

De weg van
zelfcompassie

David Dewulf

De weg van
zelfcompassie

VAN KWETSBAARHEID
NAAR VEERKRACHT

Inhoud

Een woord van dank	7
Woord vooraf	9
Het hart van veerkracht	11
Stap 1. Een veilige en rustige haven	15
Stap 2. Waardering en compassie voor je lichaam	45
Stap 3. De compassievolle metgezel	75
Stap 4. Compassie voor je innerlijke criticus	103
Stap 5. De zon van compassie	137
Stap 6. Het kompas van je hart	163
Stap 7. Je verhaal en je pijn liefde geven	189
Stap 8. Je liefde en compassie in de wereld brengen	219
Compassievolle addenda	250
• De 4 elementen van compassie	251
• Compassievolle zelfzorg	257
• Compassie in communicatie	269
Overzicht van de meditaties en ademruimtes	273
Over de auteur	275
Over I AM	277
Literatuur	279

Een woord van dank

Het schrijven van dit boek is een echte reis van het hart geweest. Een reis die niet altijd makkelijk was, en die over bergen en dalen voerde. Een reis waarbij ik op een tweesprong stond: ofwel blijf ik om mijn eigen redenen aan bepaalde pijn en ontgoochelingen vasthouden, ofwel laat ik bepaalde dingen zijn en dragen door een mildere ruimte.

Ook al heb ik diepe verontwaardiging meegemaakt waar ik dit het minst verwachtte, blijven vasthouden aan deze gebeurtenissen geeft mij in de eerste plaats pijn. En waar is dat goed voor?

Ik denk vaak aan wat de Dalai Lama zei toen hem werd gevraagd of hij boosheid koesterde omdat China zijn land had ingenomen. Daarop zei hij: 'Dat ze mijn land hebben ingenomen, is al meer dan genoeg. Ik zal ze niet toelaten dat ze ook nog mijn hart innemen.' Hij koos ervoor om liefde voor zichzelf en liefde voor zijn leven op de eerste plaats te zetten.

En hiermee wordt de kern van compassie belicht. Het gaat niet om een ontkenning van wat er is gebeurd. Integendeel, de pijn wordt onder ogen gezien en er wordt zorg voor gedragen. En dit geeft precies de mogelijkheid te groeien als mens. Er kunnen zich nieuwe kwaliteiten in ons hart ontwikkelen die een geschenk zijn voor onszelf, voor onze dierbaren en voor alle andere mensen in ons leven. Het is het verhaal van de modder en de lotus...

Daarom wil ik eerst degenen bedanken die het me moeilijk hebben gemaakt; hun naam zal ik in mijn hart bewaren. En natuurlijk zijn er ook mensen die me op een onvoorstelbare manier hebben geïnspireerd om te laten zien hoe het ook kan. Ik denk hierbij in het bijzonder aan het leven van Thich Nhat Hanh. En ook aan de boodschappen van Tara Brach, Adyashanti en Jack Kornfield.

Verder ben ik dankbaar voor het werk over zelfcompassie van Kristin Neff, Christopher Germer en Paul Gilbert, dat al duizenden heeft geïnspireerd. Ook ben ik dankbaar voor anderen die helpen de boodschap van zelfcompassie op hun wijze verspreiden in Nederland, zoals Ernst Bohlmeijer, Frits Koster en Erik van den Brink.

Verder dank ik graag de zelfcompassietrainers van I AM (Instituut voor Aandacht & Mindfulness) die dit werk met hart en ziel helpen uit te dragen.

Ik dank ook de vele inspirerende mensen die ik mocht ontmoeten: Jon Kabat-Zinn, Christophe André, Christina Feldman, John Peacock, Rick Hanson, Shinzen Young, Pema Chodron, Michael Carol, Carol Wilson, Steven en Martine Bachelor, Christopher Titmuss, Annick Nevejan, Olaf van Kooten en Patrick Vandenheden.

Voor deze uitgave dank aan Katrien Van Oost van Uitgeverij Lannoo, die met enthousiasme mijn nieuwe boek mede vorm heeft gegeven. Dank aan Simone Lips voor haar tijd en haar warme, liefdevolle stem waarmee ze de audiobestanden 'Zelfcompassie-meditaties' heeft ingesproken, die een aanvulling vormen op dit boek.

Dank aan Nicole van Hoorn van LannooCampus om het trainersboek uit te geven, *Zelfcompassie en het ontwaakte hart*. En dank ook aan Marc Vansteenkiste voor zijn inspirerende bijdragen in dit boek.

Ik ben ook dankbaar voor wat zelfcompassie gebracht heeft in mijn persoonlijke leven. Het is een bron van zachtheid en zorgt er keer op keer voor dat ik in verbinding blijf met de liefde van het leven, ondanks de soms moeilijke momenten die er ook bij horen. Zelfcompassie maakt het me ook mogelijk meer te genieten van de tijd en geschenken die me zijn gegeven, van mijn kinderen en mijn geliefde Anniek, die op mijn weg kwam.

Woord vooraf

We kunnen leven zonder religie en meditatie, maar we kunnen niet leven zonder menselijke affectie.

— Dalai Lama

We zijn sociale wezens, we kunnen niet zonder elkaar bestaan, ook al maken we onszelf soms wijs dat we dit wel kunnen en dat we niemand nodig hebben. Dit is een reactie die vaak voortkomt uit de pijn en ontgoocheling die we doorgemaakt hebben in relatie tot andere mensen. En om onszelf te beschermen doen we alsof we de liefde van de ander niet meer nodig hebben.

Als we eerlijk zijn voor onszelf, is duidelijk dat we gezien willen worden, geaccepteerd willen worden, aanvaard willen worden zoals we zijn. We willen ons welkom voelen als we ergens komen. We willen erbij horen en ons geliefd voelen, ook al zijn we niet perfect, dus met alles erop en eraan.

En deze liefde is geen luxe, maar een noodzaak voor onze overleving. We zijn nu eenmaal geen reptielen. Reptielen leven volgens het principe ‘Ik heb niemand nodig’. En ze zijn daarop afgestemd. Al vlak na de geboorte worden ze aan hun lot overgelaten. Maar toch kunnen ze overleven, ondanks het gebrek aan moederlijke zorg.

Voor een mens is dit anders. Overleven zonder moederzorg is uitgesloten. Mensen zijn zoogdieren, en of je het nu wil of niet, zoogdieren kunnen alleen overleven doordat ze, zelfs biologisch, geprogrammeerd zijn volgens het principe ‘Wij hebben elkaar nodig’. Stel je maar eens voor: zou een baby overleven als die volledig op zichzelf aangewezen was? Nee, onmogelijk.

Studies tonen ook aan dat baby's die geknuffeld worden het beter doen. Ze ontwikkelen zich beter, zelfs hun hersenen! Baby's die vaak geknuffeld worden, tonen op latere leeftijd bovendien meer veerkracht. Knuffelen lijkt echter niet alleen een wondermiddel voor baby's, maar ook voor koppels. Zij blijken tot vijf jaar langer te leven als ze elkaar dagelijks liefdevol knuffelen.

Begrijp me nu niet verkeerd: dit boek is geen uitnodiging voor een knuffelcursus! Of toch wel? Misschien is het wel een uitnodiging voor een psychologische knuffel voor jezelf: een aanmoediging om vriendelijk en liefdevol te zijn voor jezelf, vooral in moeilijke tijden. Om dan niet nog meer te verharderen, nog meer van jezelf te eisen en nog meer adrenaline in je systeem te pompen. Want zo beland je vroeg of laat in een burn-out of misschien zelfs een depressie.

Sta er eens even bij stil. *Hoe vriendelijk ben je voor jezelf als je een fout hebt gemaakt? Of wanneer je iets 'doms' hebt gezegd? Of wanneer je struikelde toen je net een restaurant binnenkwam? Of wanneer je een verkeerde aankoop hebt gedaan?* Heb jij ook van die momenten dat je jezelf op je kop geeft?

We zijn vaak hard voor onszelf. Heel hard zelfs. Vraag je maar eens af hoeveel vrienden je nog zou hebben als je voor hen net zo hard zou zijn als voor jezelf.

Er is een goede reden waarom we dit doen – daar ga ik later op in – maar ook al is de bedoeling goed, het werkt niet! Je maakt jezelf klein, in plaats van te zijn wie je kan zijn in je grootsheid. Je weerhoudt jezelf van het geschenk dat je hebt voor deze wereld, omdat je gelooft dat je het niet waard bent. Je vergeet dat iedereen een uniek geschenk heeft dat de moeite waard is.

Het maakt niet uit wat je doet of waar je vandaan komt, jij bent uniek en jij hebt iets te bieden wat niemand anders kan bieden aan deze wereld. Maar eerst is het belangrijk voor jezelf te zorgen. Je kan immers niet rijden met een lege brandstoftank. Daarom beginnen we met liefde voor jezelf. Net zoals het in een vliegtuig belangrijk is eerst je eigen zuurstofmasker op te zetten voordat je je kinderen of anderen helpt, moet je eerst zorg dragen voor jezelf en voor je moeilijke momenten. Pas daarna kan je anderen helpen en kan jij je geschenk aan deze wereld schenken.

Ik wens je zon op je pad en de wind in je rug!

David Dewulf

Het hart van veerkracht

Dit boek gaat in essentie over zelfcompassie en raakt een groot deel van je leven aan. Immers, zelfcompassie is liefde voor je pijnlijke ervaringen. En dit is iets nobels. Je ontkent je pijnlijke ervaringen niet, je doet niet alsof, je klaagt niet, je dramatiseert niet; zulke reacties brengen alleen maar lijden. Zelfcompassie is dus ook geen medelijden, dat je alleen maar meer doet lijden en je isoleert van anderen.

In plaats daarvan kijk je je ervaring eerlijk in de ogen en je schenkt die je liefdevolle zorg. Ook aan kleine dingen, zodat ze zich niet opstapelen en uiteindelijk groot worden en je verhinderen om gelukkig te leven.

Dit zorg dragen maakt kracht vrij, veerkracht genoemd. Je veerkracht is je vermogen om terug te veren nadat je veer is ingedrukt. Zo kan je ernaar kijken. En wat duwt je veer in? Stress, tegenslagen, tegenwerking, moeilijkheden – die allemaal op je pad liggen. Niemand is daarvan gespaard. In onze gestreste samenleving zal alleen al het hoge tempo van het leven zijn tol eisen. En dan is er het woon-werkverkeer, het zoveelste slechte nieuwsbericht, de eenzaamheid die we soms ervaren... Dit is je draaglast, en als die je draagkracht, je veerkracht overschrijdt, ga je eraan onderdoor.

Het is dus belangrijk te doen wat je kan om je veerkracht te optimaliseren. Een recent onderzoek ontdekte heel wat bevindingen die pleiten voor zelfcompassie.

Hier zijn er enkele: je wordt optimistischer, je emotieregulatie wordt beter en je wordt minder kritisch voor jezelf. Je bent ook eerlijker tegen jezelf en gemotiveerder om een persoonlijk zwak punt aan te pakken en te verbeteren. Studenten die niet slagen voor een test zijn gemotiveerd om het de volgende keer beter te doen!

Daarnaast versterk je je oprechte betrokkenheid bij anderen. Onderzoek toont aan dat je door zelfcompassie gemotiveerder bent om een situatie waarin je moreel niet correct gehandeld hebt goed te maken. Dit verbindt je met anderen in een oprechte en moedige relatie, wat ook weer je veerkracht versterkt.

Mensen met zelfcompassie kunnen dus ook beter luisteren en feedback ontvangen. Best interessant als je werkt in een team!

Daarbij stel je je in vergelijking met andere mensen positief op. Eerder dan te klagen over iets wat jij niet hebt, zal je je door mensen die je inspireren en die je bewondert laten motiveren om zelf te groeien.

Onderzoek toont ook dat mensen met zelfcompassie enerzijds goed voor zichzelf zorgen als ze voelen dat het te veel wordt, maar anderzijds ook best grote doelen stellen en daarvoor gaan. Ze zijn minder bang om te falen, omdat ze kunnen aanvaarden dat dit kan gebeuren. Ze nemen op tijd rust of kiezen voor een andere weg als dat wijzer lijkt. Ze leven ook in het algemeen gezonder, wat een gunstige invloed heeft op hun fysieke veerkracht.

Verder helpt zelfcompassie ook om anderen te vergeven. Dat is ook mooi meegenomen, want zolang je niet kan vergeven, zal je een emotioneel gewicht meedragen. En dit zal je draaglast verhogen. Daar zullen we ook aandacht aan geven, zodat je een gelukkige veerkracht kunt ontwikkelen en zelfs 'naar voren kan veren'. Dit betekent dat je sterker en wijzer kan worden van de moeilijke ervaringen die je doormaakt.

Als je er klaar voor bent, kan je nu je eigen reis van zelfcompassie beginnen.



Liefde en compassie zullen ons niet vrijwaren van problemen in het leven.

Deze hartkwaliteiten zullen ons wel bijstaan om de soms grote stormen van het leven te doorstaan.



Het leven is best vaak moeilijk.

Pijnlijke ervaringen zijn niet te vermijden.

We willen allemaal wel graag gespaard blijven van pijn, schuld, verlies en schande, maar helaas.

Heilzaam begrijpen leert ons zien dat iedereen in dit leven zijn portie lijden en pijn op zijn pad krijgt.

Ertegen vechten is niet zinvol, dat maakt het alleen maar erger.

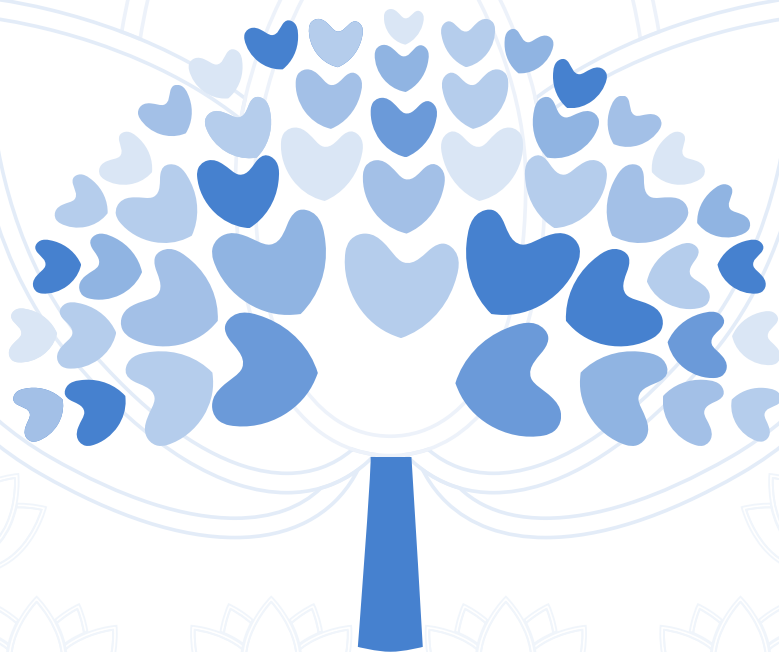
Ervan weglopen is ook niet zinvol: je zal nooit rust kennen, want je zal moeten blijven lopen.

En doen alsof het er niet is, dat kan je maar een tijdje volhouden.



Stap 1
Een veilige en rustige haven

Mijn religie is vriendelijkheid.
Dalai Lama



La Vie

En ze leefden nog lang en gelukkig – het einde van alle sprookjes. Of het gedroomde einde? We willen allemaal een leven zonder tegenslag, een leven waarin alles loopt zoals we gedroomd hadden, een leven met meevallers en vriendschap. We hopen dat het leven alleen maar leuke dingen in petto heeft. Maar zo zit de wereld niet in elkaar. De acht wereldwinden – plezier, lof, roem en winst, maar ook pijn, verdriet, schaamte en schuld – horen allemaal bij het leven.

Ergens weten we dat wel, maar we denken: niet in mijn leven. Tot je ontuchtterd wordt, vroeg of laat. *Ja, ook ik ken tegenslag, ook ik ken verraad in mijn leven, ook ik maak fouten.* Het is de donkere nacht van de ziel. Het moment waarop datgene waarin je geloofde en waarop je had gebouwd, instort. Een moment van ontredding...

De alarmmechanismen van het lichaam worden geactiveerd. De stressreactie met haar drie tactieken: vechten, vluchten of bevriezen. Ze kunnen ons helpen om te overleven, maar helaas: deze reacties – *fight, flight & freeze*, zoals ze in het Engels worden genoemd – maken ons niet gelukkig. Ze kunnen je een tijdje beschermen, maar als ze je levensstijl worden, zal er niet veel ruimte zijn voor liefde. Er worden muren geplaatst in plaats van verbinding te zoeken. Langzamerhand kom je in een pijnlijke, eenzame plek terecht. Het zijn de drie *onheilsame beschermers* van het kwetsbare hart.

Gelukkig zijn er ook heilsame beschermers van het kwetsbare hart: liefdevolle vriendelijkheid, (zelf)compassie, gedeelde vreugde, dankbaarheid, gelijkmoedigheid, waardegericht leven, compassievol optimisme en vergeving. We zullen deze kwaliteiten een voor een aandacht geven tijdens deze reis. Ze zullen je veerkracht en geluk versterken en het je mogelijk maken om te floreren in je leven.

De heilzame beschermers van het hart

De heilzame beschermers van je hart versterken je hart van binnenuit. Ze beschermen het kwetsbare hart zonder een muur te plaatsen:

- *Liefdevolle vriendelijkheid* vormt de basis en is je geschenk van liefde en vriendelijkheid voor jezelf en voor het leven. Liefdevolle vriendelijkheid helpt je jezelf te accepteren in al je aspecten en ondersteunt je hartelijke verbondenheid met anderen, door de bergen en de dalen van je leven heen.
- *Compassie* zorgt ervoor dat je de mogelijkheid van liefde in moeilijke tijden niet vergeet. In het bijzonder liefde voor jezelf, voor de momenten waarop je het misschien verknald hebt, een fout hebt gemaakt, of gewoon eens lui bent geweest. Met compassie draag je zorg voor je pijn, voor je eenzaamheid, voor je ontgoochelingen. Het is een belangrijke kwaliteit, die ons helpt om onszelf niet in de steek te laten. En om ons open te stellen voor de pijn van de ander en zodoende elkaar echt te ontmoeten.
- Met *gedeelde vreugde* geef je jezelf toestemming om de vreugde van het leven te ervaren, in plaats van die te moeten verdienen of te missen. En je opent je voor de vreugde van anderen.
- Met *dankbaarheid* geef je jezelf de kans om te herinneren dat de zon altijd schijnt, ook als het bewolkt is.
- Met *optimisme* zie je dat er steeds ook een perspectief is dat je kan ondersteunen en dat alles wat op je afkomt je de mogelijkheid geeft om te groeien. We noemen dit compassievol optimisme, dat zijn basis vindt in diepe wijsheid.
- Met *gelijkmoedigheid* breng je de moed op om alles op gelijke wijze te ontvangen. Je leeft met een open hart. Deze kwetsbare kracht geeft je stabiliteit en het vermogen om met dit steeds veranderende leven om te gaan. Gelijkmoedigheid wordt mede door mindfulnessmeditatie versterkt en vormt de basis om de andere kwaliteiten te laten bloeien.
- Met *waardegericht leven* neem je je voor het kompas van je hart te volgen en bij te stellen.

- Met *vergeving* kan je jezelf steeds opnieuw aan je wens herinneren om te leven in vrede en met liefde voor het leven. Je omarmt compassievol de kwetsbaarheid en de imperfectie van je leven.

Heartfulness is een verzamelwoord voor de bovengenoemde kwaliteiten. Thich Nhat Hanh vergelijkt ze met zaden in je hart, die door voldoende aandacht kunnen uitgroeien tot mooie bloemen. En deze bloemen kunnen een geschenk zijn voor jezelf en voor de wereld.

Door het boek heen zullen we dan ook werken met deze hartkwaliteiten en met meditaties om jezelf te accepteren zoals je bent in dit moment. Zo kan je zorg dragen voor de pijn die je ervaart, en thuiskomen bij jezelf en in je leven. Uiteindelijk breng jij de meeste tijd met jezelf door.



Reflectie

Kan jij de veiligste persoon zijn om in je buurt te hebben?

Kan je thuiskomen bij jezelf?



De 3 emotieregulatiesystemen

Bij wijze van voorbereiding, voor we het ervaringsgerichte avontuur in gaan, eerst wat uitleg over de 3 emotieregulatiesystemen. Het is interessant om daarbij stil te staan, omdat dit een kader geeft van het werk dat je zal doen verderop in het boek.

Eenvoudig inzicht in onze fysiologie en kennis van de structuur van de hersenen en het ontstaan daarvan, kan ons helpen om een beter inzicht te krijgen in onze emotionele reactiepatronen. We kunnen drie systemen van emotieregulatie onderscheiden: het jaagsysteem, het gevaarsysteem en het zorgsysteem.

Je kan dit het best begrijpen door te kijken naar de primitiefste overlevingswet: *je wil eten en niet opgegeten worden*. En als daaraan voldaan wordt, kan je *rusten*. Eten, niet opgegeten worden en rusten komen overeen met drie systemen om emoties te reguleren en je overleving te verzekeren in de ruimere betekenis van het woord.

Eten

Als je niet eet, ga je dood. Je moet dus in staat zijn ervoor te zorgen dat je eten hebt om te overleven. Daarom zijn we ook jagers, of hebben we een systeem dat ook wel het jaagsysteem of het verzamelsysteem genoemd wordt. Dit systeem laat je toe je doelen te bereiken en vol te houden. Je kan er geld en comfort mee verzamelen, en status en erkenning mee verwerven.

Dit jaagsysteem is gericht op motivatie en beloning. Het is gedreven, opgewonden en energiek. Lust en plezier horen hier ook bij. Het jaagsysteem is een essentieel deel van de menselijke opmaak. Dopamine speelt hier een belangrijke rol.

Reflectie

Sta er eens even bij stil wat je ervaart als je jaagsysteem actief is.

Niet opgegeten worden

Het gevaarsysteem is gericht op zelfbescherming. Dit is belangrijk om te kunnen overleven in een wereld die niet zonder gevaar is. Het zorgt ervoor dat je automatisch opzijdspringt als er een grote truck rakelings voorbijscheert, nog voor je er bewust over hebt nagedacht. En het zorgt ervoor dat je loopt zo snel je kan als je achterna wordt gezeten door een tijger.

Angst is hierbij een belangrijke emotie, die ervoor zorgt dat je je tijdig terugtrekt, ook in ‘potentieel’ bedreigende situaties, en dat je voorzichtig bent. Je zorgt voor jezelf en je ‘voorkomt’ ook dat je in bedreigende situaties terechtkomt of niet geaccepteerd zal worden.

Het gevaarsysteem maakt daarnaast gebruik van *boosheid*, bijvoorbeeld als je verontwaardigd bent en als anderen geen rekening met jou houden. Je komt op voor jezelf. Je stelt je grenzen en je laat je niet zomaar tegenhouden als je iets belangrijk vindt. Je behoudt je eigenheid.

Centrale hormonen zijn *adrenaline en noradrenaline*, die je lichaam in een flits klaarmaken voor vechten of voor vluchten.

Reflectie

Sta er eens even bij stil wat je ervaart als je gevaarsysteem actief is.