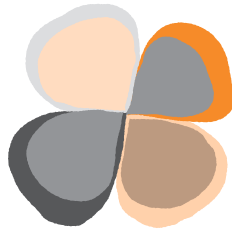


FRITS KOSTER & ERIK VAN DEN BRINK

Compassie in je leven

Mindfulness verdiepen met heartfulness



Boom Hulpboek
Amsterdam MMXV

© 2015 H. van den Brink en F. Koster
© 2015 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp
René van der Vooren, Amsterdam




Verzorging binnenwerk
image realize







Tekeningen
Fop Smit






ISBN 978 90 8953 481 1
NUR 770








www.boompsychologie.nl



Inhoud

Vooraf te lezen	11
Wat is compassie?	12
De cursus Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)	12
Onderzoek naar (zelf)compassie	13
Voor wie is dit boek bedoeld?	14
MBCL als vervolg op de cursus Mindfulness	14
Hoe dit boek te lezen en te gebruiken?	15
Extra ondersteuning bij het oefenen	16
1 De drie emotieregulatiesystemen	17
Het valt niet mee om mens te zijn	18
Oefening: De ademruimte met vriendelijkheid 	20
Het gelaagde brein	21
Drie emotieregulatiesystemen	23
Oefening: De drie emotieregulatiesystemen in mijn leven	28
De waarde van het voeden van het zorgsysteem	29
Oefening: De veilige plek 	30
‘Train the brain’ met vriendelijkheid	31
Oefening: Mildheidmeditatie – vriendelijkheid naar jezelf 	31
Oefening: Verbinding maken met het zorgsysteem	33
Oefening: Contact maken met iets prettigs	34
Oefening: Een plezierommetje maken	35
Dagboekoefening: het zorgsysteem	35
Samenvatting hoofdstuk 1	37
Oefensuggesties	37
Werkblad 1.1 De veilige plek	38
Werkblad 1.2 Mildheidmeditatie – vriendelijkheid naar jezelf	39
Werkblad 1.3 Dagboekoefening – het zorgsysteem	40

2	Reacties op dreiging en zelfcompassie	41
	Vechten, vluchten, verstijven	42
	Oefening: Compassievol omgaan met weerstand 	43
	Zelfcompassie als medicijn bij emotionele pijn	45
	Oefening: De zelfcompassiemantra	46
	Tend & befriend	46
	Wegen naar zelfcompassie	47
	Oefening: Een hand op het hart	49
	Survival of the kindest	49
	Oefening: De ademruimte met compassie 	50
	Hindernissen bij de beoefening	52
	‘Stel je voor’ – het voorstellingsvermogen als hulpmiddel	55
	Oefening: De compassionele metgezel 	56
	Backdraft	58
	Dagboekoefening: het gevaarsysteem	59
	Samenvatting hoofdstuk 2	60
	Oefensuggesties	60
	Werkblad 2.1 Compassievol omgaan met weerstand	61
	Werkblad 2.2 De compassionele metgezel	63
	Werkblad 2.3 Dagboekoefening – het gevaarsysteem	64
3	Innerlijke patronen	65
	Oefening: Compassievol omgaan met verlangen 	66
	Welk basispatroon overheerst?	68
	De beste van de klas willen zijn	71
	De innerlijke pestkop	71
	Emoties die de innerlijke pestkop voeden	73
	Oefening: Compassievol omgaan met innerlijke patronen 	76
	Innerlijke patronen benoemen	79
	Oefening: Mildheidmeditatie – een weldoener 	80
	Dagboekoefening: het jaagsysteem	82
	Samenvatting hoofdstuk 3	83
	Oefensuggesties	83

	Werkblad 3.1 Compassievol omgaan met verlangen	84
	Werkblad 3.2 Dagboekoefening – het jaagsysteem	85
4	De compassiemodus	87
	Oefening: Compassie belichamen 	88
	De lotus van compassie	89
	Leren leven vanuit de innerlijke helper	93
	Oefening: Doen alsof	95
	Spelen met het voorstellingsvermogen	95
	Oefening: Mildheidmeditatie – een dierbare persoon 	96
	Oefening: Mildheidmeditatie – een neutrale persoon 	98
	Oefening: Vriendelijkheid voor het lichaam 	98
	Oefening: Bewegingsoefeningen die het hart openen	100
	Oefening: Lopen of wandelen met vriendelijkheid 	103
	Dagboekoefening: de innerlijke pestkop	104
	Samenvatting hoofdstuk 4	105
	Oefensuggesties	105
	Werkblad 4.1 Compassie belichamen	106
	Werkblad 4.2 Doen alsof	107
	Werkblad 4.3 Dagboekoefening – de innerlijke pestkop	108
5	Zelf en anderen	109
	Oefening: Een compassionele brief	110
	Waar vereenzelvigen we ons mee?	114
	Vriendelijkheid ontwikkelen naar anderen	116
	Oefening: Mildheidmeditatie – een ‘lastige’ persoon 	117
	Compassioneel ademen	119
	Oefening: Compassioneel ademen – jezelf 	120
	Oefening: Compassioneel ademen – anderen 	121
	Dagboekoefening: de innerlijke helper	123
	Samenvatting hoofdstuk 5	124
	Oefensuggesties	124
	Werkblad 5.1 Dagboekoefening – de innerlijke helper	125

6	Gedeelde menselijkheid	127
	Vergevingsgezindheid	128
	Oefening: Vergevingsgezindheid naar jezelf 	129
	Oefening: Het vragen van vergeving 	130
	Oefening: Anderen vergeven 	131
	Common humanity	133
	Vier Levensvrienden	134
	Iedereen het liefst gelukkig	137
	Oefening: Genieten en nagenieten 	138
	Oefening: Dankbaarheid	139
	Oefening: Het gouden randje	140
	Oefening: Je levenswaarden ontdekken	141
	Oefening: Mildheidmeditatie – de hele wereld 	142
	Dagboekoefening: compassie ontvangen	143
	Samenvatting hoofdstuk 6	144
	Oefensuggesties	144
	Werkblad 6.1 Dankbaarheid	145
	Werkblad 6.2 Je levenswaarden ontdekken	146
	Werkblad 6.3 Dagboekoefening – compassie ontvangen	147
	Extra stilte- of oefenbijeenkomst	148
	Oefening: Zitten als een paardenfluisteraar 	148
	Overzicht extra stilte- of oefenbijeenkomst	150
7	Compassie in het dagelijks leven	151
	Oefening: Gelijkmoedigheid 	152
	Leven vanuit het gevaar- en het jaagsysteem	154
	Leven vanuit het zorgsysteem	156
	Motivatie en keuzevrijheid	157
	Oefening: Wat beweegt mij?	157
	Oefening: Compassie ontdekken in het dagelijks leven	158
	De hartkwaliteiten verder ontwikkelen in het dagelijks leven	159
	Praktische ethiek	161
	Oefening: Een compassioneel preventieplan	162

Dagboekoefening: compassie geven	163
Samenvatting hoofdstuk 7	164
Oefensuggesties	164
Werkblad 7.1 Wat beweegt mij?	165
Werkblad 7.2 Compassie in het dagelijks leven	166
Werkblad 7.3 Een compassioneel preventieplan	167
Werkblad 7.4 Dagboekoefening – compassie geven	168
8 Het leven helen met compassie	169
Compassie en zelfhelend vermogen	170
Oefening: Een compassionele bodyscan 	171
Grenzeloze openheid	173
Oefening: De stroom van gewaarzijn 	173
Hoe verder?	175
Samenvatting hoofdstuk 8	178
Oefensuggesties	178
Literatuur	179
Dankwoord	183
Over de auteurs	184

Vooraf te lezen

Gezondheid kan in veel opzichten worden gezien als het baden in een grote vijver van mogelijkheden.

(Daniel Siegel, 2011)

Wat is compassie?

Compassie of mededogen kan gedefinieerd worden als het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen. Het gaat samen met de wens om deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid om daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Compassie is een algemeen menselijke eigenschap die bij iedereen in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei is gekomen. In deze compassietraining bieden we allerlei mogelijkheden tot het ontwikkelen van mildheid en compassie aan, waarbij eerst aandacht wordt besteed aan zelfcompassie (onder het motto: 'Maak de wereld milder, laten we bij onszelf beginnen'). Vanaf hoofdstuk 3 in dit boek zul je ook oefeningen tegenkomen waarmee je compassie naar anderen toe kunt ontwikkelen.

De cursus Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Eind jaren negentig hebben wij elkaar voor het eerst ontmoet. Deze ontmoeting bleek het begin te zijn van een mooie en waardevolle samenwerking. Beiden werken we bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), een gespecialiseerde GGZ-afdeling waar reguliere en complementaire zorg wordt geboden aan patiënten met allerlei problematiek. Op deze afdeling wordt zo veel mogelijk gewerkt met wetenschappelijk onderbouwde behandelmethoden, en ook de beoefening van mindfulness valt daaronder. Wij geven er mindfulnessstrainingen aan cliënten en hulpverleners.

We zien dat veel deelnemers blij zijn met de verfrissende benadering van de mindfulnessstraining, maar dat ze het toch lastig blijven vinden om 'zichzelf met vriendelijke ogen te aanschouwen'. Van daaruit hebben we ruim zeven jaar geleden de 'Compassietraining' of de cursus Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

ontwikkeld, als een vervolgtraining op de mindfulnessstraining. Erik droeg daarin meer aan vanuit de westerse wetenschap, Frits verzorgde meer een inbreng vanuit oude oosterse wijsheid-tradities. Momenteel wordt de huidige MBCL-training bij het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen onderzocht op effectiviteit, en de eerste resultaten zijn veelbelovend. Van vrijwel alle oefeningen uit dit programma werd de effectiviteit in wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Ook compassietrainingen die toegankelijk zijn voor mensen die geen voorafgaande mindfulnessstraining hebben gevolgd, laten positieve resultaten zien (o.a. Neff & Germer, 2012).

Onderzoek naar (zelf)compassie

(Zelf)compassie blijkt bevorderlijk te zijn voor ons psychisch en lichamelijk welzijn en voor ons sociale functioneren (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2012). Een gestaag groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek – die we elders uitvoerig hebben samengevat (Van den Brink & Koster, 2013; 2015) – toont aan dat zelfcompassie samengaat met:

- een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen;
- meer persoonlijk initiatief, een grotere vaardigheid om met moeilijkheden om te gaan en het nemen van verantwoordelijkheid voor eigen acties (ook wanneer die ongunstig uitpakken);
- minder angst om fouten te maken en minder angst voor afwijzing;
- meer zelfrespect, sympathie en begrip voor eigen tekortkomingen;
- een betere zelfzorg en een gezonder eetgedrag;
- meer emotionele intelligentie en een effectievere emotieregulatie, door emoties met vriendelijkheid in plaats van met vijandigheid te benaderen;
- meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme;
- meer sociale verbondenheid;
- gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Ieder mens blijkt baat te hebben bij een vriendelijke houding, naar zichzelf en naar anderen. De MBCL-training is in de GGZ ontstaan voor cliënten die worstelen met een negatieve houding naar zichzelf en vaak ook met problemen in relaties met anderen. Inmiddels wordt de MBCL-training ook steeds meer buiten de GGZ aangeboden. Het programma blijkt goed aan te sluiten bij mensen met allerlei achtergronden die gezondheidsklachten willen verlichten of voorkomen en de relatie met zichzelf en anderen willen verbeteren. Mensen die last hebben van welke vorm van stress ook – lichamelijk, psychisch of in contact met anderen – en die gemerkt hebben dat mindfulness helpt om daar gezonder mee om te gaan, worden zich vaak ook meer bewust van hun behoefte aan (zelf)compassie. Sommigen kampen met de gevolgen van een ziekte, onverwerkt verdriet of gevoelens van eenzaamheid, anderen gaan gebukt onder zorgtaken voor een familielid of prestatiedruk op het werk. Ook mensen in hulpverlenende beroepen en andere professionals die kwetsbaar zijn voor burn-outklachten, blijken behoefte te hebben aan een praktische methode om meer (zelf)compassie in hun werk en persoonlijk leven te brengen. De compassietraining zoals we die in dit boek beschrijven is geschikt voor iedereen die behoefte heeft aan een mildere houding naar zichzelf en anderen toe en al enige vertrouwdheid heeft met mindfulnessbeoefening. Het blijkt namelijk een groot voordeel te zijn wanneer je al enige stabiliteit ontwikkeld hebt in het opmerkzaam zijn van je ervaringen voordat je begint met oefeningen waarbij je ook de wat lastiger gebieden in jezelf gaat onderzoeken. Ben je gemotiveerd om dit zelfonderzoek, dat met mindfulness begonnen is, verder te verdiepen met oefeningen in (zelf)compassie? Dan kan dit hulpboek een gids voor je zijn.

MBCL als vervolg op de cursus Mindfulness

Bij het ontwikkelen van de compassietraining hebben we gestreefd naar eenzelfde levensbeschouwelijk neutrale sfeer als bij de oorspronkelijk door Jon Kabat-Zinn opgezette Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en de later hieruit voortgekomen Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Net als Kabat-Zinn hebben we zelf eigenlijk maar een bescheiden nieuwe inbreng gehad; we hebben vooral een aantal

waardevolle oosterse en westerse inzichten en oefenvormen samengebracht in een programma, dat negen sessies van tweeënhalf uur per sessie omvat (acht 'gewone' sessies en een extra oefenbijeenkomst). Deze cursus is bedoeld voor mensen met allerlei achtergronden die een basistraining in mindfulness, zoals MBSR, MBCT of Voluit Leven (Boom, 2009) hebben doorlopen.

Hoe dit boek te lezen en te gebruiken?

Je kunt dit boek uiteraard gebruiken en lezen zoals je dat prettig vindt. We kunnen je daarbij echter wel een paar suggesties geven. Mocht je het boek lezen als hulpboek tijdens het volgen van een MBCT-groepstraining, dan is het een goed idee om de lees- en oefensuggesties te volgen zoals de trainer(s) dit aangeven. Je kunt het woord 'hoofdstuk' dan in gedachten steeds vervangen door het woord 'sessie'.

Mocht je het boek lezen zonder dat je de groepstraining erbij volgt, dan raden we je aan om de inhoud te doseren en niet ineens het hele boek te lezen. We vermoeden dat je er meer aan hebt als je bijvoorbeeld elke week of elke twee weken een hoofdstuk leest en een aantal dagen de oefeningen daarbij uitvoert. Een aantal oefeningen is als audiobestand beschikbaar en te downloaden via www.boompsychologie.nl/compassie-in-je-leven. Deze zijn aangegeven met een icoontje van een mediterende figuur . Het nummer in de mediterende figuur verwijst naar het betreffende audiobestand. In het begin zijn de audiobestanden mogelijk een goede steun bij het lezen van dit boek. Mocht het beluisteren ervan op een bepaald moment weinig meer bijdragen, dan kun je de oefeningen ook zonder audiobegeleiding doen. Als extra ondersteuning zijn de transcripten van de meeste oefeningen in dit boek opgenomen. Daarnaast worden aan het einde van elk hoofdstuk oefensuggesties gegeven.

Voor het thuis oefenen is het raadzaam een plek te creëren waar je redelijk ongestoord kunt oefenen. We maken een onderscheid tussen formele en informele oefensuggesties. Van formele oefensuggesties spreken we wanneer je er speciaal tijd voor vrijmaakt om de oefeningen aan de hand van de audiobestanden of de beschrijvingen in het boek uit te voeren. Van informele oefensuggesties spreken we wanneer je kortere oefeningen in het dagelijks leven doet, gewoon wanneer je er op dat moment aan denkt. Je hoeft er vaak niet eens je bezigheden voor te onderbreken.

Extra ondersteuning bij het oefenen

Op het pad dat je zo dadelijk gaat bewandelen zul je allerlei dingen in jezelf tegenkomen. Soms kan iets je rust geven, ontroeren of blij maken, soms kan het weerstand, frustratie of verdriet oproepen en soms doet het oefenen je gewoon niet zo veel. De vertrouwde relatie met de beoefening van mindfulness kan je daarin goed steunen, om de weerstand of het verdriet erkennend op te merken en niets te moeten. Als je merkt dat het tempo te hoog ligt en je door het programma ‘overvoerd’ raakt, dan kun je ook een langzamer lees- en oefentempo zoeken. Daarnaast kun je – als je voor je gevoel vastloopt bij het oefenen – ook altijd terugkeren naar vertrouwde mindfulnessoefeningen. Sowieso zijn alle oefeningen bedoeld als suggesties, waarbij je volledige keuzevrijheid hebt.

In dit programma heb je zelf de regie. Je ondergaat geen therapie; je ontwikkelt de vaardigheid zelf in te kunnen schatten wat gezonde en ongezonde manieren van stresshantering zijn. Zo leer je je eigen therapeut te zijn. Als strengheid naar jezelf sterk ontwikkeld is, dan kan het best moeilijk zijn de stof in dit boek op een milde manier op te pakken en vriendelijk met jezelf om te gaan. Ondersteuning van een coach of hulpverlener met ervaring met deze stof kan dan behulpzaam zijn, wanneer je bijvoorbeeld merkt dat de training (oude) pijn en verdriet oproept, of omdat het inspirerend kan werken. Een coach of therapeut kan je helpen met het verwerven van inzichten en je ondersteunen bij onderdelen die veel oproepen.

Een andere mogelijkheid is het volgen van een training in een groep. Zie pagina 177 voor het vinden van een geschikte locatie en trainer bij je in de buurt. Met anderen samen oefenen en kunnen delen wat je in de oefeningen tegenkomt blijkt heel waardevol te zijn. Je kunt ook afspreken dit zelfhulpboek gelijktijdig door te werken met een of meer andere personen uit je eigen omgeving en af en toe bij elkaar te komen om samen te oefenen en ervaringen uit te wisselen. In alle gevallen wensen we je een waardevolle reis toe en een verdieping van mindfulness met heartfulness.

Frits Koster en Erik van den Brink, maart 2015

1

De drie emotie- regulatiesystemen

We zijn anders dan andere dieren, en dat is zowel een zegen als een vloek.
(Paul Gilbert)

Het valt niet mee om mens te zijn

Wat heeft je interesse gewekt om dit boek in te kijken of te kopen? Mogelijk spreekt het begrip ‘zelfcompassie’ je aan en heb je het gevoel dat dit ontbreekt in je leven. Het kan ook zijn dat het compassievol zijn naar anderen je juist aanspreekt. Vaak zijn onze intenties onduidelijk, en het menselijk leven is eigenlijk een groot raadsel. In religies vinden we vaak wel ideeën over een hiernamaals en een ‘hiervoormaals’, maar er is geen overeenstemming hierover; uiteindelijk is en blijft het leven een mysterie en is het al lastig genoeg in het ‘hiernumaals’ te leven. Het is echter wel een onomstotelijk gegeven dat we in deze wereld geboren worden en sterven. Als we geluk hebben gebeurt dat in een vredig en welvarend land, maar ook dan komen we allerlei lastige dingen tegen. Alleen al het menselijk lichaam is voor velen een bron van ongemak, vanwege aangeboren beperkingen, het oplopen van allerlei blessures en ziektes en het onvermijdelijke verval bij het ouder worden.

Ons lichaam, dat zich in de hele evolutie langzaam heeft aangepast aan steeds veranderende omstandigheden, blijkt nog lang niet aangepast aan de omstandigheden van deze tijd. We zijn bijvoorbeeld niet gebouwd voor een zittend leven achter een pc, terwijl velen toch een groot deel van de dag in die houding doorbrengen. Evenmin als ons lichaam zijn de omstandigheden waarin we leven perfect, en dit kan een bron zijn van veel leed. We maken allerlei ingrijpende en soms traumatische ervaringen mee. We lijden onder ongewenste verliezen en onvervulde verlangens en zijn allemaal kwetsbaar en onderhevig aan de wetten van vergankelijkheid, of we dat nu prettig vinden of niet.

We gaan ervan uit dat we niet voor de geboorte in dit leven heel bewust het lichaam en de levensomstandigheden hebben kunnen uitkiezen waarin we ter wereld kwamen. Ook al zijn er mensen die *geloven* dat ze daarin een keuze hebben gehad, we zijn nog niemand tegen gekomen die zich deze keuze bewust kon herinneren. Compassie begint al met het besef dat het niet meevalt om mens te zijn en dat we doorgaans niet opzettelijk gekozen hebben voor het leven in een kwetsbaar lichaam in onvoorspelbare omstandigheden.

We stellen bij een eerste groepsbijeenkomst van deze compassietraining meestal een wat tegendraadse vraag: ‘Waarom zou je *niet* aan (zelf)compassie doen?’ We zien dan aanvankelijk een aantal verbaasde gezichten van deelnemers die net in een kennismakingsgesprek hun interesse getoond hebben, maar aan wie nu gevraagd wordt waarom ze juist niet zouden willen meedoen. Toch brengt deze vraag heel waardevolle ideeën en vooroordelen over compassie aan het licht, zoals:

- ‘Ik heb al van alles geprobeerd. Ik zie er best tegenop om weer tijd en energie te steken in iets nieuws.’
- ‘Ik ben bang allemaal oude pijn tegen te komen.’
- ‘Ik word er misschien wel heel egoïstisch van. Dan doe ik aan zelfcompassie terwijl er zoveel mensen zijn die het veel meer nodig hebben.’
- ‘Ik verdien het helemaal niet om vriendelijk naar mezelf te zijn.’
- ‘Van huis uit heb ik altijd meegekregen dat ik flink moet zijn.’
- ‘Als ik in mijn voetbalelftal vertel dat ik aan compassietraining doe, lacht iedereen me uit en vinden ze me een watje.’
- ‘Straks moet ik ook compassievol zijn naar die persoon die mij zo veel narigheid heeft bezorgd. Daar heb ik helemaal geen zin in.’
- ‘Hoe kun je nu compassie hebben met schurken die alle mensenrechten schenden?’
- Enzovoort.

Het aandacht besteden aan deze ideeën over compassie en zelfcompassie blijkt heel verhelderend te zijn, en het heeft vaak ook een grappige kant. Alle ‘geheime’ en vaak onbenoemde vooroordelen over compassie worden immers eens voluit op tafel gelegd. Een aantal van die redenen beluisteren we zonder erover in discussie te gaan. Het is voor nu voldoende om ze ruimte en erkenning te geven. We geven gewoonlijk wel aan dat de manier waarop we compassie gaan trainen volledig ongedwongen mag zijn; je hoeft niet krampachtig te proberen compassie voor iemand te ontwikkelen terwijl je daar helemaal geen ruimte voor voelt.

Zoals gezegd is compassie is een algemeen menselijke eigenschap, die bij iedereen in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Er is echter goed nieuws, want net zoals we bij fitnesstraining onze conditie kunnen trainen, zo kunnen we ook vermogens als mindfulness, vriendelijkheid en (zelf)compassie ontwikkelen en trainen door de juiste oefeningen te doen.

Een eerste oefening is een die vrij eenvoudig in het dagelijkse leven ingebed kan worden. Het is een korte en krachtige oefening, voor als je een paar minuten niets te doen hebt, wanneer je bijvoorbeeld in de trein zit of ergens moet wachten. Het is een bewerking van de drie-minuten-ademruimte uit de MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2013). De oefening volgt drie stappen:

Oefening

De ademruimte met vriendelijkheid

1. Bewust aanwezig zijn met open, milde aandacht

Breng jezelf in een comfortabele houding, zittend, liggend of staand ... en merk op wat voor gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen er zijn. Erken en benoem wat zich maar voordoet, zonder dat iets als stoorzender hoeft te worden beschouwd. Alle ervaringen mogen er zijn.

2. Ruimte creëren voor een kalmerend ademritme

Je kunt je dan gewaar zijn van de adembewegingen, in het buikgebied of in de borstkas. Door de bewegingen bewust een beetje te vertragen en te verdiepen kun je een rustgevend ritme laten ontstaan. Je kunt zachtheid toelaten in het buikgebied en in alle spieren; een glimlach laten verschijnen op je gezicht; ruimte toestaan in het borstgebied; en bewust het hartgebied zich laten openen als een bloem die zich opent naar het licht. Desgewenst kun je een of beide handen op het hart leggen, op de buik of op een andere plaats waar dit een geruststellend effect kan hebben ... Als het ademritme rustiger is geworden, dan kun je de adem verder de vrije loop laten. Andere verschijnselen, zoals gedachten, geluiden, fysieke sensaties en emoties, kunnen begroet worden op het moment dat ze zich aandienen.

3. De aandacht uitbreiden naar het hele lichaam en een vriendelijke wens laten stromen

Je kunt je dan bewust zijn van het lichaam als geheel, het ademende lichaam dat hier zit, staat of ligt. En jezelf dan de volgende vraag stellen: 'Kan ik mij iets vriendelijks of ondersteunends toewensen? Iets wat werkelijk waardevol voor mij is?' ... Bijvoorbeeld: 'Ik gun mezelf geborgenheid ...', of 'Moge ik me gezond voelen ... gelukkig zijn ... levens-

gemak ervaren ...' Kies maar iets wat goed bij je aansluit. Gebruik je eigen woorden en laat ze vanuit je hart opwellen. Je kunt ze op het ritme van de adem mee laten stromen, met elke inademing bijvoorbeeld de eerste helft van de wens en met elke uitademing de tweede helft. Bijvoorbeeld: 'Moge ik ...' (met de inademing) '... gelukkig zijn' (met de uitademing). Of 'Moge ik ...' (met de inademing) '... moed hebben' (met de uitademing). En hoe je je er ook bij voelt, het is oké.

Zachtjes en ongedwongen een vriendelijke wens door je heen laten stromen, op het ritme van de adem of los daarvan als dat prettiger is. Vervolgens kun je deze zorgzame aandacht en welwillendheid misschien met je meenemen en later vandaag weer in herinnering roepen.

Het gelaagde brein

Dankzij onze hersenen zijn we in staat te leren en te veranderen door onze ervaringen. Dit orgaan kan ons bij uitstek helpen bij de aanpassing aan wisselende omstandigheden. Zoals je in de bouw van ons lichaam de sporen van eerdere tijdperken in de evolutiegeschiedenis kunt herkennen, zo is dat ook het geval bij onze hersenen. Een veelgebruikt model dat kan helpen om enigszins 'thuis' te raken in de wonderlijk ingewikkelde structuur van onze hersenen is dat van het gelaagde brein (MacLean, 1990). In dit model worden drie lagen onderscheiden:

- het reptielenbrein of de hersenstam is het oudste deel. Dit instinctieve deel van onze hersenen is vooral gericht op vechten, vluchten, zich voeden en zich voortplanten;
- het oude zoogdierenbrein, ook wel de 'emotionele hersenen' genoemd. Dit deel is gericht op het samenleven in groepen met soortgenoten, met bijbehorende rivaliteit en plaatsbepaling in de rangorde, hechting en verzorging;
- het nieuwe zoogdierenbrein of de neocortex, het jongste en meest veranderlijke deel van onze hersenen. Dit deel biedt een groot aantal extra mogelijkheden om ons aan te passen aan de wereld waarin we leven, zoals een rijk voorstellingsvermogen, het zich iets kunnen herinneren uit het verleden en plannen kunnen maken voor de toekomst, het vermogen om te interpreteren, redeneren, fantaseren en ons in taal uit te drukken.