

Nieuwe lees- en oefenstof:

Hfst.13 Stadia van vooruitgang

Hfst.14 Voluit leven

Hfst.15 Klaarstaan voor anderen

Nieuwe meditaties:

- Compassievol omgaan met verlangen
- Compassie geven en ontvangen

Lees- en oefensuggesties bij week 6

A. Werkboek: Hoofdstukken 13-15

+ eerdere hoofdstukken.

- 13 streven, ontgoocheling, (radicale) acceptatie – bij het proces van zelfcompassie
- 14 waarden en intentie (later meer); gouden randje bij worsteling uit verleden
- 15 klaarstaan voor anderen, compassie geven en ontvangen

Je hebt **meditaties die je doet om te resetten/ontspannen**, bv. voor het slapen gaan of na een druk/lastig moment, en **meditaties om ruimte/compassie/inzicht te krijgen** bij situaties die je lastig vindt, waarbij je innerlijke patronen wilt onderzoeken. We verkennen onze automatismen en alternatieven, vanuit een ruimer vriendelijker bewustzijn.

Door ons 'verdraagvermogen' (containment) bij 'nieuw, onwennig, ongemakkelijk' te vergroten, krijgen we meer keuze in hoe we willen omgaan met onszelf, anderen en situaties in ons leven.

B. Nieuwe Meditaties

Meditaties Hantzen

- 16 Compassievol omgaan met verlangen
- 17 Compassie geven en ontvangen

Meditaties Werkboek (Joke)

- 7 Compassie geven en ontvangen

C. Extra in deze bijlage

- Tend & Befriend
- Meer over het Jaagsysteem
- Verwarmend relativeren van je criticus
- De gevangenissen van eigenwaarde

Liefdevolle intentie:

*I'll be gentle with myself
I'll only go as fast
as the slowest part in me
feels safe to go*

- Karen Drucker

TEND AND BEFRIEND

Dit is de instinctmatige reactie van zoogdieren om bij gevaar jongen en kwetsbaren te redden en de groep bij elkaar te houden, een 'korte route' naar compassie vanuit het gevaarsysteem.

Bij stress denk je al gauw aan de **fight-flight-reactie**. Vechten of vluchten als reactie op spanning en gevaar. Je lichaam wordt in opperste staat van paraatheid gebracht (sympathische deel van het zenuwstelsel): *adrenaline en cortisol* zorgen voor alertheid en vitaliteit, klaar voor aanval of vlucht.

Maar we zijn – als 'zoogdieren' – ook gevoelig voor veiligheid in het 'samen verbonden zijn' en het voor elkaar willen zorgen. De **tend-and-befriend-reactie**. Dit zorgt voor een kalmerend proces, waarbij *oxytocine* een belangrijke rol speelt. Oxytocine zorgt ervoor dat de sympathische reactie kalmeert, en wordt wel het knuffelhormoon genoemd. Het niveau stijgt als je knuffelt, aait of gestreeld wordt. Onder invloed ervan ga je je socialer, liefdevoller en zorgzamer gedragen; je krijgt meer vertrouwen in anderen.

Deze overlevingsreactie op stress en gevaar, kan inhouden dat je reflexmatig snel en veel voor de ander klaar wilt staan. Zorgen voor de kwetsbaren en verbonden blijven/steun zoeken bij de groep.

Bij stress stijgt vooral bij vrouwen de oxytocine-spiegel. Hierdoor vermindert de angst (ik kan iets doen via zorgen voor) en neemt de activiteit van het sympathische zenuwstelsel af. Met deze ketteringreactie wordt de fight-flight-reactie onderdrukt. Dit is de biologische basis voor het tend-and-befriend-gedrag.

De kwaliteit: via aanraking en verbinding kunnen we onszelf ontspannen en herstellen (zorgsysteem). Daarnaast kunnen we opmerken dat we in stresssituaties deze instinctieve neiging hebben om te willen helpen (redden) of om 'bondjes' te maken (wij-zij). Als we dit teveel doen raken we uiteindelijk uit balans. Misschien sta je te veel klaar voor anderen en vergeet je zelfzorg, eigen grenzen en behoeften, waardoor vermoeidheid en weerstand ontstaan.

We kunnen onszelf dan meer ruimte geven om soms een andere keuze te maken.

Mogelijke reacties van schuld of oordeel kunnen we vriendelijkheid herkennen als een golf die hierbij opkomt, maar die we niet onmiddellijk hoeven te volgen.

Meditatie Compassie geven en ontvangen

Hierin verkennen we het evenwicht tussen ik-ander, compassie geven aan jezelf en aan de ander.

Welke balans past nu?

MEER OVER HET JAAGSYSTEEM

Onze innerlijke criticus wordt gevoed en versterkt door een actief Gevaar- of Jaagsysteem.

Je jaagsysteem vertelt je wie je moet zijn
Je gevaarsysteem vertelt je wie je niet mag zijn

Hierdoor zijn gedachten en patronen ontstaan rondom (bijvoorbeeld):

- Angst om bekritiseerd of buitengesloten te worden' (gevaarsysteem)
- Perfectie moeten nastreven (jaagsysteem)
- Moeite om afwijzing of teleurstelling te verdragen (jaagsysteem)



Een dominant jaagsysteem

Het jaagsysteem helpt je om dingen te bereiken. Maar het ook kan gaan domineren en gewoontepatronen creëren waardoor het je gevangen houdt in haast, onrust, een gevoel van tekort of jezelf willen bewijzen. Altijd onderweg naar meer. (*nb. dit 'doe' je niet, je merkt dat dit in jezelf gebeurt*).

Welke dingen wijzen daarop? Neem het waar met respect en vriendelijkheid!

- Je kijkt dualistisch naar de wereld, in termen van succes of falen, alles of niets. Je wilt zoveel mogelijk succes hebben en verdraagt het moeilijk als er iets fout loopt. Het oordelen komt snel en zwart-wit: goed-fout, mooi-lelijk, geslaagd-gefaald...
- Je ziet steeds wat er nog moet gebeuren. En als je iets hebt bereikt, heb je kort aandacht om te genieten van de voldoening. Er moet immers nog zoveel .. en hop, onderweg naar het volgende.
- Het is nooit genoeg. Onrust en ontevredenheid liggen op de loer. Als je steeds perfectie nastreeft, raak je uitgeput. Motivatie en energie raken verloren, risico op burn-out.
- Het jaagsysteem kan ook subtieler actief zijn in je dagelijkse bezigheden. Je leeft dan met een onderhuidse onrust en gejaagdheid, streeft naar iets dat je tijdelijk 'beloont'.
- Het kan zijn dat je relaties eronder gaan lijden. Misschien wil je anderen veranderen naar jouw wensen, of neem je te weinig tijd om kwetsbaar en compassievol contact te maken met jezelf, of met dierbaren en/of je collega's.

Het jaagsysteem is er om je te beschermen, maar kan gaan domineren en je gevangen houden.

- Hoeveel herken je van een overactief jaagsysteem bij jezelf?
- Ben je vaak gehaast? Of moe?
- Richt al je aandacht zich op succes of erkenning?
- Welke gevolgen heeft dit voor je leven?

VERWARMEND RELATIVEREN VAN JE CRITICUS

Verken eens jouw criticus (of critici) en geef hem/haar vervolgens een naam.

Liefst met enige humor en luchtigheid. Een paar voorbeelden:

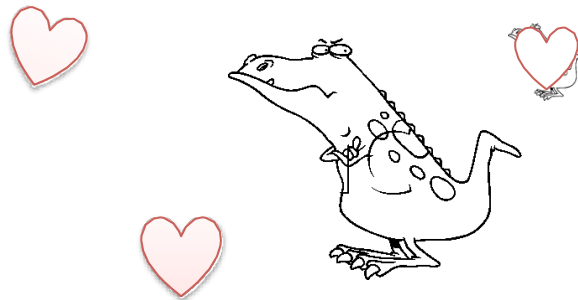
Perfectionistje, het zwartkijktje, de ongeduldige, opkroppertje, pleasertje, de mopperpot, stresskipje, grompot, commentator, speedy gonzalez, vechtersbaas, strevertje, drama-queen, robot, hamer, angsthaas, betweter, harde tante, doemdenker, heilige non, onruststoker, juffie, uitsteller, deurmat, slavendrijver, meneer agent, opjager, rupsje nooit genoeg ...

Kijk zo compassievol mogelijk naar je criticus.

Realiseer je zijn/haar intentie om je te beschermen tegen gevaar en onmacht, dat hij/zij hiervoor al veel spanning heeft ervaren en veel overuren heeft gemaakt. Ooit was dat wellicht het beste wat je kon doen. Je lichaamsintelligentie (autonoom zenuwstelsel) zoekt automatisch vormen om je binnen situaties zo veilig mogelijk te maken, en hierop bouwen we onze overlevingsmechanismen).

Je kunt ook de grenzen en prijs hiervan (h)erkennen. Je behoefte aan meer ruimte, warmte, vrijheid, nieuwe mogelijkheden en ontwikkeling.

Maak dan een **tekening** van je criticus (of critici) en teken er daarna iets verzachtends bij, bv hartjes of een zonnetje eromheen. Iets ludieks wat je relatie met je criticus verzacht. Verras jezelf ...



DRAKEN

Wellicht zijn alle draken in ons leven
uiteindelijk wel prinsessen
die in angst en beven er slechts naar haken
om ons eenmaal schoon en dapper
te zien ontwaken.
Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft
in diepste wezen wel niets anders
dan iets wat onze liefde nodig heeft.

- Rainer Maria Rilke

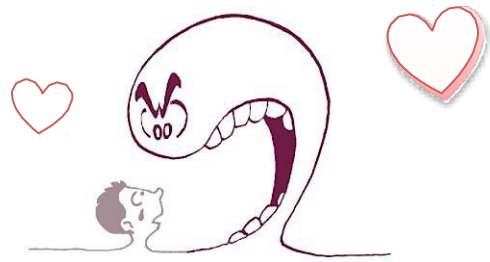
EEN WAARHEID

Draken die haken naar ontwaken,
draken die prinsessen worden,
mooi en sprookjesachtig
- een halve waarheid -
Want hoe is het met die draken
die draken blijven, soms levenslang?
Draken die geen prinsessen worden?

Ook deze draken vragen om liefde,
om ze te verwelkomen,
om ze te begroeten als oude vrienden,
waarvan we zeker zijn dat
ze ons nog vaker zullen bezoeken.

- Beja P, David D.

TEKENING VAN JE INNERLIJKE CRITICUS
de innerlijke 'pestkop'



Zorg voor het jaagsysteem

Hoe kunnen we het jaagsysteem tot rust brengen?

- *Zorg dragen voor je batterij*
Waaraan geef je je energie weg, wat kost je energie, en waardoor laad je jezelf weer op?
- *Aandacht voor het goede in je leven*
De innerlijke glimlach, dankbaarheid en een houding van 'het is goed genoeg'.

Veranderingen komen niet vanzelf. Je kan je zorgsysteem alleen ondersteunen als je zelf nieuwe prioriteiten en grenzen stelt. Misschien ga je soms mensen teleurstellen. Je kan leren om daar compassievol mee om te gaan en om een gelijkmoedige houding te ontwikkelen.

Het kan lastig zijn om compassievol met jezelf om te gaan. Je innerlijke criticus maakt gebruik van het jaagsysteem: doorzetten, flink zijn. Het is nooit goed genoeg, we mogen niet falen. Ook het gevaarsysteem houdt dat in de gaten. Maar ons lichaam betaalt de prijs.

Reflectie

*Vraag jezelf af wat je **minder** wilt doen. Wat doet je geen goed? Iedere avond voor de tv?*

*Door blijven werken ook al ben je moe? En vraag je af wat je **meer** wilt doen.*

Een liefdevolle relatie met je lichaam is een basispijler voor geluk en gezondheid.

Je lichaam laat je het leven ervaren. Het helpt om je kwaliteiten vorm te geven en maakt het mogelijk om vreugde en liefde echt te voelen. Het is ook een barometer: Met hoeveel ben je bezig en hoeveel energie heb je? Is het wenselijk om meer tijd vrij te maken voor rust, spelen of een zachte massage? Je kan ook de compassievolle bodyscan doen.

NB. Als je minder snel wilt gaan, merk je misschien dat je jaagsysteem tegensputtert. Merk het op en adem daar compassievol mee!

- Welke behoeften vragen nu aandacht, in het kader van zelfzorg?
- Soms is het herkennen van een behoefte al voldoende om te verzachten en om meer ruimte te ervaren. Je kan immers niet altijd je behoefte direct vervullen. Wees daarom compassievol met een behoefte die je ervaart en zet er geen druk op.

Je gevoel van eigenwaarde is een vriend in goede tijden
maar laat je in de steek in slechte tijden

Eigenwaarde

Iedereen vindt het belangrijk om zich welkom te voelen, geaccepteerd te worden en te mogen zijn zoals je bent. Het is een basisbehoefte van de mens. In de praktijk is het echter niet zo dat je altijd welkom bent. Soms word je afgewezen of veroordeeld. En in een reflex ervaren we hierdoor pijn, eenzaamheid en onveiligheid. Om ons hiertegen te beschermen ontwikkelen we manieren om dit te vermijden en op te lossen. Je gaat bijvoorbeeld extra je best doen.

We doen dan van alles om ons gevoel van **eigenwaarde op te schroeven!** Oppeppen, verbeteren, competitie. We willen de mooiste zijn, de eerste, de beste ... het jaagsysteem wordt geactiveerd.

Dit kan stress geven en sociale competitie in de hand werken. Er kan immers maar 1 iemand de eerste of de beste zijn. Zo lang jij dat bent is alles prima, maar als het een ander wordt ... Zo wordt ook het gevaarsysteem actief! Je innerlijke criticus zal alles doen om je 'meer' te laten voelen, om 'beter' te zijn, en zal je steeds vergelijken met anderen.

Zo verlies je je rust; je raakt in strijd met jezelf en de beperkte energiereserves van je lichaam. Misschien is er ergens binnenin een onzekere, vermoeide of verdrietige stem, maar daar ben je bang voor en je hebt er geen ruimte voor. Je verhardt jezelf om je ertegen te beschermen. Blijft alles geven tot je gevoel van eigenwaarde (en energiereserve) in elkaar stort.

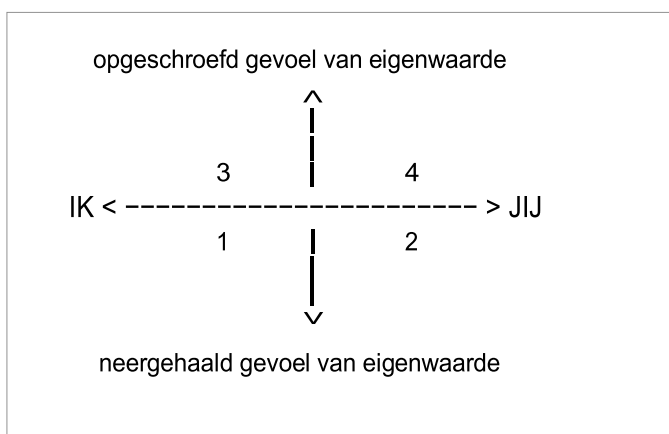
Of misschien heeft je gevaarsysteem ervoor gezorgd dat je **jezelf stilhoudt en kleiner maakt**, om niet te worden afgewezen. Ook dan is er een sterke criticus, die je tegenhoudt om vrijuit ruimte in te nemen, je eigen plek en vorm te vinden.

Gelukkig hebben we ook nog zoiets als **zelfcompassie**. Zelfcompassie heeft alle voordelen van zorg dragen voor je gevoel van eigenwaarde, maar niet de nadelen. Het bevordert een duurzaam gevoel van eigenwaarde, dat niet afhankelijk is van de waardering van anderen.

Het wordt gevoed door een besef dat we mogen zijn zoals we zijn, inclusief kwetsbaarheden en onvolkomenheden. Juist bij twijfels, falen en fouten hebben we zelfcompassie en begrip nodig.

Dankzij zelfcompassie erken en accepteer je deze imperfecties ook eerder van anderen. Je beseft dat dit iets is wat je deelt als mens. Het besef van gedeelde menselijkheid (common humanity) bevordert sociale verbinding en compassie voor elkaar. Als we ruimte krijgen om fouten te maken, is er minder faalangst en ontstaan betere prestaties en meer zelfvertrouwen.

DE VIER GEVANGENISSEN VAN EIGENWAARDE



Je kunt deze varianten verkennen (wat voor innerlijke zinnnetjes en drijfveren herken ik bij mezelf): jezelf groter maken/oppeppen of juist kleiner maken. Welke zinnnetjes komen je bekend voor?

| | |
|---|--|
| <p>Neergehaald gevoel van eigenwaarde</p> <p>Zelfreflectie: <i>Cijfer ik mezelf weg?</i> <i>Vind ik de ander steeds beter dan mezelf?</i></p> <p>Als je het hebt opgegeven om nog iemand te zijn, en dat ervaart als nederlaag, dan kom je onder de horizontale lijn terecht. Je zelfbeeld ligt in de modder en je bent uiterst kritisch naar jezelf.</p> <p>Je criticus houdt je klein om te voorkomen dat je opnieuw wordt gekwetst. Je durft er niet echt te zijn, niet op te komen voor jezelf en houdt jezelf op de achtergrond van je eigen leven.</p> <p>Bedoeld als bescherming tegen kritiek van anderen, maar met als resultaat dat onbewust je 'radio' van zelfkritiek altijd aanstaat. Je bent je eigen vijand geworden, met overactiefgevaarsysteem.</p> <p>Misschien heb in je in stilte oordelen over anderen. Of je klaagt, hebt zelfmedelijden zonder dat je er echt verantwoordelijkheid voor durft te nemen. Je schommelt heen en weer tussen jezelf en de ander.</p> | <p>Opgeschroefd gevoel van eigenwaarde</p> <p>Zelfreflectie: <i>Pep ik mezelf op?</i> <i>Dring ik mezelf op?</i></p> <p>Probeer je je eigenwaarde op te schroeven? Strijden voor de volgende overwinning, de beste en mooiste willen zijn? Dan sta je boven de horizontale lijn. Je doet alles om gezien te worden, bijzonder te zijn.</p> <p>Je criticus spoort je aan om je zelfbeeld hoog te houden. Misschien kijk je ook een beetje neer op anderen. De bedoeling is om je beter te voelen en erkenning te krijgen. Je jaagsysteem is overactief. Als je echt stil en eerlijk bent, merk je dat wat je zegt niet klopt met wat je voelt. Lastig om toe te laten.</p> <p>Je verschanst je achter je positie, of gevoelens van zelfgenoegzaamheid, en staat niet open voor persoonlijke transparante communicatie. Kan brokken geven in relaties. Misschien durf je de strijd om erkenning niet te staken, omdat het je ook veel oplevert. Het vraagt moed om dat door te prikken.</p> |
| <p>Welke boodschappen geeft je criticus links boven? <i>criticus gericht op jezelf</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ben de beste • Ik ben de slimste • <p>Welke boodschappen geeft je criticus links beneden?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik kan het niet • Ik ben niet goed genoeg • | <p>Welke boodschappen geeft je criticus rechts boven? <i>criticus gericht op anderen, vergelijkend</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik ben veel beter dan anderen • Niemand kan mij overtreffen • <p>Welke boodschappen geeft je criticus rechts beneden?</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ander kan het veel beter dan ik • Iedereen begrijpt dit beter dan ik • Niemand zit op mij te wachten |