun je ervoor zorgen dat hiervan een fysiek spoor achterblijft in je zenuwstelsel.

Mocht je al iets plezierigs of zinvolsvs ervaren, zoals het bevredigende gevoel nadat je een werkverslag klaar hebt of het genot van een avondje op de bank na een lange dag, *merk* dit dan alleen *op*, meer niet. Je kunt echter ook bewust een ervaring van iets wat je wilt ontwikkelen *creëren*, bijvoorbeeld het gevoel van voor jezelf opkomen. Wanneer je dit werkelijk ervaart, doorleef het dan zo veel mogelijk en neem even de tijd, van twee tot tien ademhalingen, om erbij te blijven. Hoe vaker je dit doet, hoe groter de kans dat je deze psychische vermogens in jezelf verankert.



Wil je meer zelfmededogen ontwikkelen, neem dan enkele minuten de tijd om de oefening in onderstaand kader te doen. Als je een groter zelfmededogen opbouwt, zul je dit wanneer je maar wilt kunnen aanspreken.

### Mededogen met jezelf

Denk terug aan een moment waarop je voelde dat er mensen, huisdieren of geestelijke wezens waren die om je gaven, in je tegenwoordige leven of in het verleden. Iedere vorm van liefdevolle aandacht is goed, bijvoorbeeld de momenten waarop je je gezien, gewaardeerd, gewild of geliefd voelde. Ontspan en open jezelf voor het gevoel dat er om je wordt gegeven. Als je wordt afgeleid, keer je steeds weer terug naar het gevoel dat er om je wordt gegeven. Blijf bij deze gevoelens en voel hoe ze dieper in je afdalen, zoals water in een spons.

Neem nu één of meerdere mensen in gedachten voor wie je mededogen voelt, misschien een kind dat lijdt, een vriend(in) die in een scheiding ligt, of vluchtelingen aan de andere kant van de wereld. Leef je in hun lasten, zorgen en lijden in. Voel een warmhartige, vriendelijke bezorgdheid. Je kunt eventueel een hand op je hart leggen en bijvoorbeeld een van de volgende gedachten laten opkomen: ik hoop dat je pijn vermindert... ik hoop dat je een baan vindt... ik hoop dat je je ziekte goed doorstaat. Geef jezelf over aan mededogen, laat het je vullen en doorstromen.

Nu je weet hoe mededogen voelt, kun je het toepassen op jezelf. Voel je stress, moeheid, ziekte, gekwetstheid of ongelukkigheid. Toon nu mededogen met jezelf zoals je dit ook bij een vriend(in) zou doen als hij of zij zich zou voelen zoals jij je nu voelt. Besef dat iedereen lijdt en dat je niet de enige bent die pijn en verdriet voelt. Je kunt een hand op je hart of je wang leggen. Afhankelijk van wat er is gebeurd, kun je één van de volgende gedachten laten opkomen: ik hoop dat mijn lijden stopt... ik hoop dat deze pijnlijke gevoelens weer voorbij gaan... ik hoop dat ik mij minder zorgen zal gaan maken... ik hoop dat ik van mijn ziekte herstel. Beeld je in dat mede-

dogen je doordringt als een zachte lenteregen en de vermoeide, gekwetste, hunkerende plekken in jezelf aanraakt en troost.

## LEREN ACCEPTEREN

Ooit beklom ik samen met een vriend de top van Mount Whitney vanaf de oostelijke kant. De route terug naar onze tent liep door een met sneeuw gevulde kloof. Het was oktober, de sneeuw was veranderd in ijs en we moesten voorzichtig en langzaam bewegen. Het werd al donker en we konden niet zien welke kant we opgingen. Om een dodelijke val te vermijden, besloten we de nacht zittend op een smalle richel door te brengen. We zaten in een reddingsdeken van aluminiumfolie gewikkeld en met onze voeten in onze dagrugzakken te bibberen in de ijselijke vrieskou.

Ik had daar liever niet gezeten, maar moest de realiteit van de situatie wel onder ogen zien. Als we deze hadden ontkend of ons ertegen hadden verzet, hadden we het mogelijk niet overleefd. Voor mezelf zorgen hoog op die berg betekende ook de erkenning en acceptatie van de situatie zoals die was. Acceptatie kan samengaan met allerlei andere reacties. Iemand kan bijvoorbeeld woedend zijn vanwege een bepaald onrecht en toch accepteren dat dit de werkelijkheid is. Acceptatie wil niet zeggen dat je je ergens bij neerlegt of opgeeft. Je kunt iets accepteren terwijl je tegelijkertijd probeert om het te verbeteren.

Ik moest ook accepteren wat zich in mij afspeelde. Ik was moe, koud en bezorgd. Zo voelde ik me. Had ik geprobeerd die gevoelens te verdringen, dan zou ik de benarde situatie alleen maar nog gestreter hebben gemaakt. Soms is het goed om gedachten en gevoelens een duwtje te geven richting een gezondere, gelukkigere kant. Dit werkt echter alleen als je eerst je eigen reacties accepteert. Anders krijgt ons duwen weinig grip en doen we ons anders voor dan we ons eigenlijk voelen. Als we de waarheid over onszelf niet accepteren, kunnen we haar niet helder zien en als we haar niet helder zien, zijn we niet goed in staat om met haar om te gaan.

Het hele zelf kun je vergelijken met een groot huis en als je delen van jezelf niet accepteert, is het alsof je enkele kamers afsluit: 'Ik kan mijn kwetsbaarheid maar beter niet tonen, laat ik die deur maar afsluiten.' 'Ik maakte mezelf belachelijk toen ik vroeg of ze van me hield, dat doe ik dus nooit meer, achter slot en grendel ermee.' 'Ik doe domme dingen als ik opgewonden raak, dus voor mij geen passie meer. Dicht die deur en de sleutels gooi ik weg.' Hoe zou het zijn als je alle deuren in jezelf opent? Je kunt nog altijd in de gaten houden wat er in al die kamers ligt en besluiten waar je wel en niet iets mee doet en wat je wel en niet aan de wereld wilt tonen. Als je alles in jezelf accepteert, krijg je er juist meer invloed op in plaats van minder. Doe de oefening in onderstaand kader om dit dieper tot je door te laten dringen.

### Zelfacceptatie

Kijk om je heen en kies iets concreets uit. Accepteer dit. Voel hoe het is om iets te accepteren.

Denk aan een vriend(in) en aan de verschillende aspecten van die persoon. Onderzoek hoe het is wanneer je al diens aspecten accepteert. Kijk of dit een gevoel van verlichting, openheid en rust geeft.

Wees je bewust van wat je ervaart. Probeer alles wat je ervaart te accepteren zonder er verder iets aan toe te voegen. Kun je accepteren hoe je ademhaling voelt? Mocht er een oordeel omhoogkomen, kun je dit dan ook accepteren? Kijk of je korte zinnnetjes tegen jezelf kunt zeggen, zoals 'Ik accepteer deze gedachte', 'Ik accepteer deze pijn' of 'Ik accepteer mijn dankbaarheid – of verdriet'. Kun je weerstand accepteren als je die voelt? Als bepaalde aspecten van wat je ervaart uitdagend zijn, herinner je dan hoe het voelt om voor jezelf op te komen en om mededogen met jezelf te hebben. Word je gewaar dat ook acceptatie een ervaring is, een houding of gerichtheid die de dingen ziet zonder het hoofd af te wenden, die ontvangt zonder weerstand te bieden. Laat de acceptatie diep tot je doordringen.

Wees je bewust van de verschillende delen van jezelf, de delen waarvan je houdt en waarvan je niet houdt. Je kunt er enkele voor

jezelf benoemen: 'Een deel van mij houdt van snoepen... een deel is eenzaam... een deel is oordelend... een deel voelt zich jong... een deel is op zoek naar liefde.' Onderzoek vervolgens of je het feit dat deze delen er zijn accepteert, begin bij de makkelijkere. Het is normaal en ook niet erg als je bepaalde dingen moeilijk kunt accepteren. Als je wilt kun je hier later naar terugkeren. Je kunt bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: 'Ik accepteer het deel van mij dat van mijn kinderen houdt... ik accepteer het deel van mij dat de afwas op het aanrecht laat staan... ik accepteer het deel van mij dat werd gepest op school... ik accepteer het deel van mij dat haatdragend is.' Acceptatie hoort aan te voelen als een innerlijke verzachting, een opening naar en omarming van de verschillende delen van jezelf. Je kunt je armen om jezelf heen slaan en jezelf zo helemaal omarmen. Dring door tot zelfacceptatie, terwijl zij jou doordringt.

## GENIET VAN HET LEVEN

Als een farmaceutisch bedrijf patent had op genieten, zouden er iedere avond tv-reclames over genieten zijn. Aangename ervaringen, zoals je kat aaien, water drinken als je dorst hebt, glimlachen naar een vriend(in), verminderen het aantal stresshormonen, versterken het immuunsysteem en helpen je tot rust komen als je gefrustreerd of bezorgd bent.

Als je meer geniet, neemt de afgifte van belangrijke neurochemicaliën toe, zoals *dopamine*, *noradrenaline* en *natuurlijke opioïden*. Diep in de hersenen zorgen circuits in de *basale ganglia* ervoor dat we de toename van dopamine gebruiken om voorrang te geven aan handelingen die bevrediging schenken en dat we deze ook uitvoeren. Als je wat gemotiveerder met bepaalde zaken aan de slag wilt, bijvoorbeeld fitness, gezond eten of een lastig project op je werk, zul je dit veel vanzelfsprekender gaan doen als je je richt op de aspecten die je er leuk aan vindt. Noradrenaline helpt je om alert en betrokken te blijven. Tijdens een saai vergadering zul je eerder wakker en scherp blijven als je iets weet te vinden wat er leuk aan is. Natuurlijke opioïden,

waaronder endorfine, kalmeren het lichaam als je gestrest bent en verminderen lichamelijke en emotionele pijn.

Dopamine en noradrenaline samen markeren ervaringen als 'blijvertjes' en verstevigen hun verankering als blijvende vermogens in je hersenen. Stel dat je zowel thuis als op je werk meer geduld wilt kunnen opbrengen. Zoek dan naar situaties waarin je geduld wordt gevraagd, zodat je geduld kunt oefenen en deze innerlijke kracht zich verder kan ontwikkelen. Richt je vervolgens op de aangename aspecten ervan, bijvoorbeeld dat het heel goed voelt als je zo rustig en ontspannen blijft. De ervaring van geduld of van een ander psychologisch vermogen is een *geestestoestand*, ervan genieten helpt om er een positieve, in je hersenen ingeprinte eigenschap van te maken.

Van het leven genieten is goed voor jezelf zorgen. Denk aan een aantal dingen waarvan je geniet. Voor mij zijn dat bijvoorbeeld de geur van koffie, de gesprekken met mijn kinderen, een grasspriet die zich door een scheur in de stoep omhoog dringt. Wat is het voor jou? Het gaat niet zozeer om grootse, meeslepende momenten, maar om de kleine, echte genotsmomenten die zich zelfs onder de moeilijkste leefomstandigheden kunnen voordoen: je vriendschap met iemand, de ontspanning terwijl je uitademt, in slaap vallen na een lange, zware dag. Wat er ook om je heen gebeurt, in je eigen geest is altijd wel iets te vinden waarvan je kunt genieten: een privégrapje, een ingebeelde ervaring, of het besef van je eigen warme hartelijkheid.

Deze eenvoudige manieren om van je leven te genieten, bevatten een grote les. Meestal zijn het al die kleine dingen bij elkaar opgeteld die na verloop van tijd het grote verschil maken. Een Tibetaans gezegde luidt: 'Als je zorg draagt voor de minuten, zorgen de jaren voor zichzelf.'

Wat is de belangrijkste minuut in je leven? Volgens mij is dat de volgende. We kunnen niets veranderen aan het verleden en we hebben slechts beperkt invloed op de uren en dagen die voor ons liggen. Maar de volgende minuut – minuut, na minuut, na minuut – is altijd vol mogelijkheden. Is er een mogelijkheid om voor jezelf op te komen, om zorg en aandacht te schenken aan je pijn, om jezelf te

accepteren en om te genieten van wat er te genieten valt? Is er iets wat je kunt helen of leren?

Per minuut, stap voor stap, kracht na kracht, kun je het goede in jezelf verder ontwikkelen, zowel voor jezelf als voor anderen.

#### KERNPUNTEN

- Mededogen omvat een warmhartige betrokkenheid bij het lijden en het verlangen om dit waar mogelijk te verlichten. Mededogen kun je zowel aan jezelf als aan anderen schenken.
- Mededogen is een psychologisch vermogen – een innerlijke kracht – dat je in de loop van de tijd kunt ontwikkelen. Innerlijke krachten groeien doordat we ze ervaren en doordat deze ervaringen blijvende veranderingen in ons zenuwstelsel aanbrengen.
- Voor jezelf opkomen en liefde en aandacht aan je pijn schenken maakt je veerkrachtiger, bekwamer en geeft je vertrouwen. Goed voor jezelf zijn is ook goed zijn voor anderen.
- Als je de dingen – waaronder jezelf – accepteert zoals ze zijn, zul je er effectiever mee kunnen omgaan en minder weerstand en stress ervaren.
- Aangename momenten verrijken de dag. Bovendien verlagen ze stress, verbinden ze je met anderen en leren ze je veel – het blijvend voordeel – over wat je ervaart.
- De kleine dingen stapelen zich in de loop van de tijd op. De hele dag door zijn er momenten waarop je je hersenen positief kunt veranderen.