

# Werkboek mindful zelfcompassie

*Een beproefde manier om jezelf te accepteren,  
innerlijke kracht op te bouwen en te groeien*

Kristin Neff  
Christopher Germer



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The Mindful Self-Compassion Workbook. A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York, The Guilford Press, 2018.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Kees de Vries, Amsterdam

Vertaling en inspreken online meditaties: Joke Hellemans, Amsterdam

Redactioneel advies: Rianne Schoenmakers, Mechelen

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2018 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press.

© Nederlandse vertaling 2018, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 521 8

NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Inhoud

Inleiding: Hoe je dit werkboek kunt benaderen	9
1 Wat is zelfcompassie?	17
2 Wat zelfcompassie niet is	26
3 De voordelen van zelfcompassie	32
4 De fysiologie van zelfkritiek en zelfcompassie	38
5 De yin en yang van zelfcompassie	45
6 Mindfulness	51
7 Weerstand loslaten	56
8 Backdraft	63
9 Liefdevolle vriendelijkheid ontwikkelen	69
10 Liefdevolle vriendelijkheid voor onszelf	74
11 Motivatie door zelfcompassie	82
12 Zelfcompassie en ons lichaam	90
13 Stadia van vooruitgang	99
14 Voluit leven	105
15 Klaarstaan voor anderen zonder onszelf uit het oog te verliezen	115
16 Omgaan met moeilijke emoties	120
17 Zelfcompassie en schaamte	126
18 Zelfcompassie in relaties	134
19 Zelfcompassie voor verzorgers	141
20 Zelfcompassie en boosheid in relaties	147
21 Zelfcompassie en vergeving	156
22 Het goede omarmen	163

23	Zelfwaardering	169
24	Hoe nu verder?	175
	Bronnen	179
	Noten	182
	Oefeningen	189
	Index	192
	Over de auteurs	199
	Lijst van audiobestanden	200

Lezers kunnen de geleide meditaties voor persoonlijk gebruik downloaden via [www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl) (zie pagina 200 voor meer informatie).

# Inleiding

## Hoe je dit werkboek kunt benaderen

Het is niet onze taak om naar liefde te zoeken, maar eerder om alle hindernissen tegen de liefde die je in jezelf hebt opgebouwd op te sporen en ongedaan te maken.<sup>1</sup>

– RUMI

We hebben allemaal barrières tegen de liefde opgebouwd. We moesten wel, om ons te beschermen tegen de wrede werkelijkheid van het menselijk leven. Maar er is nog een manier om je veilig en beschermd te voelen. Als we ons bewust worden van onze worstelingen en hierop reageren met compassie, vriendelijkheid en steun als het even niet gaat, dan veranderen er dingen. We kunnen leren om onszelf en ons leven te omarmen, ondanks alle innerlijke en uiterlijke onvolmaaktheden, en onszelf de kracht geven om te groeien en te bloeien. Een explosie van onderzoek over zelfcompassie in de afgelopen tien jaar heeft de voordelen voor het welbevinden hiervan aangetoond. Mensen die meer zelfcompassie hebben, zijn gelukkiger en tevredener over het leven,<sup>2</sup> zijn gemotiveerder,<sup>3</sup> hebben betere relaties,<sup>4</sup> een betere fysieke gezondheid,<sup>5</sup> en zijn minder angstig en depressief.<sup>6</sup> Ze hebben ook de veerkracht die nodig is om te kunnen omgaan met stressvolle momenten in het leven, zoals een scheiding,<sup>7</sup> gezondheidsproblemen,<sup>8</sup> academisch falen<sup>9</sup> en zelfs oorlogstrauma's.<sup>10</sup>

*Jezelf en al je onvolkomenheden leren omarmen, geeft je de veerkracht om te groeien.*

Maar wanneer we ergens mee worstelen – wanneer we lijden, falen of ons onbekwaam voelen – is het moeilijk om je bewust te worden van wat er eigenlijk gebeurt; we willen het liever uitschreeuwen, met onze vuisten op tafel slaan. We vinden het niet alleen vervelend dat het gebeurt, maar we denken dat er iets mis is met ons juist omdat het gebeurt. In een mum van tijd vervallen we van ‘Ik *vind* dit geen fijn gevoel’ tot ‘ik *wil dit niet* voelen’ tot ‘Ik *zou dit niet moeten* voelen’ tot ‘Het is *verkeerd* dat ik dit voel’ tot ‘Ik *ben* een slecht persoon!’

Dat is waar zelfcompassie goed van pas komt. Geconfronteerd met de hardheid van het menselijke bestaan moeten we onszelf soms eerst troosten en kalmeren, voordat we op een meer mindful wijze naar ons eigen leven kunnen kijken.

Zelfcompassie verrijst uit het hart van mindfulness wanneer we met lijden te maken krijgen. Mindfulness nodigt ons uit ons *open te stellen* voor lijden vanuit een liefdevol, ruimdenkend bewustzijn. Zelfcompassie voegt daaraan toe: ‘Wees vriendelijk voor jezelf

*Zelfcompassie komt voort uit het hart van mindfulness tijdens momenten van lijden.*

wanneer je lijdt.' Samen vormen mindfulness en zelfcompassie een staat van warmhartige en verbonden aanwezigheid op moeilijke momenten in ons leven.

## Mindful zelfcompassie

Mindful Zelfcompassie (MSC) was het eerste trainingsprogramma specifiek gericht op het ontwikkelen van zelfcompassie. Op mindfulness gebaseerde trainingsprogramma's, zoals op mindfulness gebaseerde stressvermindering<sup>11</sup> en cognitieve therapie,<sup>12</sup> vergroten de zelfcompassie ook,<sup>13</sup> maar dan eerder als een positief bijverschijnsel van mindfulness. MSC werd ontwikkeld als een expliciete manier om het algemene publiek de vaardigheden aan te leren voor zelfcompassie in het dagelijks leven. MSC is een cursus van acht weken waarin opgeleide trainers een groep van 8 tot 25 deelnemers begeleiden tijdens een programma van 2¾ uur per week, plus een halve dag meditatieretraite. Onderzoek heeft uitgewezen dat het programma een langdurige verbetering van zelfcompassie en mindfulness verwezenlijkt, angst en depressie vermindert,<sup>14</sup> het algemene welbevinden vergroot,<sup>15</sup> en zelfs het glucoseniveau stabiliseert bij mensen met diabetes.<sup>16</sup>

Het idee van MSC ontstond in 2007 toen de auteurs elkaar tegenkwamen tijdens een meditatieretraite voor wetenschappers. Een van ons (Kristin) is ontwikkelingspsycholoog en een baanbrekend onderzoeker op het gebied van zelfcompassie. De ander (Chris) is klinisch psycholoog en sinds halverwege de jaren negentig pionier bij de integratie van mindfulness in de psychotherapie. We deelden een taxi naar het vliegveld na afloop van de retraite en beseften dat we onze vaardigheden konden combineren om een programma op te zetten om zelfcompassie te onderwijzen.

Ik (Kristin) kwam het idee van zelfcompassie voor het eerst tegen in 1997, tijdens het laatste jaar van mijn studie, toen mijn leven, kort samengevat, een grote puinhoop was. Ik had net een vervelende scheiding achter de rug en mijn studie leverde heel veel stress op. Ik kwam op het idee om boeddhistische meditatie te gaan beoefenen om met de stress om te gaan. Ik was erg verbaasd toen de vrouw die de meditatieklas begeleidde uitlegde hoe belangrijk het was om zelfcompassie te ontwikkelen. Ik wist dat boeddhisten vaak spraken over hoe belangrijk compassie voor anderen is, maar ik had er helemaal niet bij stilgestaan dat compassie hebben voor *mezelf* net zo belangrijk zou kunnen zijn. Mijn eerste reactie was: 'Hoor ik dat goed? Zeg je dat ik aardig voor mezelf *mag* zijn? Is dat niet nogal egoïstisch?' Maar ik wilde zo graag wat rust in mijn hoofd dat ik besloot het een kans te geven. Ik realiseerde me al snel hoe handig zelfcompassie kon zijn. Ik leerde om een goede, behulpzame vriend voor mezelf te zijn wanneer ik ergens mee worstelde. En toen ik aardiger en minder veroordelend tegen mezelf begon te worden, veranderde mijn leven.

Na het behalen van mijn PhD volgde ik twee jaar lang een training bij een vooraanstaand onderzoeker op het gebied van zelfwaardering en begon een aantal nadelen van de zelfwaarderingsbeweging te ontdekken. Ook al is het heilzaam wanneer we ons goed voelen over onszelf, de behoefte om 'bijzonder en beter dan gemiddeld' te zijn, bleek te leiden tot narcisme, de voortdurende vergelijkingen met anderen, boosheid ter verdediging van

het ego, vooroordelen, enzovoort.<sup>17</sup> De andere beperking van zelfwaardering is dat ze doorgaans een onzekere factor is – ze is er voor ons als we succes hebben, maar zodra we falen laat ze ons vallen, juist wanneer we haar het hardst nodig hebben! Ik besepte dat zelfcompassie een perfect alternatief was voor zelfwaardering, omdat het een gevoel van eigenwaarde gaf zonder dat je perfect of beter dan anderen hoefde te zijn. Toen ik een aanstelling kreeg als universitair docent aan de Universiteit van Texas in Austin besloot ik onderzoek te doen naar zelfcompassie. Toen was nog niemand bezig met het bestuderen van zelfcompassie vanuit een academisch standpunt, dus probeerde ik zelfcompassie te definiëren en ontwikkelde ik een schaal om haar te meten. Dit leidde tot wat nu een lawine is aan onderzoek naar zelfcompassie.

Maar de echte reden waarom ik *zeker* weet dat zelfcompassie werkt, is omdat ik de voordelen ervan heb gezien in mijn eigen privéleven. In 2007 werd geconstateerd dat mijn zoon, Rowan, autisme had; het was de zwaarste uitdaging van mijn leven. Ik weet niet hoe ik erdoorheen was gekomen als ik mijn zelfcompassie beoefening niet had gehad. Ik kan me nog herinneren dat ik onderweg was naar een meditatie-retraite toen ik de diagnose kreeg. Ik zei tegen mijn man dat ik de retraite ging annuleren zodat we dit konden verwerken, en hij zei: ‘Niet doen. Ga naar die retraite en doe dat zelfcompassieding. En kom dan terug om mij te helpen.’ Dus toen ik op retraite was, liet ik me vollopen met compassie. Ik stond mezelf toe om alles te voelen zonder te oordelen – zelfs gevoelens die ik ‘niet zou moeten hebben’. Teleurstelling, zelfs onredelijke schaamte. Hoe kan ik dit voelen over degene van wie ik het meest houd in de hele wereld? Maar ik wist dat ik mijn hart moest openstellen en het allemaal over me heen moest laten komen. Ook het verdriet en de angst. En ik realiseerde me al snel dat ik stevig genoeg was om dat te dragen – dat zelfcompassie mij er niet alleen doorheen zou slepen, maar dat ze mij zou helpen om de beste, meest onvoorwaardelijk liefdevolle ouder voor Rowan te zijn die ik maar kon zijn. En wat maakte dat een verschil!

Omdat kinderen met autisme overgevoelig zijn voor prikkels, zijn ze eerder geneigd tot heftige woede-uitbarstingen. Het enige wat je dan kunt doen als ouder is zorgen dat je kind zichzelf en anderen niet bezeert en wachten totdat de storm overwaait. Dus als mijn zoon stond te schreeuwen, schoppen en slaan in de supermarkt zonder enige duidelijke reden en ouders mij raar aankeken omdat ze dachten dat ik mijn kind niet in de hand kon houden, dan beoefende ik zelfcompassie. Ik troostte mezelf omdat ik me verward, beschaamd, gestrest en hulpeloos voelde en gaf mezelf de emotionele steun die ik op dat moment zo hard nodig had. Zelfcompassie hielp mij om boosheid en zelfmedelijden te omzeilen, zodat ik rustig en liefdevol kon blijven jegens Rowan, ondanks de gevoelens van stress en wanhoop die onvermijdelijk opkwamen. Ik zeg niet dat ik geen momenten had dat ik het kwijt was. Ik had er vele. Maar met zelfcompassie kon ik veel sneller van mijn misstappen herstellen en mijn aandacht, steun en liefde weer richten op Rowan.

Ik (Chris) leerde zelfcompassie ook vooral om privéredenen. Ik beoefende meditatie sinds eind jaren zeventig, werd klinisch psycholoog in het begin van de jaren tachtig en sloot me aan bij een studiegroep over mindfulness en psychotherapie. Mijn passie voor zowel mindfulness als therapie leidde uiteindelijk tot de publicatie van *Mindfulness and psychotherapy*.<sup>18</sup> Toen mindfulness steeds populairder werd, werd ik vaker gevraagd om te spreken in het openbaar. Het probleem was echter dat ik daarvoor verschrikkelijk bang

was. Voorafgaand aan elke openbare gelegenheid waar ik moest spreken, klopte mijn hart in mijn keel, brak het zweet me uit en kon ik onmogelijk nog helder nadenken, ondanks het feit dat ik gedurende mijn gehele volwassen leven regelmatig meditatieoefeningen deed en elke klinische truc om mijn angst te beheersen al had uitgetoetst. Het breekpunt kwam toen ik ingepland was als spreker op een aanstaande conferentie van Harvard Medical School die ik mede had georganiseerd. (Ik probeerde me nog altijd zoveel mogelijk bloot te stellen aan spreken in het openbaar.) Tot nu toe was ik veilig verborgen gebleven in de schaduw van de medische faculteit als klinisch assistent, maar nu moest ik een lezing houden en mijn schandelijk geheim prijsgeven aan al mijn gewaardeerde collega's.

Rond die tijd had een zeer ervaren meditatieleraar mij geadviseerd om de focus van mijn meditatie te richten op liefdevolle vriendelijkheid en om simpelweg zinnen te herhalen zoals 'Moge ik veilig zijn', 'Moge ik gelukkig zijn', 'Moge ik gezond zijn', 'Moge ik met gemak leven.' Dus ik probeerde het. Ondanks alle jaren dat ik mediteerde en reflecteerde op mijn innerlijke leven als psycholoog, had ik nog nooit tegen mezelf gesproken op een tedere, troostende manier. Ik voelde me meteen beter en ik kon veel helderder denken. Ik paste liefdevolle vriendelijkheid meteen toe als de basis voor mijn meditatie beoefening.

Zodra ik angst voelde opkomen wanneer ik aan de conferentie dacht, herhaalde ik de zinnen van liefdevolle vriendelijkheid voor mezelf, dag na dag, week na week. Ik deed dit niet echt om te kalmeren, maar gewoonweg omdat ik niets anders *kon* doen. Uiteindelijk was het dan de dag van de conferentie. Toen ik het podium op geroepen werd om te spreken, begon de vertrouwde angst weer op te komen. Maar deze keer merkte ik dat er iets anders was, een zacht achtergrondgefluister: 'Moge ik veilig zijn. Moge ik gelukkig zijn ...' En toen, voor de eerste keer, voelde ik iets anders dan angst – *zelfcompassie*.

Achteraf realiseerde ik me dat ik mijn angst niet bewust kon accepteren omdat de angst voor het spreken in het openbaar toch geen angststoornis was. Het is een schaamtetoornis – en de schaamte was gewoon te veel voor me. Stel je voor dat je niet over mindfulness kunt spreken vanwege je angst! Ik voelde me een oplichter, incompetent en nogal dom. Wat ik ontdekte op die bewuste dag was dat we soms – vooral als we worden overspoeld door heftige emoties zoals schaamte – eerst onszelf moeten kunnen ondersteunen voordat we onze moment-tot-momentervaringen kunnen vasthouden. Ik begon zelfcompassie te leren, en zag met mijn eigen ogen de kracht ervan.

In 2009 publiceerde ik *Mindfulness en zelfcompassie* in een poging om wat ik had geleerd met anderen te delen, vooral hoe zelfcompassie de cliënten uit mijn klinische praktijk hielp.<sup>19</sup> Het jaar daarna publiceerde Kristin *Zelfcompassie*, met daarin haar eigen verhaal, een overzicht van de theorie over en het onderzoek naar zelfcompassie en technieken voor het ontwikkelen van zelfcompassie.<sup>20</sup> Gezamenlijk organiseerden we het eerste openbare MSC-programma in 2010. Sindsdien hebben we, samen met een wereldwijde gemeenschap van collega-trainers en -beoefenaars, een ongelofelijke hoeveelheid tijd en energie gestoken in het ontwikkelen van MSC, zodat het inmiddels veilig, prettig en effectief is voor vrijwel iedereen. De voordelen van het programma zijn aangetoond in meerdere studies, en tot nu toe hebben tienduizenden wereldwijd een MSC-cursus gevolgd.



## Hoe je dit werkboek kunt gebruiken

Het grootste deel van het MSC-programma vind je terug in dit werkboek, met een overzichtelijke opzet waardoor je direct kunt beginnen om zelfcompassiever te worden. Sommige mensen gebruiken dit werkboek in het kader van een MSC-cursus, anderen zullen misschien hun geheugen willen opfrissen, maar voor veel mensen zal dit de eerste kennismaking met MSC zijn. Dit werkboek is ook zo opgezet dat het kan dienen als een zelfhulpboek waarmee je de vaardigheden opdoet die je nodig hebt om compassiever te zijn in het dagelijks leven. Het volgt de algemene opbouw van de MSC-cursus, waarbij de hoofdstukken zorgvuldig zijn geordend zodat de vaardigheden elkaar aanvullen en versterken. Elk hoofdstuk geeft algemene informatie over een onderwerp, gevolgd door oefeningen waarmee je de concepten uit het hoofdstuk direct kunt ervaren. De meeste hoofdstukken bevatten ook voorbeelden van persoonlijke ervaringen van deelnemers aan de MSC-cursus om te laten zien hoe de oefeningen invloed kunnen hebben op jouw leven. Dit zijn samengestelde voorbeelden zodat de privacy van individuele deelnemers niet in gevaar komt; ook de gebruikte namen zijn fictief. In dit boek gebruiken we ook afwisselend mannelijke en vrouwelijke voornaamwoorden als we het over één specifieke persoon hebben. We hebben deze keuze gemaakt om het lezen makkelijk te houden, terwijl onze taal zich blijft ontwikkelen, en niet uit onbeleefdheid jegens lezers die zich met een ander voornaamwoord identificeren. We hopen van harte dat iedereen die dit leest zich aangesproken voelt.

We raden je aan de hoofdstukken in volgorde te lezen en om tussendoor de nodige tijd te nemen om de oefeningen een aantal keer uit te voeren. Een grove richtlijn is 30 minuten per dag te oefenen en per week een of twee hoofdstukken te doen. Werk echter vooral in je eigen tempo. Als je merkt dat je meer tijd nodig hebt of meer tijd wilt besteden aan een bepaald onderwerp, doe dat dan. Maak je het programma eigen. Mocht je belangstelling hebben in het volgen van een MSC-cursus met een getrainde MSC-trainer, zoek dan een programma bij jou in de buurt via [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org). Online trainingen zijn ook beschikbaar. Voor professionals die meer willen leren over de theorie, het onderzoek en de praktijk van MSC, en ook over hoe je je cliënten zelfcompassie kunt aanleren, schrijven wij de *Mindful zelfcompassie trainershandleiding* (verschijnt voorjaar 2020).<sup>21</sup>

De ideeën en oefeningen uit dit werkboek zijn grotendeels gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek (de noten achter in het boek verwijzen naar de betreffende onderzoeken). Ze zijn echter ook gebaseerd op onze ervaringen bij het trainen van inmiddels duizenden mensen hoe compassiever te worden. Het MSC-programma zelf is een organisch geheel, dat zich continu ontwikkelt terwijl wij en onze deelnemers samen groeien en leren.

Overigens, hoewel MSC geen therapie is, werkt het wel zeer therapeutisch; het zal je helpen om zelfcompassie te gebruiken om de onvermijdelijke moeilijkheden die het leven ons biedt tegemoet te treden en ze te transformeren. Let wel: het beoefenen van zelfcompassie kan soms oude wonden openrijten, dus als je een verleden hebt met trauma of momenteel worstelt met psychische uitdagingen, dan adviseren we je dit werkboek door te nemen onder begeleiding van een therapeut.

## Tips voor het oefenen

Om het beste uit dit werkboek te halen is het belangrijk om de volgende punten in gedachten te houden:

- MSC is een avontuur, een reis naar niet-verkend gebied, waar je onverwachte ervaringen te wachten staan. Probeer dit werkboek op te vatten als een experiment in *zelfontdekking* en *zelftransformatie*. Je gaat aan de slag in je eigen ervaringslaboratorium – zie wat er gebeurt.
- Wees niet bang om de diverse technieken en theorieën van mindfulness en zelfcompassie die je leert aan te passen en vorm te geven op een manier die bij jou past. De bedoeling is dat *je je eigen beste leraar wordt*.
- Weet dat het niet altijd makkelijk zal zijn wanneer je je worstelingen op een nieuwe manier leert te benaderen. De kans is groot dat je in aanraking komt met moeilijke emoties of pijnlijk zelfoordeel. Gelukkig gaat dit boek over het opbouwen van de emotionele middelen, kracht en vaardigheden om met deze moeilijkheden om te gaan.
- Werken aan zelfcompassie kan een flinke uitdaging zijn, maar het doel is om een manier te vinden die prettig en makkelijk is. Ieder moment van zelfcompassie levert idealiter *minder stress, minder inspanning en minder werk* op, niet meer.
- Het is goed om een ‘trage leerling’ te zijn. Sommige mensen schieten het doel van zelfcompassie voorbij omdat ze zichzelf te zeer dwingen om zelfcompassievoller te worden. Sta jezelf toe je in je eigen tempo te ontwikkelen.
- Het werkboek op zich is al een training voor zelfcompassie. De manier waarop je omgaat met deze cursus zou al zelfcompassievol mogen zijn. Met andere woorden, de middelen en het doel zijn hier hetzelfde.
- Het is belangrijk dat je jezelf de kans geeft door het proces te gaan van *openstellen* en *afsluiten* terwijl je dit boek doorneemt. Net zoals onze longen uitzetten en samentrekken, openen en sluiten wij ook ons hart en geest op een natuurlijke wijze. Het is zelfcompassievol om onszelf toe te staan ons af te sluiten wanneer dat nodig is, en ons weer open te stellen wanneer dat als vanzelf gebeurt. Lachen, huilen en het ervaren van levendigere gedachten en sensaties kunnen tekenen zijn van opengaan. Gebrek aan concentratie, vermoeidheid, irritatie, gevoelloosheid en zelfkritiek kunnen tekenen zijn van afsluiten.
- Kijk of je de juiste balans kunt vinden tussen *openstellen* en *afsluiten*. Net zoals je een douchekraan kunt instellen tussen uit en volle kracht open, kun je dus ook de mate bijstellen waarin je je openstelt. Je behoeften zullen niet altijd hetzelfde zijn:

*De meest wezenlijke zelfcompassie vraag is: wat heb ik nu nodig? Je zult dit thema terugvinden in het hele boek.*

soms is het voor jou het verkeerde moment om een bepaalde oefening te doen, en soms is het precies wat je nodig hebt. *Neem alsjeblieft vooral de verantwoordelijkheid voor je eigen persoonlijke veiligheid en dwing jezelf niet om dingen te doen die niet goed voelen op dat moment.* Je kunt er altijd nog op terugkomen, of de oefening uitvoeren met hulp en begeleiding van een goede vriend(in) of therapeut.

## De opbouw van dit werkboek

Je zult zien dat dit werkboek uit verschillende elementen bestaat, elk met een duidelijk doel. De hoofdstukken beginnen doorgaans met algemene informatie en concepten die simpelweg gelezen en begrepen dienen te worden.

Het werkboek bevat veel schriftelijke *Oefeningen*, die primair ontworpen zijn om ze één keer te doen, hoewel het soms handig kan zijn om ze in een later stadium nog eens uit te voeren om veranderingen op te sporen. *Informele oefeningen* zijn bedoeld om regelmatig te doen in het dagelijks leven – bijvoorbeeld in de rij bij de kassa in de supermarkt – wanneer je het ook maar nodig hebt. Voor sommige oefeningen, zoals het bijhouden van een dagboek, moet je wat tijd reserveren. *Meditaties* zijn wat formelere oefeningen die je regelmatig moet uitvoeren om er het maximale uit te halen, op een plek waar je niet gestoord wordt.

Na de meeste oefeningen in dit boek volgt een reflectie voor het opnemen en verwerken van je ervaringen. In dit onderdeel kunnen wat vragen staan waarover je kunt nadenken en een korte bespreking van waar je tegenaan zou kunnen lopen. Hier worden ook mogelijke lastige reacties besproken, gekoppeld aan een advies over hoe je op een constructieve manier met die reacties kunt omgaan. Sommige mensen geven er de voorkeur aan in stilte deze reflecties te beschouwen, anderen willen wellicht een speciaal notitieboekje gebruiken om het een en ander in op te schrijven. Dit notitieboekje kan ook van pas komen als je merkt dat je extra ruimte nodig hebt om de antwoorden op de oefenvragen te noteren (of als je zeker wilt weten dat niemand de antwoorden in het werkboek kan lezen en daarom liever een apart privéboekje wilt gebruiken). Het belangrijkste is dat je de oefeningen doet die jij het prettigst of het nuttigst vindt, want dit zijn de oefeningen die waarschijnlijk het best bekliven.

Tijdens het bestuderen van dit werkboek zou je als doel moeten hebben om 30 minuten uit te trekken voor een combinatie van meditatie en informele oefeningen. Onderzoek naar MSC heeft uitgewezen dat de hoeveelheid zelfcompassie die deelnemers opbouwen tijdens de cursus gerelateerd is aan de hoeveelheid tijd die ze oefenen, waarbij het niet uitmaakt of het informele oefeningen of formele meditatie betreft.



*Oefeningen* worden doorgaans één keer gedaan, hoewel ze herhaald kunnen worden.



*Informele oefeningen* worden regelmatig herhaald, meestal in de dagelijkse praktijk.



*Meditaties* zijn formele oefeningen die regelmatig beoefend worden op tijden die specifiek zijn vrijgemaakt met het doel te mediteren.

# Wat is zelfcompassie?

Zelfcompassie houdt in dat je jezelf behandelt op dezelfde manier als je een goede vriend die het moeilijk heeft zou behandelen, zelfs als je vriend het heeft verknald, zich onbekwaam voelt of gewoon een moeilijke tijd doormaakt. De westerse cultuur hecht veel waarde aan het vriendelijk zijn tegen vrienden, familie en naasten die het moeilijk hebben. Maar niet als het om onszelf gaat. Bij het beoefenen van zelfcompassie leren we dat we een goede vriend voor onszelf kunnen zijn als we die nodig hebben – om een innerlijke vriend te zijn in plaats van een innerlijke vijand. Maar normaal gesproken behandelen we onszelf lang niet zo goed als we onze vrienden behandelen.

*Door zelfcompassie worden we een innerlijke vriend in plaats van een innerlijke vijand.*

De gouden regel is: behandel anderen zoals je zelf behandeld wil worden. Maar waarschijnlijk wil je anderen helemaal niet behandelen zoals je jezelf behandelt! Stel, je beste vriendin belt je op om te vertellen dat haar partner net hun relatie heeft beëindigd. Het gesprek gaat als volgt:

‘Hoi’, zeg je terwijl je de telefoon opneemt. ‘Alles goed?’

‘Nee, helemaal niet goed, verschrikkelijk zelfs’, zegt ze terwijl ze tegen de tranen vecht. ‘Ken je Michael nog, die jongen met wie ik uitging? Nou, hij is de eerste echte leuke man die ik ben tegengekomen sinds mijn scheiding. Gisteravond zei hij tegen me dat ik te veel druk op onze relatie zet en dat hij gewoon vrienden met me wil zijn. Ik ben er kapot van.’

Je slaakt een zucht en zegt: ‘Nou, om eerlijk te zijn, dat komt waarschijnlijk omdat je oud, lelijk en saai bent, en dan heb ik het nog niet over hoe behoeftig en drammerig je overkomt op anderen. En er kan op z’n minst nog een kilootje of 10 af. Ik snap niet waarom je het blijft proberen, want de kans dat jij nog iemand tegenkomt die werkelijk van je houdt, is vrijwel nihil. Laten we eerlijk zijn, je verdient het gewoon niet!’

Zou je ooit zoiets zeggen tegen iemand om wie je geeft? Natuurlijk niet. Maar gek genoeg is dit precies het soort gesprek dat we met onszelf voeren in dergelijke situaties, of erger. Met zelfcompassie leren we met onszelf praten zoals een goede vriend dat zou doen.