

Lees- en oefensuggesties

A. Werkboek: Hoofdstukken 16, 17, 18

- Hfst. 16. **Omgaan met moeilijke emoties**
strategieën om hiermee om te gaan, oa.
verzachten, troosten, toelaten, blz. 122-125
- Hfst. 17 **Zelfcompassie en schaamte**
schaamte en geliefd willen worden
negatieve kernovertuigingen, blz. 129
oefening rond schaamte: blz. 131-133
- Hfst. 18 **Zelfcompassie in relaties**
verbondenheid en gemis; compassievolle vriend/metgezel

Lees- en oefenstof:

Hfst.16 Omgaan met moeilijke emoties

Hfst.17 Zelfcompassie en schaamte

Hfst.18 Zelfcompassie in relaties

Meditaties:

Joke: omgaan met moeilijke emoties

Joke: de compassievolle vriend

Hantzen: De zon van compassie

B. Nieuwe Meditaties

Meditaties Hantzen

- 18 De zon van compassie

Meditaties Werkboek (Joke)

- 8 Omgaan met moeilijke emoties (verzachten, troosten, toelaten) – *bv met schaamte.*
9 De compassievolle vriend

C. Extra in deze bijlage

Meer over schaamte, verlegenheid en schuld

Onthoud dat het bewust 'toewenden' naar lastiger emoties een vrije keuze is, die je kunt maken als je daar voldoende tijd, ruimte en containment (verdraagvermogen) voor hebt.

Als je gestrest bent of emotioneel, kies je eerder voor vormen die een bijdrage leveren aan het **herstellen van rust, ruimte en stabiliteit**:

- Pauzeren, vertragen, een moment nemen om stil te staan bij wat er nu speelt. Het eenvoudig houden.
- Meer afstand en ruimte creëren voor het zorg- en herstelsysteem. Bijv. wandelen in natuur, mindful iets in jezelf opmerken, een emotie of gedachtepatroon 'benoemen' (labelen) en er vanaf wat afstand naar kijken, je lichaam verzachten en ruimte maken voor wat er is.
- Jezelf vriendelijk, begrijpend, zorgzaam en bemoedigend toespreken, als tegenhanger bij zelfkritiek en onmacht. Je zelf zien, horen, voelen, erkenning geven aan alles wat er nu is.
- Open nieuwsgierigheid om dingen te ontdekken, op verschillende manieren te onderzoeken. Bijv. door lezen, schrijven, overdenken op een intuïtieve ontspannen manier. Spelenderwijs.
- Als we onrustig zijn, met een vol piekerhoofd, zijn we meer gebaat bij de '**korte route**' via onze zintuigen: aanraking, warmte, stevigheid ondergrond, beweging, besef van ruimte (zie boven). Ook op geluid, vriendelijk meelevende klanken reageert ons stress-systeem, zoals je soms doet bij een ziek kind of jong dier. Het kan wat onwennig zijn, maar probeer maar eens uit.

Geef toe, aan iedere vreemde
vraag je maar één ding: hou van mij
- Hafiz

DE ZELFBEWUSTE EMOTIES: SCHAAMTE, VERLEGENHEID EN SCHULDGEVOEL

Emoties die de innerlijke pestkop voeden

Naast de **competitieve houding** ('ik wil beter zijn dan jij'), aangestuurd door het jaagsysteem, kennen we ook de **negatief zelfkritische houding** ('ik deug niet, ben minder dan jij') van het gevaarsysteem. Deze bemoeial, twijfelaar of dwingeland kan ons leven beheersen door al die onbewuste stemmetjes waarop we gaan reageren.

Hoe meer het *ideale plaatje* (hoe je zou moeten zijn) afwijkt van het *actuele* plaatje, hoe actiever die stemmetjes worden. Het effect kan zijn dat we nooit echt tevreden zijn met onszelf en ons hierdoor ongelukkig voelen.

We reageren beter op vriendelijke bemoediging en begrip, de positieve leraar. En gelukkig kunnen we leren om de zelfkritische of opzweepende stemmetjes met glimlach op te merken, zonder hen de regie over ons leven te geven. In goede tijden gaat ons dit gaandeweg wel aardig af.

Ze steken vaak weer de kop op door de **'zelfbewuste' emoties** waar we gevoelig voor zijn, de emoties waarmee we onszelf beoordelen in relatie tot anderen. Deze hebben te maken met ons (limbisch) zoogdierenbrein: *Sociale binding, zorg geven en ontvangen, afstemmen op anderen, om zo goed mogelijk te kunnen overleven.*

We hebben een sterk zelfbewustzijn ontwikkeld en vinden het belangrijk dat anderen een goed beeld van ons hebben. Als we daar niet zeker van zijn, voelen we ons onveilig en wordt het gevaarsysteem getriggerd. De emoties die opkomen bij een negatieve zelfevaluatie, zijn de boodschappers dat de relatie met anderen verstoord zou kunnen zijn en dat we buiten de groep zouden kunnen vallen.

Een beter begrip van deze emoties kan helpen bij de beoefening van zelfcompassie, dus gaan we verder in op **schaamte, verlegenheid en schuldgevoel**.

Heb je ooit een roos gezien
die wel haar rozenblaadjes wil, maar niet haar doornen?
Of een madeliefje dat zichzelf te eenvoudig vindt?
Een bloem is mooi
Gewoon omdat ze zichzelf is
Als je een roos bent, wees dan roos.
Als je een madeliefje bent, wees dan madeliefje.

- anoniem

SCHAAMTE

Schaamte kan een nuttige boodschapper zijn, al voelt deze emotie vaak onaangenaam.

In de oosterse psychologie wordt het wel de 'beschermmer van de wereld' genoemd.

De oorspronkelijke functie van schaamte is, om ons te beschermen tegen maatschappelijk ongewenst en antisociaal gedrag en tegen het uitgestoten worden uit een groep. Het heeft te maken met ons verlangen om welkom en geliefde te zijn. Schaamte zorgt ervoor dat je geen gedrag laat zien waardoor je niet meer aanvaard zou worden, waardoor je behoefte aan verbondenheid in het gedrang zou komen.

Als anderen op ons schaamtegevoel inwerken, terwijl er helemaal niet zoveel mis is met ons, kan het ook een destructieve emotie worden. Vooral als dat gebeurt wanneer we jong en kwetsbaar zijn.

We werden misschien beschaamd door andere kinderen, opvoeders of ouders.

Schaamte kan zo sporen nalaten. Als we vaak hebben meegemaakt dat anderen ons bekritiseerden en dat we ons schaamden, kunnen we extra gevoelig worden voor negatieve bejegening. We durven onszelf niet meer te zijn en houden onszelf klein. Schaamte wordt bedreigend en triggert het gevaarsysteem, waardoor de innerlijke criticus steeds meer macht gaat krijgen.

Soms richt schaamte zich naar buiten: *mezelf groter maken en kritisch worden naar anderen.*

De ander deugt niet. Als een overlevingsreflex worden we hoogmoedig, kijken op de ander neer en hebben de neiging om hem/haar aan te vallen. We worden een criticus/pestkop voor anderen.

De schaamte kan ook naar binnen slaan: *mezelf kleiner en minder waardevol gaan vinden.*

We gaan geloven dat we zelf niet deugen en worden een pestkop voor onszelf. Het wordt wel een geheime innerlijke vijand genoemd, omdat het vaak onbewust woekert en ons weerhoudt van een gezonde relatie met onszelf en anderen.

De prijs die we betalen. Soms voelen we eenzaamheid door schaamte. We durven ons niet te verbinden in onze imperfectie, omdat we vrezen veroordeeld te worden. Dan schiet schaamte zichzelf voorbij in z'n goede bedoelingen. Schaamte kan je klein houden en beperken in de expressie van jezelf ('doe normaal'). De innerlijke criticus wil niet dat je anders of afwijkend bent, want misschien word je dan niet geaccepteerd. Schaamte kan ons verhinderen om ontspannen thuis te komen bij onszelf, om gewoon niets te doen of om te spelen zonder nuttig te zijn.

Zelfcompassie is het ultieme tegengif bij schaamte

Jezelf begrip en compassie geven is belangrijk. Dat kan bijvoorbeeld door een vriendelijke Ademruimte of de Zelfcompassie mantra. Mocht je schaamtecriticus heel sterk overheersend zijn (je bent niet goed genoeg, wie denk je wel dat je bent), dan kan het een last worden die je functioneren belemmert.

Zelfcompassie kan maken dat je jezelf toestemming geeft om onderstromen te voelen, zonder daar op dit moment iets mee te moeten doen ... als daar gewoonweg geen ruimte of bedding voor is.

Meer ruimte en nieuwsgierigheid: onderzoeken welke kern-overtuigingen en innerlijke patronen spelen.

Door meditatie en ook door lezen & schrijven over patronen, kunnen we schaamte 'ontmantelen', en ons realiseren dat het voortkomt uit ons verlangen om geliefd te zijn.

Het geeft ruimte en ontspanning als je gewoon kan erkennen wanneer er sprake is van schaamte.

Onderzoekster Brené Brown beschrijft hoe kwetsbaarheid een basale eigenschap van ons is.

Dat het bij mens-zijn hoort dat we fouten maken en niet perfect zijn. Soms is er een moment van schaamte, we kunnen dit ruimte geven en erkennen, zonder vast te blijven zitten in patronen.

Dit erkennen en er open over zijn, is juist een teken van moed en kan bevrijdend werken.

HET KIND MET SCHAAMTE

Er is zoiets als 'alledaagse schaamte', een gevoel van gene of ongemakkelijkheid, die is verbonden met onze diepe wens om erbij te horen, om geliefd te zijn en je welkom te voelen. Het is een schaamte die ontstaat wanneer deze behoeften in het gedrang komen. Dit stuurt alarmsignalen af in je lichaam en hierdoor ga je dingen vermijden waardoor je afgewezen zou kunnen worden. Of je vermijdt dingen die je(in je verbeelding) belachelijk zouden kunnen maken.

Stel je kleedt je in een grappig ouderwets kostuum. Als je thuis in de spiegel kijkt vind je het super leuk en je maakt een gek dansje. Maar als je je voorstelt dat je ermee door de stad loopt, roept het misschien schaamte op. Je bekijkt jezelf dan in gedachten door de (afkeurende) ogen van anderen. En omdat we die pijn willen vermijden, pas je mogelijk je gedrag aan.

Geanticiperde schaamte helpt om te vermijden dat je iets doet waar je achteraf spijt van krijgt of je schuldig over voelt. *Zo ondersteunt schaamte je om te leven volgens je waarden; dat is de positieve kwaliteit van schaamte.* Maar schaamte kan zo'n sterke emotie worden, dat ze innerlijk paniek veroorzaakt. De nare gevoelens zorgen ervoor dat je van alles gaat doen om deze ervaring maar te vermijden - met de ongewenste gevolgen daarvan.

Je compassievolle stem bij schaamte.

Je hoeft schaamte niet te veroordelen en ook niet te vermijden. Dat kan ook niet, want het is een deel van onze menselijke aard. Je kan er wel meer vertrouwd en ontspannen mee worden. Bijvoorbeeld door er een ademruimte met compassie mee te doen, en door te erkennen dat je niet alleen staat in deze ervaring (common humanity). Je staat er dan minder alleen en geïsoleerd in. Je kan leren om het je compassie geven en je er minder door gevangen te voelen.

AANDACHT VOOR JE KIND IN SCHAAMTE

zie ook boek, blz. 131-133

In deze meditatie verbind je je met een ervaring van schaamte. Iets waarvoor je je schaamt of zou kunnen schamen. Misschien iets in je uiterlijk, of iets wat je gedaan hebt waarvan je niet wilt dat anderen het te weten komen. Misschien een fantasie die je niet zou mogen hebben, of je hebt een verlangen, maar bent bang dat je beschaamd zou worden als je dit volgt.

Of je kiest een ervaring waarin je werd beschaamd door anderen. Welke herinneringen komen op?

Maak ruimte voor de ervaringen en merk je impulsen op die hierop willen reageren.

Misschien wil je verdwijnen, of roept een stem 'niet doen, wegblijven hiervan'. Geef compassievolle aandacht aan je ervaring, glimlach en spreek jezelf compassievol toe. Voel warmte en verbinding voor je menselijkheid. Ook kun je met je handen jezelf koesterend aanraken, verzachten.

Doe dit zo lang je wilt en doe eventueel een beroep op je compassievolle metgezel.

AANDACHT VOOR JE SPELENDE KIND

Kinderen willen vrij zijn en spelen, ontdekken. Wist je dat spelen je veerkracht versterkt?

Kijk hoe je jezelf speeltijd kan geven, misschien samen met anderen. Een leuk muziekje opzetten en jezelf laten gaan. Activiteiten die je koesteren, voeden, doen stralen. Knutsel, sport, adem, wandel, mediteer, dans, zing of teken en geef jezelf toestemming om het plezier echt te voelen

VERLEGENHEID

Een emotie die samenhangt met schaamte is **verlegenheid**.

*Schaamte uit zich als angst om van de sociale ladder af te vallen,
Verlegenheid uit zich meer als een angst om deze te beklimmen.*

Psycholoog Lynne Henderson heeft een compassievol programma opgezet voor mensen die veel last hebben van verlegenheid. Zij beschrijft hoe we ons verlegen kunnen voelen wanneer we nieuwe mensen ontmoeten of het gevoel krijgen dat we worden bekeken.

Verlegenheid gaat vaak gepaard met blozen en met gevoelens van onzekerheid en wankelheid. Hierdoor wordt het gemakkelijk geïnterpreteerd als zwak en ongewenst. Gaan we ons ervoor schamen. Het is echter een hele waardevolle emotie en teken van hoge sociale gevoeligheid en intelligentie, verstandigheid en altruïsme.

In onze cultuur, met de nadruk op individualisme en de neiging om onszelf te bewijzen, vertalen we verlegenheid ten onrechte gauw als zwakte. Evolutionair gezien blijkt het echter waardevol te zijn voor het overleven in groepen, omdat het ervoor zorgt dat we respectvol en voorzichtig met elkaar omgaan. Heeft het een *besef van zuiverheid en vermogen om af te stemmen*.

Door haar bescheiden karakter heeft verlegenheid vaak een ontwapenend en vergevingsgezind effect op anderen en is dus bevorderend voor de sociale harmonie.

SCHULD

Waar schaamte te maken heeft met het beeld dat (ik denk dat) anderen van mij hebben, draait het bij schuld of spijt meer om het beeld of besef dat ikzelf naar anderen heb.

In de evolutie is schuld ontstaan toen niet alleen *zorg krijgen*, maar ook *zorg geven* belangrijk werd. Schuld heeft te maken met leven in een groep en is gekoppeld aan empathie of invoelend vermogen (wat heb ik de ander aangedaan?) en aan verantwoordelijkheidsgevoel (hoe kan ik het goed maken?).

Terwijl schaamte is gericht op de hele persoon (ik ben slecht), is schuldgevoel meer gericht op gedrag (mijn fout). *Schuldgevoel kan helpen sociale relaties te herstellen en fouten te repareren, en is dus een hele nuttige emotie.* Maar schuld kan destructief worden, wanneer de innerlijke criticus het overneemt. Als we een fout maken, zien we dat niet meer als een uitdaging om iets te leren, maar als een 'bewijs' dat we niet deugen – een reden om de criticus erop los te laten.

Schaamte

Je ziet jezelf door de ogen van de ander
- je veronderstelt en vult in
Je wilt goedkeuring van de ander

Schuld

Je ziet jezelf door de ogen van jezelf
- je waarden en aannames
Je wilt goedkeuring van jezelf

Beide kunnen zich ontwikkelen van gezond zelf-reflecterend vermogen naar patronen van zelfverwijt en verbittering. Paul Gilbert werkt veel met mensen rond dit thema en een van de strategieën die hij gebruikt om negatieve patronen van (overmatige) schuld en schaamte te deprogrammeren is eenvoudigweg het regelmatig herhalen van *'het is niet jouw fout'*.

Blijkbaar zijn we geen perfecte wezens. We hebben niet altijd het overzicht, of we handelen instinctief en maken fouten of vergissingen. Natuurlijk kunnen we hier verantwoordelijkheid voor nemen, maar we hoeven onszelf er niet extra voor op de kop te zitten.

INNERLIJKE PATRONEN / NEGATIEVE KERN-OVERTUIGINGEN VERKENNEN

We hebben allemaal zulke gedachten en gevoelens over onszelf, vaak al vroeg in ons leven gevormd. Ze zitten diepgeworteld in ons systeem, maar bevatten vaak maar weinig waarheid. Ze steken vooral de kop op als we moe zijn, gespannen of emotioneel. Bijv. bij schaamte of als we denken dat we iets fout hebben gedaan.

NB. Ga na of je op dit moment de ruimte hebt om hiernaar te kijken ... soms is het compassiever om het even over te slaan en je nu te richten op lichtheid, vriendelijkheid, veiligheid, ruimte of eenvoud.

Pak een pen of potlood en zoek een gemakkelijke zithouding.

Je kunt de zinnetjes in je boek bekijken (blz. 129) of de zinnen in de tabel in deze bijlage (blz. 7).

Je kan ze een score geven qua 'herkenbaarheid', of gewoon kijken/voelen welke bij je resoneert.

Luister en voel vooral naar de sfeer die door de woorden wordt opgeroepen, meer dan de precieze bewoordingen. Het is eerder een bewustwordingstocht, dan een test waarbij je 'goed' moet scoren.

Na het invullen: kies een van de zinnen die je op dit moment het meest herkent (hoge score) en die je het meeste aanspreekt. Andere innerlijke patronen kunnen misschien een andere keer worden verkend. Lees de zin en maak er gevoelsmatig contact mee.

Het hoeft niet als een zwaar levensthema te voelen. Misschien herken je het patroon en kan je het al makkelijker loslaten. Ook dan kan je zo'n zinnetje kiezen om ermee te oefenen in deze meditatie.

Vervolg met de meditatie: COMPASSIEVOL OMGAAN MET INNERLIJKE PATRONEN (audio Joke + boek)

Daarna rustig navoelen en iets inspirerend of vriendelijks voor jezelf gaan doen.

Je kan ook een patroon verkennen door de Reflectievragen in te vullen (zie blz. 8 en in je boek).

COMPASSIEVOL OMGAAN MET INNERLIJKE PATRONEN

Hoe en wanneer is het door jou verkende patroon ontstaan in je leven?

Liggen specifieke ervaringen, omstandigheden of personen aan de wortel van dit patroon?

Hoe heeft dit patroon zich verder ontwikkeld? En wanneer dient het zich vooral aan?

Heeft het patroon ook lijden of ongemak met zich meegebracht? Zo ja, op wat voor manier(en)?

Welk emotieregulatiesysteem (gevaar-, jaag- of zorg) is vooral aanwezig of afwezig in dit patroon?

Heb je dit patroon expres/doelbewust ontwikkeld?

Of ontstond het eenvoudig in je poging om met moeilijke omstandigheden om te gaan?

Heeft het patroon je ook geholpen in je leven en doet het dat nog? Zo ja, hoe? Heeft het ook waardevolle dingen met zich meegebracht?

Heb je ook een toepasselijke, lichtvoetige naam voor dit innerlijke patroon?

Wat zou een compassievolle wens naar jezelf kunnen zijn in relatie tot dit patroon?

Toelichting bij zinnnetjes Innerlijke Patronen

uit: Compassie in je leven. vd Brink & Koster

Deze zinnnetjes die ons bewust en onbewust beïnvloeden, worden wel innerlijke 'schema's' genoemd, patronen die al op jonge leeftijd zijn ontstaan. Ze durven hardnekkig voort tot in de volwassenheid en uiteten zich lichamelijk, emotioneel, in denken en in gedrag.

Het zijn negatieve kernovertuigingen die een gezonde aanpassing in de weg kunnen staan. Iedereen blijkt wel één of meer van deze patronen in zichzelf te herkennen. Als een vertrouwd mechanisme dat ontstaat wanneer we iets lastigs tegenkomen. Ze spelen niet voortdurend op, en niet in elke situatie, maar het is zinvol om ons er meer bewust van te worden als ze opduiken.

We raken er immers zo gemakkelijk in verstrikt. Het is zinvol om een patroon op te merken als het getriggerd wordt, en dit vervolgens te benoemen (labelen), zodat we er wat losser van raken. Het een naam geven is ook een stap waarmee we afstand kunnen nemen. Wat bij innerlijke patronen vaak gebeurt is, dat we ons eraan gaan ergeren en dat we ze krampachtig willen bevechten. Terwijl de overtuigingen vaak zo sterk zijn, dat we ze ook aan het eind van ons leven nog tegen kunnen komen.

Jack Kornfield: 'ik dacht altijd dat ik, om vrij te worden, moest vechten als een samoeraï. Maar nu begrijp ik dat we mogen oefenen zoals een toegewijde moeder van een pasgeboren kind. Het vraagt net zoveel energie, maar heeft een totaal andere kwaliteit. Het zijn eerder de onwankelbare compassie en aanwezigheid die ons bevrijden, dan het steeds moeten overwinnen van een vijand in de strijd.

**Je kunt een innerlijk patroon wat je bij jezelf opmerkt, labelen als 'kernovertuiging',
Of geef het een vriendelijke bijnaam – erkenning van het patroon zonder oordeel.**

