

WEEK 5 **Compassie en Zelfcompassie**

A. Werkboek: Hoofdstukken 11 t/m 13

Je merkt dat we aan het oefenen zijn om onze *kritische stem* en onze *compassiestem* te horen, en ook om op te merken wat daarvan het effect is op ons lichaam, gevoel en gedrag.

Oefeningen hiervoor zijn bijv:

- hfst. 11, blz 84-87 (aansluitend Compassievolle brief)
- audio 'Mijn kritische en compassievolle stem
- schema in deze extra bijlage (blz 4 + 8)

B. Nieuwe Meditaties

Meditaties Hantzen (en Hende Bauer)

- Mijn kritische en Compassievolle stem
- De Compassievolle metgezel/vriend
- Korte 'ademruimte': Spel en lichtheid in het leven (met gedicht van Nadine)
- Terughalen van een prettig moment (Hende): <https://insighttimer.com/centrummindfulnessdenhaag/guided-meditations/terughalen-van-een-prettig-moment>

Meditaties Werkboek (Joke)

- De compassievolle bodyscan
Je kan deze ook lezen in je werkboek (blz. 94-97) en met die intentie je eigen bodyscan doen.

C. Extra informatie in deze bijlage

- Over de Compassionele metgezel (vriend) 2
- Innerlijke criticus – onze kritische stem en compassiestem 3-4
- Openen hartgebied + oefening met ellebogen voor Ventrale vagus (sociale zenuwstelsel) 5-6
- Werkbladen Innerlijke criticus en Compassionele metgezel 7-8

SPEL EN LICHTHEID

Speelsheid (& verbondenheid). *Lighten up*, neem het leven niet zo ernstig. Je wordt er niet gelukkiger door.

Mensen die speelsheid in hun leven toelaten, zijn veerkrachtiger. Speel met kinderen of doe nog eens wat je graag deed als kind en geef jezelf 'speeltijd'! En nodig eventueel anderen uit om er deel van uit te maken.

ALS IK MIJN LEVEN OPNIEUW ZOU KUNNEN LEVEN

Ik zou meer fouten maken de volgende keer.
Ik zou wat meer ontspannen.
Ik zou gekker willen zijn dan op deze ronde.
Ik zou de dingen niet meer zo ernstig nemen.
Ik zou meer risico's nemen.
Meer bergen beklimmen en meer in rivieren zwemmen.
Ik zou meer ijsjes eten en minder bonen.
Ik zou misschien meer in de problemen komen,
maar veel minder in denkbeeldige.
... als ik het over zou doen, dan zou ik lichter reizen.
Vroeger in het voorjaar blootvoets gaan en zo lang doorlopen in de herfst.
Ik zou vaker dansen. Ik zou meer in de draaimolens gaan.
Ik zou meer madeliefjes plukken.

Nadine Stair,
85 jaar

Nieuwe lees- en oefenstof:

- Hfst.11 Motivatie door zelfcompassie
- Hfst.12 Zelfcompassie en ons lichaam
- Hfst.13 Stadia van vooruitgang

Nieuwe meditaties:

- De compassievolle bodyscan (Joke)
- Mijn kritische en comp.volle stem
- De compassievolle metgezel
- AR - Spel en lichtheid in het leven

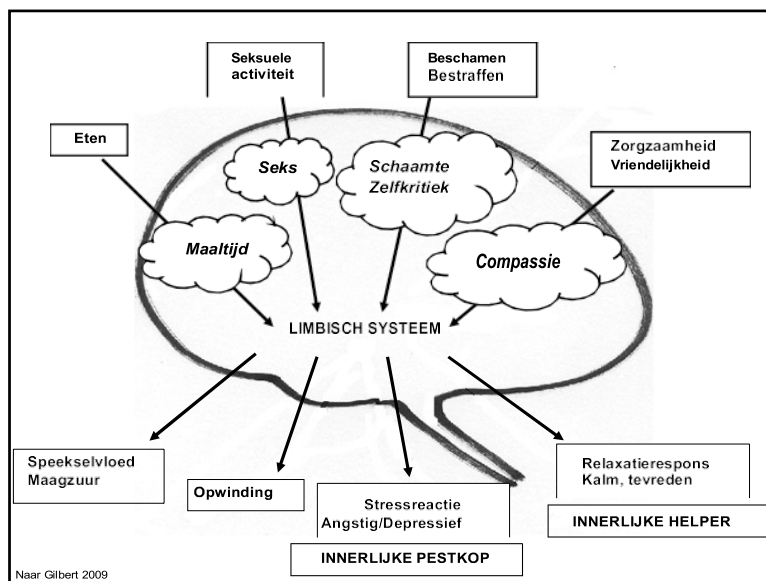
DE COMPASSIEVOLLE METGEZEL / VRIEND - de warme veiligheid van verbondenheid (zie blz. 7)
Je compassievolle metgezel kan iemand zijn die je kent of niet kent. Het kan een echt of ingebeeld persoon zijn. Soms is het alleen een aanwezigheid zonder duidelijke vorm, die liefdevol, steunend en wijs aanvoelt.

Net als bij de meditatie 'De Veilige Plek' gebruiken we in deze meditatie het voorstellingsvermogen om ons zorgsysteem positief te beïnvloeden. Ons nieuwe brein kan met z'n taalvermogen en fantasie immers ook voor ons werken. We maken dan gebruik van het gegeven dat ons emotionele brein en het lichaam vrijwel net zo reageren wanneer een prikkel van buitenaf komt, als dat deze in onze verbeelding ontstaat. *Ook als we denken aan lekker eten, gaan we watertanden en krijgen we trek.*

Vaak ontstaat dit effect op een negatieve manier (bv. bij gedachten en beelden van schaamte, angst of zelfkritiek), waarbij ons lichaam direct reageert met stressreacties.

Wanneer we in een warme, veilige omgeving zijn, met zorgzame mensen die om ons geven, dan reageert ons lichaam met gevoelens van kalmte, tevredenheid en welbehagen. Ook hier geldt dat ons lichaam ook reageert als we ons dit alleen maar voorstellen – als we daar wel voldoende tijd voor nemen, zodat het lichaam deze signalen kan gaan ervaren (gevaar- en jaagsysteem zijn sneller). In de afbeelding zie je prikkels waar ons lichaam en gevoel automatisch op reageren.

Als we ontspannen zijn hebben we meer contact met onze *innerlijke helper* ipv de criticus ('pestkop').



MEDITATIE – DE COMPASSIEVOLLE METGEZEL

Misschien stel je je eerst een veilige plek voor waar je tot rust kan komen en je geborgen voelt. Een plek om veilig te ontspannen en je last neerleggen. Stel je dan een vriendelijk wezen voor, iemand die voor jou alle kwaliteiten van wijsheid, steun, liefde en compassie in zich draagt. Jouw compassievolle metgezel, waar je welkom bent met je al kwetsbaarheden en mogelijkheden. Misschien merk je dat hij/zij echt blij is dat je er bent, je warm en hartelijk begroet.

Wat doet het met je als je je dit zo voorstelt? Wat voel je in lichaam, je gezicht, borst, buik, ledematen? Wat gebeurt er in je stemming en gedachten? Laat je koesteren in deze sfeer van liefde, warmte en wijsheid. Laat alle ervaringen er zijn, ook als er weinig gebeurt.

ONZE INNERLIJKE CRITICUS

Zie ook hoofdstuk 11 van je werkboek

Zelfs bij een fijne jeugd waren er wel momenten dat je ouders of leraren boos op je waren.

We worden in ons leven in meerdere of mindere mate geconfronteerd met een omgeving die niet altijd goed is afgestemd op onze behoeften om gezien te worden, warmte, koestering en ruimte te krijgen, en om geaccepteerd te worden zoals we zijn.

Hierdoor ontwikkelt zich, vaak onbewust, onze innerlijke criticus: **een op dreiging gebaseerd 'zelf'**. De bewaker die ervoor zorgt dat je alles doet (en niet doet) wat nodig is om aanvaard te worden en liefde te krijgen. De criticus maakt gebruik van je *jaagsysteem* om de 'gewenste persoon' te worden, geliefd en bewonderd te zijn. Je *gevaarsysteem* let erop dat je niet de 'ongewenste persoon' wordt.

Je innerlijke criticus had het oorspronkelijk dus goed met je voor. Wilde ervoor zorgen dat je erbij hoort en geaccepteerd wordt, want wij mensen hebben elkaar nodig. Maar op den duur krijgen we er last van. De criticus laat je jaagsysteem geen moment met rust, want hij wil slagen, goed zijn, *de eerste en de beste*. Ook je gevaarsysteem krijgt geen rust, omdat je criticus voortdurend op de uitkijk staat voor potentieel gevaar. Hierdoor kan nieuwe pijn ontstaan. En vaak geeft de criticus je ook nog de schuld wanneer al je inspanningen niet slagen. De criticus heeft commentaar op:

- wat je doet, wat je niet doet
- wie je bent, wie je zou moeten zijn

VAN HARDE KRITIEK NAAR COMPASSIEVOLLE ONDERSTEUNING

De kritische stem maakt gebruik van oordelen, schuld en schaamte om je te laten doen wat hij/zij denkt dat noodzakelijk is. Dit voortdurend corrigeren kan verlamdend werken doordat je zelfvertrouwen wordt ondermijnd. Je piekert en krijgt misschien faalangst. In deze training leer je bewuster om de kritische stemmen opmerken en herkennen. De kunst is om jezelf daar niet direct om te veroordelen. Je kan leren om een meer compassievolle en ondersteunende rol aan te nemen.

Je erkent je menselijkheid, begrijpt dat je niet perfect bent en fouten kan maken. En je ziet dat dit bij elk mens zo is – dat verbindt in plaats van je buiten te sluiten en te isoleren.

Visualisatie

Stel je een kind voor waar je veel om geeft. Het kind heeft hulp nodig bij het huiswerk maken.

En stel je dan een **kritische leraar** voor, die snel oordeelt als het kind iets niet begrijpt.

Die niet alleen de prestaties of het gedrag veroordeelt, maar ook het hele kind als persoon.

Wat doet dit met je? Stel je dan nu een **vriendelijke compassievolle leraar** voor, die begrip toont en aangeeft dat dit voor veel mensen lastig is. Die ook een kleine voortgang positief bevestigt ...

Welke leraar wil je voor je kind ... en voor jezelf? Wat is het meest effectief voor ontwikkeling?

Onbegrip van de innerlijke criticus	Begrip van de compassievolle stem
Streng, ongeduldige, kleinerende houding	Vriendelijke, steunende, bemoedigende houding
Focust op fouten en gebreken	Focust op mogelijkheden, groei en ontwikkeling
Gericht op schuld	Gericht op spijt
Hard, pijnlijk en oordelend	Verzachtend en zorgdragend
Ontmoedigend corrigeren	Liefdevol aanmoedigend
Haakt aan wat niet goed is (glas halfleeg)	Bouwt voort op wat al goed is (glas halfvol)
Vermijding van anderen	Begaan met anderen
Isolerend	Verbindend

De innerlijke helper kan zorgen voor compassievolle bemoediging om te doen wat nodig is in een situatie.

Denk eens na over een lastige situatie. Wat gebeurde er? *Wat zei je criticus?* Schrijf dit in de linker kolom. Hoe was de toon van zijn/haar stem? Hoe ervaar je dit? En welke emoties ervoer je daarbij? *Wat zou je compassiestem of compassievolle metgezel kunnen zeggen?* Schrijf in de rechter kolom. Op welke toon spreekt hij of zij? Hoe ervaar je dit? Doe dit met meerdere situaties gedurende een aantal weken. Zo kan je compassiestem een tweede natuur en je bondgenoot worden. Je innerlijke helper die zelfvertrouwen, moed en doorzettingsvermogen kan geven.



MIJN KRITISCHE STEM	MIJN COMPASSIESTEM

BEWEGINGSOEFENINGEN DIE HET HART OPENEN

Deze oefeningen kun je doen wanneer je dit prettig vindt. Ze zijn gericht op het activeren en openen van het hart en op het versterken van gevoelens van liefde, vreugde en evenwicht.

Je hoeft niet te streven naar bepaalde ervaringen – wat je ook maar ervaart is ok.

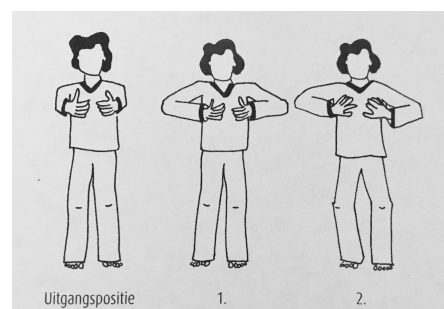
Het gaat meer om hoe je het doet (met vriendelijke aandacht) dan om wat je doet (presteren).

Hieronder vind je enkele oefeningen uit het boek 'Compassie in je leven' van Erik van den Brink en Frits Koster, blz. 100-103. (ps. met korting bij mij verkrijgbaar). Meer bewegingsoefeningen waarbij mildheid een belangrijke rol speelt, kun je vinden in het boek "Aandacht voor pijn" (Burch, 2010).

1. Ademhaling van het hart

Ga rechtop staan met je benen iets breder dan heupbreedte, houd je knieën en enkels zacht. Je onderste buikspieren zijn licht actief. Strek je armen voor je uit tot schouderhoogte, alsof je een grote boom omhelst. Je schouders zijn ontspannen, de handpalmen naar binnen gekeerd.

1. Breng je handpalmen op een inademing richting je borstkas tot net voor je hart. Voel de ruimte in je borstkas en laat deze zich vullen door de inademing.
2. Op een uitademing richt je de handpalmen van je af. Met dit gebaar kun je zachtjes loslaten. Veer tijdens de beweging zachtjes door je knieën. Draai je handpalmen weer naar binnen. Je komt dan vanzelf weer in de uitgangspositie terecht.



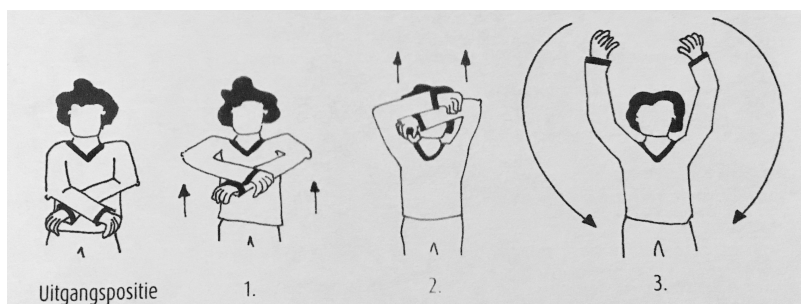
Herhaal dit tenminste vijf keer, waarbij je je richt op de kwaliteit van liefde, vreugde of dankbaarheid. Bijvoorbeeld: 'ik ontvang liefde' (bij de inademing) en 'ik geef liefde' (bij de uitademing).

2. Ademhaling voor een ruimer hart

Ga rechtop staan met je benen iets breder dan heupbreedte, houd je knieën en enkels zacht. Je onderste buikspieren zijn licht actief. Je armen zijn gekruist voor je onderbuik, rechts over links.

1. Breng nu je ellebogen op de inademing omhoog, in een beweging alsof je een trui uittrekt. De rechterarm blijft over de linkerarm.
2. Breng je armen helemaal omhoog tot boven je hoofd.
3. Breng je armen op een uitademing zijwaarts naar beneden en kruis ze weer voor je onderbuik, nu links over rechts.

Herhaal dit tenminste vijf keer, waarbij je het kruisen van de armen steeds wisselt. Richt je aandacht telkens op je hartgebied. Merk op wat je ervaart als je armen omhoog gaan en als ze weer zakken



Uitwerking en illustraties door Kim Ravers (www.bureauvoorbeeldzaken.nl)

OEFENING VOOR SOCIALE ZENUWSTELSEL (zie ook bijlage week 3)

Ontspannen van het gebied van de 'ventrale vagus' (gezicht, borst, nek, schouders)

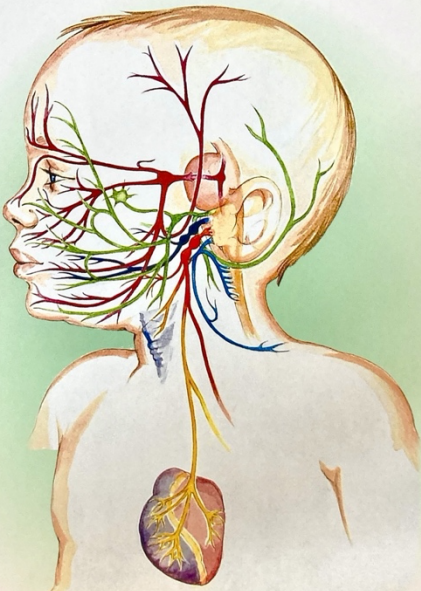
- Ga rechtop zitten in een gemakkelijk positie. Gebruik bij deze oefening bij voorkeur geen ruggensteun. Voel je zitbotjes en hoe je 'in het midden' zit (middenlijn van je lichaam en ruggengraat ervaren).
- Pak met je handen je beide ellebogen vast. De ene onderarm rust lichtjes op de andere. Trek nu behoedzaam en lichtjes aan rechter-elleboog. Je voelt dat je bovenarm iets wordt uitgerekt in het verlengde hiervan, ook voor een deel in je rugspieren. Richt ook je aandacht op de ruimte die er ontstaat in je rug en/of bij je nek. Je armen en beweging zijn op *buikhoogte*.
- Laat je armen terugkomen naar het midden en trek op dezelfde manier aan je linker elleboog.
- Doe dit een aantal keren aan beide kanten en verken speciaal het gedeelte dat hierbij in je rug wordt verlengd. Tussendoor kan je je armen in het midden laten rusten, en even navoelen.
- Breng je armen dan in dezelfde positie op *schouderhoogte*. Trek weer je ellebogen en bovenarmen een aantal keren behoedzaam en lichtjes naar rechts en naar links. Merk op dat een ander gedeelte in je rug wijder wordt en langer. Laat je armen zakken en voel kort na.
- Breng nu je armen in dezelfde positie tot je *voorhoofd*. Je schouders mogen laag blijven. Trek weer aan je ellebogen en merk op welk gedeelte in je rug nu wordt geactiveerd. Laat beide armen naar het midden komen en met een vertraagde beweging terug naar je schoot.
- Ontspan je armen en neem de tijd om na te voelen. Hoe voelt het nu in je lichaam? Heeft deze oefening ook een invloed op je stemming? Of op de sfeer en frequentie van je gedachten?

Het sociale-betrokkenheidssysteem

Het sociale-betrokkenheidssysteem vormt onze gezicht-hartverbinding. De nervus vagus (hart) en de zenuwen in het gezicht en hoofd hebben samen de controle over:

- Gezichtsuitdrukkingen (emotionele expressie)
- De oogleden (sociale blik)
- Het middenoor (waarneming van de menselijke stem)
- Het kauwproces (voedselinname, zuigen)
- De keel en het strottenhoofd (stemgeving, slikken, ademen)
- Het draaien en kantelen van het hoofd (sociale bewegingen, oriëntatie)

Via deze wegen zend en ontvang je signalen die duiden op een warm welkom of een waarschuwing.



uit: Flipover Polyvagaal
theorie in therapie.

Deb Dana

WERKBLAD – JE COMPASSIEVOLLE METGEZEL

Wat voor wezen(s) dienden zich aan tijdens deze oefening?	Welke zintuigen werden het meeste aangesproken?	Hoe voelde je lichaam? Welke gedachten en gevoelens waren er?	Hoe was het voor je dat deze metgezel blij is om je te zien en met het contact?	Wat gaat er nu in je om, tijdens het opschrijven van ervaringen?
<i>Eerst kwam er niets, toen diende zich tot mijn verrassing een paard aan, dat heel vriendelijk naar me keek.</i>	<i>Het zien was het duidelijkst, maar ik kon het paard op een bepaald moment ook ruiken en horen.</i>	<i>Ik voelde warmte in mijn borst en blijdschap. Later voelde ik mij heel vredig, droomde gedachten weg naar vroeger en viel ik even in slaap.</i>	<i>Het was heel ontroerend om me dit voor te stellen.</i>	<i>De oefening heeft me geraakt. Bijzonder dat de voorstelling opnieuw tot leven komt, nu ik het opschrijf.</i>
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				

WERKBLAD – JE INNERLIJKE CRITICUS (PESTKOP)

Wat was de situatie?	Was je je bewust van de innerlijke pestkop toen deze geactiveerd werd?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu bij het schrijven in je om? Wat zou een compassievolle respons kunnen zijn?
<i>Ik kreeg een compliment van een collega over iets wat ik volgens haar goed gedaan had. Er kwam onmiddellijk een reactie van de innerlijke criticus.</i>	<i>Ja, het was vooral lichamelijk heel goed te merken.</i>	<i>Ik begon te blozen, mijn adem stakte, ik voelde me gespannen.</i>	<i>Ik voelde me ongemakkelijk en dacht: ze meent het vast niet, ze zegt het vast om goed te praten dat ik iets anders helemaal verprutst heb.</i>	<i>Ik geloof dat ik moeilijk complimenten kan ontvangen. Mooi dat ik de innerlijke pestkop herkend heb, dat is een compliment waard! Ik gun het mezelf dat ik vriendelijk mag zijn naar mezelf toe.</i>
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				