

# Een cursus in COMPASSIE

UITGETEST

HOE WORD JE MINDER STRENG VOOR JEZELF?

**Te dik, beter dit of dat gezegd, mijn schuld: we zijn vaak ontzettend streng voor onszelf. Waardoor we ons twee keer slecht voelen, want die zelfkritische stem bezorgt je extra stress bovenop. Om dat anders aan te pakken, volgde journaliste Sarina Wijnen de Mindful Self-Compassion Intensive bij de grondleggers van de methode zelf. [Tekst Sarina Wijnen](#)**

**J**e bent zo vet als een varken', zeg ik hardop tegen mijn spiegelbeeld terwijl ik thuis bekijk hoe de online bestelde bikini staat. Vier kilo afvallen in evenveel maanden tijd was mijn streefdoel voor de zomer. En daar ben ik niet in geslaagd. Dus noem ik mezelf inwendig lui en ongedisciplineerd, want ik wist toch hoeveel beter ik me op strand zou voelen als alles een beetje strak zit? En een kilo per maand, dat lukt toch iederéén? Behalve natuurlijk als je denkt dat een dieet prima te combineren is met elke dag snoepen, spreek ik mezelf bestraffend toe. Enige zelfkastijding, vooral bij onderwerpen die te maken hebben met uiterlijk, is mij niet vreemd. Die zelfkritiek kan ergens

motiverend werken om voor jezelf te zorgen, maar het levert me toch hoofdzakelijk een slecht gevoel op. Wanneer ik dan de kans krijg om deel te nemen aan een zelfcompassietraining, vijf dagen lang en gegeven door Kristin Neff *herself*, die het boeddhistische concept 'zelfcompassie' wetenschappelijk op de kaart zette, neem ik die gretig aan.

## Haal steun uit jezelf

In een conferentiezaal midden in de bossen van de Nederlandse Veluwe zit Kristin Neff op een stoel op het podium. De Amerikaanse is psychologe, zelfcompassie-onderzoekster aan de University of Texas en auteur van de bestseller *Stop met jezelf te veroordelen*. Het was zij die bewees dat het beoef-

fenen van zelfcompassie tot minder stress, angsten en depressies leidt, dat het piekeren en perfectionisme doet afnemen en zelfvertrouwen, optimisme en geluk doet toenemen. Naast haar zit een andere grote naam: Chris Germer, psycholoog, psychotherapeut, docent aan de Harvard Medical School, meditatieleraar en auteur van *Mindfulness en Zelfcompassie. Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties*. Ze hebben elkaar ontmoet op een retraite, vertelt Chris aan het 120-koppige publiek dat vanuit de hele wereld naar hier is gekomen. 'Fantastisch, al dat wetenschappelijke bewijs over de voordelen van zelfcompassie,' had hij destijds tegen Kristin gezegd, 'maar nu hebben we een goed programma nodig om mensen te trainen.' De twee sloegen de handen in elkaar en in 2008 was de Mindful Self-Compassion (MSC) klaar: een achtweekse cursus met theorie en oefeningen uit de westerse en oosterse psychologie. Het doel van de training is om zo vriendelijk en zacht te leren zijn voor onszelf als we voor anderen zijn. Maar liefst 78 procent van de mensen vindt het gemakkelijker om begripvol en vriendelijk te zijn voor een ander als die het moeilijk heeft dan voor zichzelf, blijkt uit een van Kristin Neffs onderzoeken. 'Als je zelf een fout maakt, haal je vaak de zweep voor jezelf boven: je hebt

>>

>> niet nagedacht, je bent dom geweest enzovoort. Terwijl we een vriend in diezelfde situatie nooit zo zouden toespreken', vertelt Kristin. 'Via zelfcompassie leer je om te gaan met jezelf zoals met een vriend: begripvol en ondersteunend.'

Als eerste oefening nodigt Chris ons uit om onszelf zorgzaam aan te raken. We leggen een hand op ons hart, daarna op onze wang, geven onszelf een bemoedigend kneepje in de arm. 'De boodschap is dat troost en steun niet altijd van iemand anders hoeven te komen', legt hij uit. 'Zelfcompassie is onszelf letterlijk de hand reiken, onszelf omarmen. Heel erg nodig, want we krijgen allemaal te maken met klein en groot leed.'

### Bemin jezelf zoals je naasten

Elke ochtend en namiddag starten we de sessie met een *affectionate breathing*-meditatie. Hierbij sluit je gedurende twintig minuten je ogen, focus je je op je ademhaling en als je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je ze opeen zachte en vriendelijke manier weer terug. Zonder ze te veroordelen of ertegen te vechten. Zo leer je opmerken wat je allemaal denkt en voelt, en dat alles van jezelf er mag zijn, vertelt Kristin.

Dat de zelfcompassietraining ook confronterend kan zijn, blijkt wanneer Chris ons vraagt om op te schrijven hoe we reageerden toen een goede vriend naar ons kwam met iets waarmee hij of zij worstelde. 'Wat zei je tegen deze vriend?'

## 'Als we anderen zouden behandelen zoals onszelf, zouden we geen vrienden meer overhebben'

**KRISTIN NEFF, PSYCHOLOGE EN ZELFCOMPASSIE-ONDERZOEKSTER**

## 'Zelfcompassie is onszelf letterlijk de hand reiken, onszelf omarmen. Heel erg nodig, want we krijgen allemaal te maken met klein en groot leed'

**CHRIS GERMER, PSYCHOLOOG EN MEDITATIELERAAR**

En op welke toon?' Ik denk aan hoe een vriendin in tranen was over haar ex, die zes maanden geleden de relatie had verbroken. Ik had toen gezegd dat het normaal en oké is om nog altijd verdrietig te zijn, dat de tijd niet altijd doet wat we ervan hopen of denken. 'Nu zit jij in een gelijkaardige situatie', gaat Chris verder. 'Schrijf eens op hoe je dan tegen jezelf praat.' Ik was al in de omstandigheden van mijn vriendin geweest en ik weet nog dat ik mezelf toen toesprak met: waarom blijf je daar zo in hangen, hij heeft al lang een ander en denkt heus niet meer aan jou. Het verschil is bijna schokkend.

Als Kristin vraagt hoeveel mensen harder waren voor zichzelf, gaat zowat iedere hand in de zaal omhoog. 'Als we anderen zouden behandelen zoals onszelf, zouden we geen vrienden meer overhebben', reageert ze. 'Bemin je naasten zoals jezelf, is het gezegde. Maar we kunnen het beter omdraaien: bemin jezelf zoals je naasten.' Chris vult nog

aan: 'We weten heus wel hoe compassie werkt, anders zouden we het niet aan onze vrienden kunnen geven. Wat we hier oefenen, is onszelf opnemen in die kring van compassie.'

### Kies je wens

Een fundamentele oefening bij de training is de metta- oftewel liefdevolle aandacht-meditatie. Dankzij deze meditatie overwon Chris zijn angst om te spreken in het openbaar, vertelt hij ons. Elke keer als hij aan een nakende conferentie dacht, zei hij de mantra van de metta op: moge ik veilig en gelukkig zijn, moge alle levende wezens veilig en gelukkig zijn... En toen hij op de conferentie van in de coulissen het publiek in keek, merkte hij dat hij hen niet meer als een bedreiging zag, maar liefde voor hen voelde. Ook had de meditatie hem een besef van *gedeelde menselijkheid* gegeven. Het publiek bestond uit mensen zoals hijzelf, realiseerde hij zich, ook zij hadden tegenslag gehad en worstelden met dingen. Die gedeelde menselijkheid is een belangrijk element bij de zelfcompassietraining (zie kader p. 50). Als we lijden, isoleren we onszelf vaak. We denken dat we de enigen zijn met dat probleem of we denken dat er iets mis is met ons. Terwijl het de menselijke conditie is dat er voortdurend dingen misgaan en dat ons juist verbindt.



Als kennismaking met de mettameditatie zeggen we eerst de woorden op zoals ze duizenden jaren geleden bedacht zijn. Daarna verzoekt Chris ons om een persoonlijke wens te kiezen. Want woorden zijn krachtig, zegt hij: ze kunnen ons beschadigen, maar ook helen. 'Wat wens jij jezelf toe? Wat heb jij nodig?', vraagt hij ons. 'Zo maak je je eigen mantra waar je altijd naar kan terugkeren.' Soms is er voor je wens een vertaalslag nodig, zegt hij. 'Als je graag succes en bewondering wilt, ga dan na welke universele menselijke noden daar onder zitten, bijvoorbeeld acceptatie, of veiligheid. Je kan ook werken met wat je wilt dat anderen tegen je zeggen. Welke woorden zou je elke dag willen horen?' Zelf moet ik denken aan een prachtig compliment dat ik een tijd geleden van een kennis kreeg en dat me erg raakte: jij bent mooi vanbinnen en vanbuiten. Chris voegt vanaf het podium nog toe dat een goede metta-wens vaak gaat over iets waar je zelf niet van overtuigd bent. Inderdaad, ik ben onzeker over bepaalde uiterlijk- en innerlijkheden.

## 'Wanneer we de oefening in groepjes van drie nabespreken, schieten we in de lach: we hebben allemaal met hetzelfde thema te kampen! Over medemenselijkheid gesproken'

Na wat denken schrijf ik in mijn notitieboekje: moge ik mijn eigen schoonheid kennen, vanbinnen en vanbuiten. Ik overlees het zinnetje een paar keer en voel: yep, dit is het. Dit is voor mij de essentie. 'Het is de bedoeling om de woorden van deze wens in je hart te houden en er af en toe in te glijden, als in een warm bad', besluit Chris. 'En om zo jezelf zegeningen te geven, telkens opnieuw.'

### Allemaal mensen

De volgende ochtend krijgen we een lesje in psychologie. Kristin legt ons

uit dat we verschillende zelden in ons hebben: een kritische en een compassievolle zelf. Je zelfkritische ik proberen weg te duwen, wat mensen die zachter voor zichzelf willen zijn soms doen, is geen goed idee, zegt ze. Want dan ben je zelfkritisch over je zelfkritisch-zijn. Wat ons wel helpt, is het belang en het nut van je zelfkritische kant zien. Die heeft namelijk goede bedoelingen: hij wil ons beschermen tegen bijvoorbeeld slechte beslissingen. Of hij wil ons motiveren om iets aan te pakken. 'Ook met onze innerlijke criticus gaan we compassievol om', benadrukt Kristin. 'Alleen laten

>>

we hem een mildere taal en een prettigere toon gebruiken.’

Kristin draagt ons op om aan een bepaald gedrag van onszelf te denken dat ons problemen oplevert. Vervolgens moeten we opschrijven wat eerst onze innerlijke criticus en daarna onze compassievolle zelf over dat gedrag zeggen. Ik denk aan mijn neiging tot emo-eten, de reden waarom het me niet gelukt is om vier kilo kwijt te raken. Mijn kritische ik verwijt me dat ik te weinig discipline heb en me te veel laat sturen door mijn emoties, en mijn compassievolle ik zegt dat het allemaal geen drama is, dat veel mensen een paar kilo's te zwaar zijn. ‘Vraag je nu af waar je innerlijke criticus je tegen wil beschermen’, vervolgt Kristin. ‘Bedank hem voor zijn goede intenties en sluit vriendschap met hem.’ Ik schrijf op dat mijn innerlijke criticus wil dat ik lekker in mijn vel zit en dat hij weet dat die kans groter is als ik op gewicht ben. Dat niet strijden tegen die kritische stem is een eyeopener en brengt rust in mijn hoofd, merk ik.

### Gedeelde menselijkheid

Wanneer we erna zoals gevraagd in groepjes van drie de oefening bespreken, moeten we alle drie lachen. Want ook de IJslandse Helga en de Nederlandse Marijke blijken iets over eten en gewicht gekozen te hebben. ‘Over gedeelde menselijkheid gesproken’, grappen we. Zoals gezegd is het in de training een belangrijke les dat we vaak denken dat we de enigen zijn die lijden. Op die manier hebben we twee problemen: het oorspronkelijke lijden en een gevoel van isolatie. Terwijl het de menselijke conditie is dat er voortdurend dingen foutlopen. We maken

allemaal leed mee en ervaren allemaal pijn. Als je zelfcompassie beoefent, is het de bedoeling om die gedeelde menselijkheid voor ogen te houden. Wel heeft Helga een bedenking bij het zinnetje van mijn compassievolle ik, over dat veel mensen nu eenmaal te veel wegen. ‘Het doet er niet toe hoe het bij anderen is, jij vindt die vier kilo erg’, zegt ze. Ik beseft dat ze gelijk heeft – kennelijk vind ik het lastig om bij dit onderwerp echte zelfcompassie aan de dag te leggen. En ik kom met een nieuw voorstel: ‘Oké, die extra kilo's zijn niet leuk, maar het enige wat je kan doen is opletten met eten. Dat vraagt wat moeite, maar je weet dat je het kan.’ Helga en Marijke knikken goedkeurend.

### 3 X ZELFCOMPASSIE

Volgens de definitie van Kristin Neff bestaat zelfcompassie uit deze drie elementen:

#### 1. Mindfulness of opmerkzaamheid:

als we onszelf compassie willen geven, moeten we eerst opmerken dat we lijden.

#### 2. Vriendelijkheid:

dit houdt in dat je kijkt naar wat je kan doen om jezelf te helpen als je lijdt, en dat je mild en begripvol voor jezelf bent.

#### 3. Gedeelde menselijkheid:

dit betekent dat je tegenslag en pijn als ervaringen ziet die iedereen overkomen en die ons als mensen verbinden.

### OOK EEN MSC-TRAINING?

- Sarina Wijnen volgde de MSC-training via het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Zij bieden deze cursus geregeld aan, in intensieve vorm (vijf dagen) of in acht weken. Meer info: [www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl)
- Op [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) vind je info over waar je de training kan volgen met de grondleggers zelf of met trainers die door Kristin Neff en Chris Germer zijn opgeleid.
- In België kan je de MSC-cursus enkel volgen bij psychologe Elke Smeets in Hasselt, die ook samen met Kristin Neff onderzoek doet. Meer info: [www.allegre.be](http://www.allegre.be)
- Elke Smeets geeft in oktober samen met Chris Germer een hele week workshops voor professionals over zelfcompassie. Meer info: [www.allegre.be](http://www.allegre.be)

### MEER WETEN?

*The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive*, Kristin Neff en Chris Germer (Guilford Press, augustus 2018). De Nederlandse vertaling komt uit in het voorjaar. [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)