

Compassie, sleutel tot geluk



We leven in een geweldige, soms overweldigende, dynamische tijd met veel ontwikkelingen en mogelijkheden. Dit is mooi, maar het heeft ook een keerzijde zoals het ervaren van hoge eisen vanuit de omgeving en onszelf. 'Het is nooit goed genoeg' of we streven perfectie na. We zijn kritisch op onszelf en hebben het gevoel nooit echt helemaal klaar te zijn. De tijd lijkt langs je heen te vliegen, steeds sneller te gaan.

Dit leidt bij veel mensen tot chronische stress en gejaagdheid, een hoofd vol aanhoudende (soms ook angstige of sombere) gedachten met signalen van vermoeidheid. De gedachten zijn geregeld beladen met zelfkritiek, oordelen, met een focus op wat nog niet helemaal goed is. We hebben hierdoor moeite om een goede balans te vinden tussen activiteit en ontspanning, tussen onze behoefte aan opwinding en onze behoefte aan even niets.

De versnelling van de tijd heeft natuurlijk te maken met de ontwikkelingen in de maatschappij, zoals de 24-uurseconomie en de toegenomen arbeidsproductiviteit.

Ze kan echter ook voortkomen uit onze persoonlijke drijfveren: uit een onbevredigbare behoefte aan erkenning, bezit, macht en status, uit de angst niet te voldoen aan de eisen die we onszelf opleggen, of uit ons onvermogen om tevreden te zijn of ons veilig te voelen.

We jagen onszelf dan voort. De prijs die we daarvoor betalen is, dat we minder kunnen genieten en moeite hebben om gelukkig te zijn, en dat is een gemis.

Hoe kunnen we weer balans vinden tussen activiteit, ontspanning en spel, en daardoor meer genieten van wat er is, en dat zonder de klok terug te draaien? Terug naar vroeger toen het allemaal rustiger leek en het leven overzichtelijker was??

Deze training met het cursusboek (denk je eraan het aan te schaffen en mee te nemen: titel 'Compassie, sleutel tot geluk' van Bohlmeijer et.al.) gaat over deze vraag.

Het antwoord is compassie, en die begint met de kunst van het **vertragen**. Daarbij is het voorwaardelijk dat je je bewust wordt van je eigen drijfveren die ten grondslag liggen aan je chronische stress, in handelen en in denken.

Zelfcompassie is het vermogen om rust te vinden te midden van alle drukte, chaos en onzekerheid.



Het belangrijkste om dit te bereiken is dat we mildheid voor onszelf ontwikkelen. We hebben allemaal een groot aantal behoeften in ons, zoals de behoefte aan erkenning, veiligheid en ontspanning. De kunst is om die behoeften in balans te brengen.

Maar er is nog iets aan de hand. Wat in de afgelopen honderd jaar niet is veranderd in de wereld, is dat er leed is. Honderd jaar geleden was de Eerste Wereldoorlog volop aan de gang. Niet zo ver van onze grenzen werd een zinloze strijd gevochten die ongelofelijk veel levens eiste. Niet zo lang daarna volgde de Tweede Wereldoorlog, waaraan ook Nederland deelnam. De Holocaust vond plaats. Zo dramatisch als toen is het nu niet, althans niet in Nederland. Maar we ervaren dreiging. Er zijn aanslagen, op veel plaatsen worden heilloze conflicten uitgevochten, en via de media wordt dit dagelijks en uitgebreid aan ons getoond. Daarnaast er is ook veel 'klein' leed in de wereld en in onze directe omgeving. Denk aan zinloos geweld, pesten, ziekte, huiselijk geweld, seksueel misbruik of vervelende conflicten. We kunnen elkaar het leven behoorlijk zuur maken.



Hoe gaan we om met dit leed?

Hoe vinden we een weg in een wereld waarin we er dagelijks mee worden geconfronteerd? Waarbij we iets willen betekenen, het niet de rug willen toekeren, maar er ook niet door overweldigd willen worden? Ook het zien en ervaren van leed kan immers bijdragen aan onze stress en ons gevoel van geluk en zingeving ondermijnen.

Ook over deze vragen gaat deze training:

compassie is het vermogen om leed onder ogen te zien en daadwerkelijk bij te dragen aan het verminderen van het leed van andere mensen.

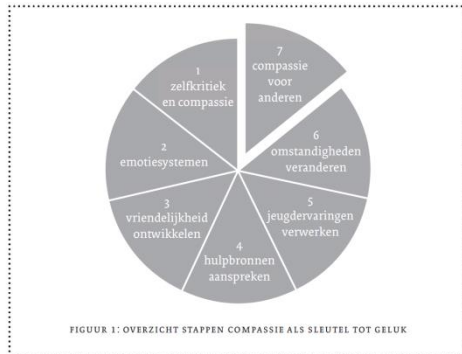
Dit vraagt ook moed want wanneer je eenmaal de commitment voelt om lijden te verminderen, vraagt dit om wijze actie en daadkracht.

Compassie voor anderen begint met compassie voor jezelf. De eerste stap is om te **vertragen**, eerlijk onder ogen te zien wat je drijfveren zijn, emoties als angst en boosheid te erkennen en ruimte te maken voor je eigen leed en kwetsbaarheid. Om vervolgens met **mildheid** voor jezelf weer meer vitaliteit, kracht, ontspanning en genieten in je leven te brengen. Je ontwikkelt hiermee je hartkwaliteiten, en van daaruit kun je dit steeds meer gaan overbrengen naar de wereld om je heen.



Opzet van de training/therapie

De training (Compassion Focused Therapie: CFT), volgt het eerder genoemde boek en bestaat uit acht sessies, waarin je stapsgewijs je vermogen tot (zelf)compassie ontwikkelt. In figuur 1 zie je een overzicht van deze stappen.



Tijdens de sessies wordt het thema ingeleid, geïllustreerd en toegelicht. De oefeningen worden besproken en voor een deel uitgevoerd. Hiermee kun je in de daarop volgende week op diverse manieren aan de slag. Denk aan meditatie-, visualisatie- en ervaringsoefeningen, schrijven en reflectie, verzamelen van waardevolle teksten en afbeeldingen.

Sessie 1 Chronische stress en het belang van zelfcompassie.

Hier leer je hoe op schaamtegevoel gebaseerde zelfkritiek je levensgeluk aantast en een belangrijke bron is van ongezonde stress en overbelasting. De oefeningen uit deze sessie helpen je om meer inzicht te krijgen in de manier waarop je omgaat met leed en wat je hoopt te bereiken met deze training en dit boek.

Essentieel is ook dat je contact maakt met je lichaam. Daarvoor leer je in deze sessie een mindfulnessoefening, de lichaamsscan.

Sessie 2 Er is niets mis met je. We zijn het resultaat van de evolutie.

Je krijgt informatie over de verschillende emotiesystemen die bij de mens actief zijn en de disbalans die kan ontstaan als je jezelf niet goed kunt kalmeren. Je begint in deze sessie met het verkrijgen van inzicht en de eerste oefening. In de week die volgt ga je door met het versterken van je vermogen om jezelf veilig te voelen en te kalmeren.

Sessie 3 Van zelfkritiek naar zelfvriendelijkheid.

We gaan in op zelfkritiek en je ervaart welk effect dit heeft op je lichaam en geest. Je maakt kennis met een oefening om je vriendelijkheid voor jezelf te vergroten.

Sessie 4 Hulpbronnen voor zelfvriendelijkheid.

Tijdens deze sessie verdiep je het 'vriendelijk zijn voor jezelf' door hulpbronnen aan te boren. Je creëert een beeld van een compassievol wezen dat je ondersteunt. Ook laat je tot je doordringen dat kwetsbaarheid en leed bij het mens-zijn horen en dat je deze deelt met heel veel andere mensen.

Sessie 5 Barrières voor het ontwikkelen van zelfcompassie.

In deze sessie leer je over blokkades om zelfcompassie te ontwikkelen. Je realiseert je na de sessie dat je zelf verantwoordelijk bent voor hoe je omgaat met onplezierige emoties en situaties. Je bent hierbij niet afhankelijk van anderen. Jij kunt er zelf voor kiezen om zelfkritiek op te geven en je weet waarom dat zo moeilijk is.

Sessie 6 Compassie voor jeugdervaringen.

Deze keer en in de week erna sta je stil bij ervaringen in je jeugd die bij hebben gedragen aan je zelfkritiek en schaamte. Je oefent compassie te hebben voor die ervaringen, hoe indringend en ingrijpend ze ook waren. Daardoor wordt een belangrijke bron voor je zelfkritiek en schaamte verminderd.



Sessie 7 Wijze actie en moed.

We staan deze ronde stil bij je leefomstandigheden: werk, relaties en vriendschappen, zelfzorg, spel en vrije tijd. Je staat stil bij de vraag waaraan je behoefte hebt en wat er zou kunnen veranderen zodat je minder stress en meer plezier ervaart. Je leert zelfcompassie omzetten in gedrag en actie.

Sessie 8 Afronding

Merk je al dat de compassie naar je zelf toeneemt? En dat dit naar anderen toe zich ook ontwikkelt? We staan stil bij wat je de afgelopen weken allemaal hebt bereikt.

Je hebt nu een globaal beeld van wat je gaat leren, oefenen, je eigen maken om na acht weken vanuit een ander perspectief naar je leven, naar jezelf te kunnen kijken.

Wil je het voorwoord, de inleiding en hoofdstuk 1 gelezen hebben vóór de eerste sessie?



Mike van As
GZ psycholoog
Mindfulness en Compassie Therapeut

