

Deelnemers aan de
cursusweek leren:
we zijn allemaal
volmaakt onvolmaakt

LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Bijna 80 procent van de mensen vindt het makkelijker om begripvol en vriendelijk te zijn voor een ander die het moeilijk heeft, dan voor zichzelf. Terwijl zelfcompassie juist is wat we nodig hebben. Journaliste Eveline Brandt kreeg er les in van twee beroemde meesters. tekst: eveline brandt // foto's: chantal anders

‘Als we ANDEREN behandelden als onszelf, bielden we geen vrienden meer over’

Op die onfortuinlijke avond dat ik de dure, dierbare schaal uit mijn handen liet vallen, gebeurde er nog iets anders: er viel een kwartje. Ik merkte hoe anders dan vroeger ik reageerde. Ik maakte mezelf geen verwijten. Ik zei hardop, terwijl ik de scherven op de keukenvloer bekeek: ‘Och, Eeffie...’ De toon was troostend – ik voelde direct dat dit ook voor mij vervelend was, niet alleen voor mijn huisgenoten die aan de schaal gehecht waren. Het ging per ongeluk; ik verdiende het niet om uitgescholden te worden. Opeens zag ik de vruchten van mijn jarenlange beoefening van zelfcompassie.

HAND OP JE HART

Stop jezelf te veroordelen, heet Kristin Neffs boek over zelfcompassie, dat stukgelezen in mijn boekenkast staat. De psycholoog en onderzoeker zit nu tegenover me, met naast haar die andere grote naam en inspiratiebron op dit gebied: psychotherapeut Christopher Germer. Hij schreef het standaardwerk *Mindfulness en zelfcompassie*. Samen zijn ze naar de Veluwe gekomen om op uitnodiging van het Centrum voor Mindfulness een intensieve cursus van een week te geven aan zo’n negentig deelnemers uit de hele wereld: Canada, Hongarije, Polen, Dubai, Thailand, Brazilië, Australië, IJsland. Op de eerste dag van de cursusweek zitten al deze nationaliteiten stil en wat onwennig bijeen. De uitnodiging in de grote, sfeervolle zaal midden in de Veluwe bossen is om onszelf zorgzaam aan te raken. ‘Leg je hand op je hart,’ moedigt Germer ons aan, ‘en nu eens op je wang. Wat gebeurt er als je twee handen op je buik legt? Welke aanraking kalmeert en troost jou?’ Hij geeft ons de tijd en doet nog een suggestie: ‘Je kunt ook je ene hand op je andere

onderarm leggen en daar zacht overheen wrijven of jezelf een bemoedigend kneepje geven. Dat kun je zelfs stiekem tijdens een vergadering doen!’

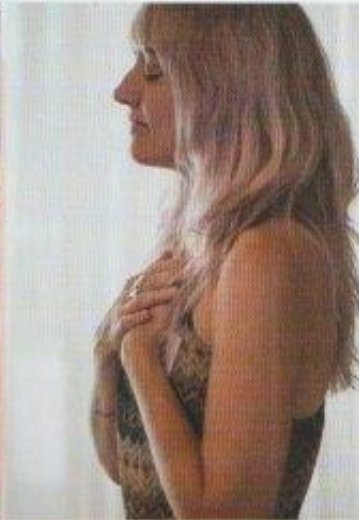
DE PIJN TOELATEN

De toon is meteen gezet: troost of steun hoeft niet altijd van een ander te komen. Zelfcompassie nodigt uit om, ook letterlijk, onszelf de hand te reiken, onszelf te omarmen. En dat is gewoon heel erg nodig, benadrukken Germer en Neff keer op keer deze week, omdat wij mensen in ons dagelijks leven lijden tegenkomen. Allemaal. Onvermijdelijk. Groot lijden zoals chronische pijn, het verlies van een baan of van een dierbare. Klein leed zoals files, meningsverschillen of kapotgevallen services. Zelfcompassie is het milde, meedogende antwoord op dat lijden – een heel andere reactie dan we doorgaans gewend zijn om onszelf te geven. We zijn vaak kritisch, streng, hard voor onszelf. Kristin Neff laat in een van haar onderzoeken zien dat maar liefst 78 procent van de mensen het makkelijker vindt om begripvol en vriendelijk te zijn voor een ander die het moeilijk heeft dan voor zichzelf. Zelfcompassie is, en Neff kijkt alle deelnemers nu bemoedigend aan, een methode die je leert omgaan met jezelf zoals je zou doen met een goede vriend die lijdt: begripvol, ondersteunend. In haar wetenschappelijke werk heeft ze de term uitvoeriger omschreven (zie het kader op de volgende pagina’s). Neff (50) is vriendelijk en bescheiden. Ze vertelt aan de groep over de lijdensweg die haar eigen leven twinig jaar geleden was, na een nare scheiding en veel stress over haar afstuderen. ‘Ik was daar niet tegen opgewassen en ging een meditatiecursus volgen in de hoop dat die zou helpen. Die bleek meer over zelfcompassie dan over meditatie te

gaan. O, dacht ik verbaasd, mag ik aardig voor mezelf zijn?’ Want ook zij vond het heel gewoon om kritisch en streng te reageren op haar eigen tegenslag. Dat ze leerde om zichzelf vriendelijker te bejegenen, kwam goed van pas toen haar zoon Rowan elf jaar geleden de diagnose autisme kreeg. ‘Alle gevoelens die een moeder daarover kan hebben, ook de minder fraaie als schaamte en teleurstelling, mochten er zijn. Ik heb de pijn helemaal toegelaten en mezelf kunnen troosten. Dat is precies wat zelfcompassie mij had geleerd: je hoeft niets weg te duwen of te ‘fiksens’, je erkent volledig dat je lijdt en geeft jezelf de steun die je nodig hebt.’

GEZOND EFFECT

Neff was de eerste die zelfcompassie in 2003 wetenschappelijk begon te onderzoeken; inmiddels zijn er zo’n 1200 studies naar gedaan, door allerlei wetenschappers. Voor die tijd was het vooral een term uit de meditatie wereld, daarbuiten onbekend en ongedefinieerd. Nu weten we dat de beoefening van zelfcompassie een gunstig effect heeft op de gezondheid. Het maakt mensen minder angstig, minder depressief en minder gestrest. Bovendien zijn ze niet ‘soft’ of te toegeeflijk; ze bewaken juist goed hun grenzen én hun gezondheid. Doordat ze het belangrijk vinden voor zichzelf te zorgen, gaan ze beheerster om met alcohol en eten. Overmatig perfectionisme en ontevredenheid over het eigen lichaam nemen juist af. Da’s heel mooi, al dat bewijs, zei de charismatische Germer (64) tegen Neff toen ze elkaar tijdens een retraite ontmoetten, maar nu hebben we bovenal een goed programma nodig waarmee mensen zelfcompassie kunnen trainen. Zelf was hij al jaren bezig met het boeddhisme en had langs die weg kennisgemaakt met ‘metta’, ofwel ‘liefde-



De cursusweek begint met oefeningen voor kalmte en troost. Dan volgt een confronterende schrijfoefening, waarin we ontdekken hoe onaardig we zijn tegen onszelf.



Psycholoog en trainer Kristin Neff: 'Je hoeft pijn niet weg te duwen of te "fiksen", je mag jezelf troosten'



‘WOORDEN hebben zoveel kracht. Ze kunnen ons beschadigen én helen’

volle vriendelijkheidsmeditatie’. In 2008 ontwikkelden Germer en Neff gezamenlijk de Mindful Self-Compassion (MSC): een achtweekse cursus met oefeningen en theorie, laagdrempelig en praktisch. Inmiddels hebben ze wereldwijd zo’n duizend MSC-trainers opgeleid en volgden ruim 20.000 deelnemers hun cursus.

Dat die ook confronterend kan zijn, blijkt wanneer Neff ons vraagt op te schrijven hoe we reageren als een dierbare vriend een blunder of misstap heeft begaan en zijn hart komt uitstorten. ‘Wat zeg je tegen deze vriend of vriendin, en op welke toon?’ Bij deel twee van de opdracht zie ik meerdere mensen hoofdschuddend of zelfs in

tranen verder schrijven. ‘Nu ben jij degene die iets doms heeft gedaan of gezegd,’ vervolgt Neff. ‘Schrijf eens op hoe je nu tegen jezelf praat, en let ook op de toon.’

‘Het is echt schokkend hoe anders ik tegen mezelf spreek dan tegen een goede vriend,’ zegt de Canadese Ruth (41) met een verontruste blik op haar notitieblok. ‘Gisteren toen ik hier aankwam, ontdekte ik dat ik mijn oplader vergeten ben. Ik werd echt woest op mezelf: hoe kon ik zo stom zijn? Nu kon ik niet met de kinderen bellen, niet werken! Tot ik me realiseerde: oei, ik ben hier op een zelfcompassieweek...’ Het patroon, vertellen meerdere deelnemers, is dat ze begripvol en ondersteunend zijn tegen dierbaren wanneer die ergens onder lijden, maar ruw en veroordelend tegen zichzelf. ‘O ja,’ beaamt de Amerikaanse Sharon, ‘als ik tegen jullie zou uitspreken wat ik allemaal tegen mezelf zeg...’ Ze lacht: ‘Losers!’ ‘Ja, we lachen nu,’ reageert Neff, ‘maar dit is ook pijnlijk. Als we anderen zouden behandelen als onszelf, zouden we geen vrienden meer overhebben.’ Germer vult aan: ‘Wat we hier oefenen, is onszelf op te nemen in de kring van compassie. Vriendelijker te zijn, niet alleen tegen de ander, maar ook tegen onszelf.’

VOLMAAKT ONVOLMAAKT

Die vriendelijkheid voor jezelf kan ook in kleine, fijne dingen zitten waarbij je bewust en aandachtig aanwezig bent. Neff en Germer laten ons mediteren en door het bos wandelen met alle zintuigen wijd open. Genieten van de natuur, van bewegen. ‘Hoe zorg je al voor jezelf als je het zwaar hebt?’ vraagt Germer aan de groep. De hond aaien, zegt iemand. Tuinieren, reageert een ander. Dansen, roept een derde. ‘Gewone dingen die je fijn vindt,’ knikt Germer, ‘en daar heel bewust voor kiezen: dat is

DE 3 COMPONENTEN VAN ZELFCOMPASSIE

In de definitie van psycholoog Kristin Neff bestaat zelfcompassie uit drie elementen:

- ▶ **Mindfulness** of opmerkzaamheid staat voorop, want willen we onszelf compassie kunnen geven, dan moeten we eerst wel opmerken dat we lijden.
- ▶ **Vriendelijkheid**, wat hier betekent dat je aardig en begripvol bent voor jezelf wanneer je lijdt of faalt, in plaats van jezelf te bestraffen met zelfkritiek.
- ▶ **Gedeelde menselijkheid** is de erkenning dat leed en tegenslag menselijke ervaringen zijn die iedereen kent. Dit maakt ons onderling verbonden; we zitten allemaal in hetzelfde schuitje als het om lijden gaat.

Ook een cursus zelfcompassie volgen?

- ▶ De Mindful Self-Compassion cursus uit dit artikel, een 8-weekse cursus met oefeningen en theorie, wordt op verschillende plaatsen in Nederland gegeven. Zie:
 - www.zelfcompassietraining.info: landelijke website voor compassietrainingen
 - www.centrumvoormindfulness.nl: het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam biedt de training geregeld aan in 8 weken of 5 dagen (intensieve variant).

- ▶ Auteur Eveline Brandt is mindfulness- en compassietrainer in Leiden. Ze geeft mindfulness-cursussen aan mensen die minder stress en meer rust in hun leven willen, en zelfcompassietrainingen waarin deelnemers oefenen om met minder zelfveroordeling en meer mildheid te leven.
Zie: www.centrumvoormindfulnessleiden.nl

ook compassie voor jezelf? Zelfcompassie heeft ook zo haar eigen geluiden, zegt hij. 'Als je worstelt, probeer dat dan mindful op te merken en zeg tegen jezelf: "óóoch..." Net zo geduldig als je zou reageren op een puppy dat je wilt opvoeden.' Of we dat maar even hardop willen oefenen. Waarop negentig volwassen mensen, vanuit hun tenen en in koor, vriendelijk 'och' zeggen tegen zichzelf. Precies wat ik tegen mezelf zei tijdens dat akkefietje met de gebroken schaal, realiseer ik me.

Er is niets 'egoïstisch' aan om wat vriendelijker voor onszelf te worden, benadruken Germer en Neff, al is dat wel een vooroordeel dat ze vaak horen van mensen die niet bekend zijn met zelfcompassie. Nee, zegt Neff: kijken we met meer mededogen naar onszelf, dan krijgen we ook meer compassie voor de mensen om ons heen. 'Gedeelde menselijkheid,' zegt ze, 'is eigenlijk het belangrijkste. We isoleren onszelf vaak wanneer we lijden. We denken dan: "Er is iets mis met mij. Dit is niet normaal." Terwijl het onze menselijke conditie is dat dingen voortdurend misgaan. Dat is wel normaal. We zijn allemaal volmaakt onvolmaakt.'

PLECHTIG KLINKENDE ZINNETJES

'Het hoort bij mens-zijn om vriendelijk te zijn voor onszelf en voor anderen,' zegt Espen (54) uit Noorwegen, met baard en staart en een zachte blik. 'En wanneer we dat zijn kwijtgeraakt, kunnen we het opnieuw ontwikkelen, dat merk ik nu al.' Hij zit bij te komen van een lange meditatieessie waarin hij kennismakte met metta. Deze eeuwenoude boeddhistische oefening in liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie nodigt uit om iets goeds toe te wensen aan jezelf, aan je dierbaren én aan mensen met wie je moeite hebt. In de meditatie



Psychotherapeut en trainer Christopher Germer: 'Bewust iets doen wat je fijn vindt, ook dat is zelfcompassie'

concentreer je je op klassieke, wat plechtig klinkende zinnestjes zoals: moge ik gelukkig zijn, en: moge jij gezond zijn.

Het was deze oefening die een remedie bleek voor het lijden in Germers eigen leven, vertelt hij. Die uitte zich in een enorme angst om te spreken in het openbaar. Uitnodigingen voor congressen over psychotherapie sloeg hij stevast af. Tot hij intensief metta ging beoefenen. Op zijn meditatiekussen, en daarna ook op angstige momenten, leerde hij zichzelf iets goeds toe te wensen. 'Moge ik mij veilig voelen,' zei hij dan. Of: 'Ik wens mezelf vertrouwen.' Toen hij het aandurfde weer eens te spreken in het openbaar, hoorde hij een bemoedigende stem in zijn hoofd die hem vertrouwen wenste. 'Bovendien voelde ik liefde voor al die mensen in de zaal, die mij vroeger zo afschrikten. Mogen ook zij gelukkig en veilig zijn. Voorwaar een besef van gedeelde menselijkheid.' Hij lacht zijn jongensachtige lach en je ziet dat hij het meent.

GOED GENOEG

Wat later in de week nodigt Germer ons allemaal uit om een hoogstpersoonlijke wens te kiezen. 'Wat zou jij goed kunnen gebruiken? Wat wens jij

jezelf toe? Jouw eigen metta-zin moet simpel, authentiek en vriendelijk zijn,' zegt hij bemoedigend. 'Die beantwoordt de vraag: wat heb ik nodig? Zo maak je een eigen mantra, waar je steeds naar kunt terugkeren.' Zijn persoonlijke zinnestje, bekend de Noorse Espen, luidt: 'Moge ik ervaren dat er van mij gehouden wordt.' Anniemiek (47) uit Zutphen kwam op de woorden: 'Mag ik me gedragen voelen.' Enthousiast: 'Ik voelde dit ook echt in mijn lichaam tijdens de oefening. Alsof ik gedragen werd.' Germer, op zijn beurt enthousiast: 'Woorden hebben zoveel kracht. Ze hebben de macht om ons te beschadigen, maar ook om ons te helen.' Zelf oefen ik al jaren met de wens: 'Moge ik vinden dat ik goed genoeg ben.' En al voelde het aanvankelijk wat kunstmatig om mezelf zo plechtig toe te spreken, op een gegeven moment zag ik de wens doorsijpelen in mijn dagelijkse leven. Zoals op het congres dat ik onlangs moest voorzitten, en waar ik - o nachtmerrrie - voor een zaal met driehonderd mensen even helemaal de draad kwijt was. Au - dit was pijnlijk, gênant, erg! Maar al vrij snel merkte ik mijn eigen milde reactie op: 'Nou ja, het ging niet perfect, maar het was goed genoeg.' //