

**Nieuwe lees- en oefenstof:**

Hfst. 5 Yin & Yang van Zelfcompassie

Hfst. 6 Mindfulness opfrissen

Hfst. 7 Omgaan met weerstand

**Nieuwe meditaties + korte 'ademruimte':**

- Ademruimte met vriendelijkheid
- Ventrale vagus, liggend
- Het landschap van mijn lichaam
- Verzachten, kalmeren, toelaten

**A. Werkboek: Hoofdstuk 5 t/m 7**

Hfst 5 Yin-Yang - *welke aspecten van Compassie heb ik nu nodig?*

- Doe bijvoorbeeld de oefening op blz.48 – 49

Hfst 6 Mindfulness

- oef. liefdevol ademen
- mfn in het dagelijks leven

Hfst 7 Omgaan met weerstand. *Lijden = pijn x weerstand*

- oef. blz. 59-61. Hoe veroorzaak ik onnodig lijden bij mezelf
- behandel weerstand/verzet met respect en vriendelijkheid.  
wat heeft het nodig?

Doe daarna bv. de oefening Verzachten, troosten, toelaten,  
of neem een bad, of maak een lekkere wandeling.

**B. Meditaties Hantzen**

Deze week een aantal extra meditaties, die niet in het boek staan, maar wel passend bij de training.

Volgende week pakken we weer de meditaties van het boek (Joke) op.

7. (korte) Ademruimte met vriendelijkheid
8. Het landschap van mijn lichaam
9. Verzachten, kalmeren, toelaten  
(omgaan met een lastige emotie – kies deze wanneer het voor je past)

**C. Bijlagen**

Op de volgende bladzijden vind je meer informatie over:

- 'Ventrale vagus oefening' (zonder audio)  
'Het landschap van mijn lichaam'  
'Verzachten, kalmeren toelaten'.
- Info over het 'oude' en het 'nieuwe brein' (het gelaagde brein)
- Herkennen en verzorgen van een dominant gevaarsysteem
- Hulpbronnen

## Extra oefening, bv voorafgaand aan een meditatie

Oefening ‘**VENTRALE VAGUS**’ LIGGEND (openen & ontspannen van dit gebied, ons sociale zenuwstelsel - zie week 1)

- Ga liggen met je voeten op de grond. Even stilstaan bij het contact van je lichaam met de grond.
- Vouw je handen in elkaar en leg ze als kussentje onder je hoofd. Voel de schedelrand bij je duimen of vingers.
- Richt je aandacht nu op je ogen en beweeg deze rustig naar rechts, zonder je hoofd mee te draaien.
- Laat je ogen zo’n halve tot hele minuut naar rechts kijken. Misschien merk je een onwillekeurige reactie zoals een diepere adem, een zucht of een gaap. Misschien merk je iets anders, wees open nieuwsgierig.
- Breng je ogen dan rustig weer naar het midden.
- En draai je ogen nu naar de linkerkant. Laat ook hier je blik zo’n halve tot hele minuut naar links kijken zonder je hoofd mee te draaien. Merk weer mogelijk kleine reacties en signalen in je lichaam op.
- Breng je ogen terug naar het midden en als je wilt sluit ze, ontspan je armen en voel na vanuit rust.
- Herhaal deze cyclus nog twee keer en gun jezelf hier alle rust en tijd voor.
- Breng dan je ogen weer naar het midden, sluit je ogen en voel na.

## LICHAAMSBEWUSTZIJN EN NAVIGEREN MET JE AANDACHT

Vertragen en verstillen nodigt uit tot ‘landen’ en het ervaren van meer ruimte in (en rond) je lichaam en geest. Je leert met je aandacht te reizen naar verschillende gebieden in jezelf: denken, voelen en lichaamsbewustzijn. Ruimte maken om een stapje achteruit kunnen te doen, open waarnemen en leren navigeren met je aandacht: het ene aspect op de voorgrond brengen, terwijl er nog steeds ook andere aspecten waar te nemen zijn. Als er veel gedachten of overspoelende emoties zijn, kun je altijd pauzeren en vriendelijke zelfzorg uitnodigen.

Bijvoorbeeld door de 4-stappen oefening **Zwaartekracht, Adem, Ruimte en Glimlach**, en de oefeningen: **De voetzolen, Compassievolle Aanraking** en **Compassievol bewegen**.

Deze week komt daar een nieuwe meditatie bij: ‘**Het landschap van mijn lichaam**’:

Een variant op de bodyscan, waarin je de levendige-gemakkelijke, gespannen en geheime gebieden in je lichaam verkennend langsgaat. Vaak worden we direct getrokken naar gebieden die *spanning en ongemak* geven.

In deze meditatie gun je juist de gebieden die als vanzelf *prettig aanwezig zijn* - vitaal, stevig of levendig - als eerste je waarderende aandacht. Deze vanzelfsprekende prettige ervaringen hoeven niet groots en bijzonder te zijn. Juist de alledaagse ervaringen kunnen ons ondersteunen. Ervaren dat de aarde ons draagt, dat de adem vanzelf komt en gaat. Maar ook de warmte van je hand, of een fijne steun in de rug kunnen ervaringen van veiligheid zijn. Het kan ook zijn dat je gebieden opmerkt waar je niet zoveel voelt ... neem ook die waar als ‘*onbekende, geheime gebieden*’ in het landschap van je lichaam. In deze bodyscan leren we de veilige lichaams-ervaringen op de voorgrond brengen. We ontdekken dat er altijd prettige of stabiele lichaamsankers zijn, ook al ervaren we ongemak, pijn, weerstand of niet-voelen. We leren te navigeren naar veiligheid.

## VERZACHTEN, KALMEREN, TOELATEN

We kunnen leren hoe we met vriendelijke zorg kunnen omgaan met onszelf in moeilijke situaties. Het bewust ervaren van verstrakken, innerlijke weerstand in je lichaam, gedachten en gevoelens is zinvol en maakt deel uit van dit proces. Kijk met nieuwsgierigheid en mildheid naar alles wat naar voren komt. Er hoeft niets weg of onmiddellijk opgelost. **Bejegen je ervaringen - ook weerstand - met respect en vriendelijkheid.**

Uiteindelijk willen we leren om ervaringen niet te *verdringen*, maar ook om er niet in te *verdrinken*.

Kijk steeds wat je kunt verkennen en bevatten, met de mogelijkheid om te pauzeren, verzachten, of de aandacht even terug te brengen naar de adem en/of de ruimte om je heen. Je lichaam en geest wat ontspannener en ruimer maken, om je te kunnen verhouden met lastige dingen die ook bij het leven horen.

De meditatie ‘**Verzachten, Kalmeren, Toelaten**’ biedt hierbij een waardevolle oefening, evenals de ‘*Zelfcompassiepaauze*’ die je al kreeg. Je kiest er bewust voor (op een moment dat je er ruimte voor hebt) om een lastig moment dichterbij te laten komen, het te verkennen, ervaren en het je vriendelijke aandacht te geven.

## EMOTIE-REGULATIE-SYSTEMEN UIT EVENWICHT

**GEVAARSSYSTEEM**    *Better safe than sorry*  
*Better miss lunch...    than be lunch*



De fabrieksstand van het brein: overleven.  
Dit werkt fysiek maar ook psychologisch door ...

*Beter jezelf bekritisieren... dan bekritiseerd worden.*

In onze aard zitten dus primaire reflexen om te **jagen** en om alert zijn op mogelijk **gevaar**. Dit werkt zowel fysiek als psychologisch door.

Het zou fijn zijn als we altijd rustig konden ontspannen en ademen, dat alles ons vanzelf in de schoot zou worden geworpen (niet hoeven jagen) en dat mensen en situaties ons altijd gunstig gezind zouden zijn (er is geen gevaar). Maar zo is het niet altijd, dus gelukkig hebben we het jaag- en gevaarsysteem om ons bij te staan.

Deze systemen kunnen echter ook gaan overheersen en het lukt ons niet altijd om er flexibel mee om te gaan (zoals bv. een kat dat kan) en weer terug te schakelen naar het zorgsysteem.

### MEER OVER HET GEVAARSSYSTEEM – fight, flight, freeze

Het snelle gevaarsysteem heeft evolutionair gezien de meeste macht in het leven van mensen en dieren. Dit instinctieve systeem heeft ervoor gezorgd dat we effectief konden reageren op gevaar. Het zit zo diep verankerd dat het de andere twee systemen (jaag en zorg) onmiddellijk overheerst. Als we onverwachts struikelen, dan strekken we onmiddellijk zonder nadenken onze armen uit om de val te breken.

Drie basale stressreacties zijn: *vechten, vluchten en verstijven (bevriezen)*. Ze komen voort uit het oude brein, waar de amygdala als alarmsysteem dienst doet. Het scant veilig-onveilig, prettig-onprettig.

Als dat alarm afgaat, treden er direct allerlei neurobiologische en hormonale effecten op die ons lichaam klaar maken voor snelle overlevingsacties. Dit gebeurt bij fysiek gevaar, maar ook bij **psychologisch gevaar**. Als we ons psychisch bedreigd voelen (bekritiseerd, afgewezen of vernederd). Bij mensen gaat dan al gauw het nieuwe brein zich ermee bemoeien. Zo kan ons gevaarsysteem geactiveerd worden door één puntje van kritiek in een verder positief functioneringsgesprek. Ook posttraumatische stress is een gevolg van het nieuwe brein - ons lichaam maakt nauwelijks onderscheid tussen echt of ingebeeld gevaar.

### WAT WIJST OP EEN DOMINANT GEVAARSSYSTEEM?

- Je wordt achterdochtig, angst kan overheersen, je denkt snel het slechtste over de ander.  
Je sluit je af, verliest misschien de verbinding met mensen die je dierbaar zijn, waardoor je minder kunt genieten van het leven. Je voelt je eenzaam, geïsoleerd; relaties lijden eronder.
- Je gaat piekeren-malen om het gevaar voor te zijn. Alles tot in de puntjes willen controleren.  
Spontaniteit, vrijheid en overgave aan de stroom van het leven gaan verloren.
- Je houdt je gedeisd (binnen comfortzone), durft niet op te komen voor wat je belangrijk vindt of je wordt juist gauw boos, gaat snel in de aanval.
- Je kijkt eerder vijandig naar anderen, dan dat je geneigd bent positieve bedoelingen te zien
- Je bent gefocust op het negatieve, op wat er mis is. Door het nieuwe brein beeld je je ook allerlei negatieve dingen in die er niet zijn. Dus word je boos of wantrouwig zonder reden.

Vanuit compassievolle aandacht merk je deze reflexen eerder op, en kun je ze je zorgzame aandacht geven.

## ZORG VOOR HET GEVAARSYSTEEM

Veel Mindfulness oefeningen zijn gericht op het helpen reguleren van het gevaarsysteem. Herstellen van rust en veiligheid door het zorgsysteem. Pauzeren, vertragen, aandacht naar het nu, de steun van de ondergrond, het ritme van de ademhaling en vooral de vriendelijke niet- oordelende aandacht, blijken een geruststellend effect te hebben op ons zenuwstelsel. Het zorgt voor meer ruimte, helderheid en balans.

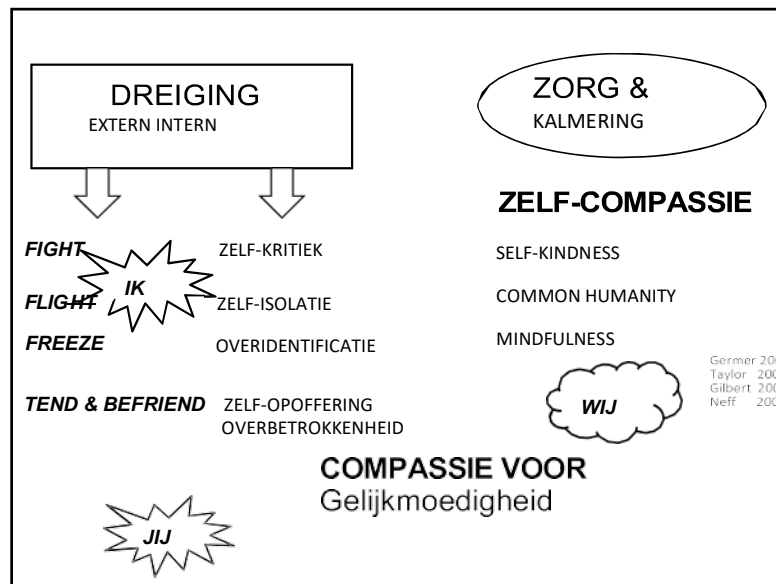
Bij emotionele pijn bieden zelfcompassie en liefdevolle vriendelijkheid een veel gezondere respons dan de automatische reacties vanuit het gevaarsysteem. We zijn niet fout, het is niet raar, zo zijn we immers gebouwd.

Ook dankbaarheid voor wat er wel is, de kleine dingen waarderen en 'het goede zien' doet ons goed.

*Hoe kan ik zorgzame aandacht geven?*

Kristin Neff onderscheidt de volgende helende kwaliteiten tegen de vecht-vlucht-verstijf-reacties, die ontstaan door de interpretaties van ons nieuwe brein.

dreiging		
FYSIEK	PSYCHOLOGISCH	ZELFCOMPASSIE
Fight	Zelfkritiek	Vriendelijkheid naar jezelf toe
Flight	Zelfisolatie	Gedeelde menselijkheid
Freeze	Overidentificatie	Mindfulness



## JEZELF EN (ZELF) COMPASSIE VOEDEN

Wat zijn **hulpbronnen** voor jou? Wat is verwarmend, voedend, helend of verzorgend voor je?

- Je kan je verbinden met een bron van rust (bv. in de natuur) of een bron van liefde, iemand bij wie je je geborgen, gezien en geliefd voelt. Dat kan ook een troostende aanraking zijn bij jezelf, of *'de poes aaien'* 😊  
Onderzoek toont aan dat door 5 minuten aandacht te geven aan een bron van liefde, je antistoffen meer dan verdubbelen voor de komende 2-5 uur.
- Beoefen dankbaarheid. Elke dag jezelf de dingen voor de geest halen, waarvoor je dankbaar bent, ook de kleine 'gewone' zaken die je zo makkelijk over het hoofd ziet. Zo cultiveer je tevredenheid met wat je al hebt, ipv iets anders na te streven.
- Neem tijd om het goede te zien en in jezelf toe te laten. Maak een plezierommetje, gewoon wandelen zonder doel, je zintuigen openen en genieten van wat je mooi, lief op grappig vindt.  
Belangrijk als je gevaar- of jaagsysteem overactief is.
- Spreek jezelf liefdevol toe, bv. moge ik gelukkig zijn, levensgemak ervaren
- Spreek jezelf compassievol toe, bv. moge ik mij geborgen voelen, ik gun mijzelf troost en veiligheid.  
Je 'gedragen voelen' in de warmte van compassie. Laat je eigen wensen passend door je heen stromen
- Neem voldoende vakantie en stel je grenzen. Je kan en hoeft niet iedereen te redden.
- Reik uit naar anderen, kijk of je zelf ook steun kunt ontvangen. Verbondenheid ervaren.

### LIEFDE NA LIEFDE

Eens komt de tijd dat je vol blijdschap  
jezelf begroet, aankomend  
bij je eigen deur, in je eigen spiegel.  
Dat je beide glimlacht om elkaanders welkom  
en zegt: ga zitten. Eet wat.

Opnieuw zul je van de vreemde houden die ooit je zelf was.  
Geef wijn. Geef brood. Geef je hart weer terug  
aan zichzelf, aan de vreemde die van je hield,

je leven lang, aan wie je voorbijging  
voor een ander, die je door en door kent.  
Pak de liefdesbrieven van de plank,

de foto's, de wanhopige notities,  
schraap je eigen aanzien van de spiegel  
Ga zitten. Maak je leven tot een festijn.

- Love after love, Derek Walcott, 1986