FRITS KOSTER & ERIK VAN DEN BRINK

Compassie in je leven

Mindfulness verdiepen met heartfulness

HERZIENE EDITIE

BOOM

HULPBOEK

FRITS KOSTER & ERIK VAN DEN BRINK

Compassie in je leven

Mindfulness verdiepen met heartfulness

Boom Hulpboek
Amsterdam MMXIX

© 2019 F. Koster en E. van den Brink p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: René van der Vooren, Amsterdam
Verzorging binnenwerk: imagerealize

ISBN 978 90 2442 641 6
NUR 770

www.boompsychologie.nl /compassieinjeleven
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord **11**
Bij de herziene druk **15**

Een warm welkom **17**
Hoe mindfulness bekend werd in het Westen 18
Mindfulness verdiepen met heartfulness 18
Het ontstaan van Mindfulness-Based Compassionate Living 19
Onderzoek naar (zelf)compassie 20
Onderzoek bij MBCL 20
Voor wie is dit boek bedoeld? 21
MBCL als vervolg op een mindfulnesstraining 23
Hoe dit boek te lezen en te gebruiken 23
Extra ondersteuning bij het oefenen 25

1 Meer gericht op overleven dan tevreden leven **27**
Sessie 1: Het geëvolueerde brein – drie emotieregulatiesystemen 28
Het valt niet altijd mee om mens te zijn 28
Niet voor watjes 30
Audio-oefening: Ademruimte met vriendelijkheid 31
Ons imperfecte brein 32
Een lichtpuntje 34
Drie emotieregulatiesystemen 35
De kat 35
Stokken en wortels 38
Kalmering en verbondenheid 39
Verschillende routes 39
Compassie voor het dier in ons 40
De drie systemen in mijn leven 41
Uit balans raken 42
De waarde van het kalmeringssysteem 43

Audio-oefening: Een veilige plek ... 43
Mildheid als fitnesstraining ... 45
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – jezelf ... 45
Het kalmeringssysteem voeden ... 48
Een plezierommetje maken ... 49
De waarde van een dagboek ... 50
Dagboek: het kalmeringssysteem ... 50
Gedicht: Zacht ... 52

2 Vriendschap sluiten met innerlijke demonen ... 53
Sessie 2: Reacties bij gevaar en zelfcompassie ... 54
Over landschappen en demonen ... 54
Audio-oefening: Compassievol omgaan met weerstand ... 55
Stress – vriend of vijand? ... 57
Zelfcompassie als medicijn ... 59
De zelfcompassie-reminder ... 60
Audio-oefening: Ademruimte met compassie ... 60
Tend & befriend ... 62
Ik eerst, jij eerst of wij samen ... 63
Survival of the kindest ... 64
Wegen naar zelfcompassie ... 65
Een hand op het hart ... 66
Lastige reacties bij de beoefening ... 67
Mogen doseren ... 69
Hobbels op de weg ... 70
Het voorstellingsvermogen als hulpmiddel ... 73
Audio-oefening: Een compassionele metgezel ... 74
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – een weldoener ... 76
Dagboek: het gevaarsysteem ... 77
Gedicht: Wees mild ... **81**

3 Mild met gewoontes omgaan ... 81
Sessie 3: Verlangens en innerlijke patronen ontwarren ... 82
Odysseus en de Sirenen ... 82

Audio-oefening: Compassievol omgaan met verlangen 82
Surfen op de golf van verlangen 84
I can't get no satisfaction? 85
De mens als gewoontedier 86
Drie menselijke basispatronen 87
Leven vanuit de compassiemodus 90
De innerlijke criticus 91
Emoties die de innerlijke criticus voeden 92
Vriendschap sluiten met alle emoties 96
Audio-oefening: Compassievol omgaan met innerlijke patronen 96
Vriendschap sluiten met innerlijke patronen 99
Een avontuurlijker route nemen 100
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – een dierbare persoon 101
Dagboek: het jaagsysteem 102
Gedicht: Geschenk 104

4 Uit de modder groeit de lotus 105
Sessie 4: Compassie belichamen 106
Verschillende stroomrichtingen 106
Angsten in een wieg van compassie leggen 106
Spelen met het voorstellingsvermogen 107
Doen alsof 107
Audio-oefening: Compassie belichamen 109
De lotus van compassie 110
Een innerlijke helper voeden 115
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – een neutrale persoon 117
Audio-oefening: Vriendelijkheid voor het lichaam 118
Mindful bewegen 120
Audio-oefening: Lopen of wandelen met vriendelijkheid 120
Gedicht: Dichtbij 124

5 Geven en ontvangen 125
Sessie 5: Zelf en anderen – de cirkel uitbreiden 126
Een compassionele brief 126

Automatisch of bewust vereenzelvigen 132
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – een 'lastige' persoon 133
Over mildheidmeditatie 134
Uitdagingen bij mildheidmeditatie 136
Een woordeloos alternatief 136
Audio-oefening: Compassioneel ademen – jezelf 137
Veerkracht 140
Audio-oefening: Compassioneel ademen – anderen 141
Verwelkom alle gasten 143
Ademruimte met compassioneel ademen 144
Dagboek: de innerlijke helper 145
Gedicht: Stop en sta 147

6 Vrienden voor het leven 149
Sessie 6: Geluk cultiveren 150
De vreugde kussen in haar vlucht 150
Audio-oefening: Genieten en nagenieten 151
Drie deuren naar geluk 153
Gedeelde menselijkheid en onderlinge afhankelijkheid 153
Vier Levensvrienden 154
Vergevingsgezindheid 158
Audio-oefening: Vergevingsgezindheid naar jezelf 159
Audio-oefening: Vergeving vragen 161
Audio-oefening: Anderen vergeven 162
Dankbaarheid – het geheugen van het hart 164
Dankbaarheid 164
Ook dankbaar bij tegenspoed? 165
Het gouden randje 165
Levenswaarden 166
Levenswaarden ontdekken 167
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – de hele wereld 168
Dagboek: compassie ontvangen 169
Dank je 171

Extra stilte- of oefenbijeenkomst ... 172
Audio-oefening: Een bodyscan met dankbaarheid ... 173
Audio-oefening: Zitten als een paardenfluisteraar ... 175
Audio-oefening: Mildheidmeditatie – de gehele sequentie ... 177
Zorg ... 181
Gedicht: Perfect ... 181

7 Heartful mind, mindful heart ... 183
Sessie 7: Wijsheid en compassie in het dagelijks leven brengen ... 184
Compassie ontdekken in het dagelijks leven ... 184
Vanwaaruit zorgen we? ... 187
Van egosysteem naar ecosysteem ... 188
Van formele naar informele beoefening ... 189
Ademruimte voor wijs en compassievol handelen ... 191
Alle opties openhouden, zolang dit wijs en compassievol is ... 192
Praktische ethiek ... 193
Audio-oefening: Gelijkmoedigheid ... 194
Audio-oefening: Medevreugde ... 197
Zorg voor de toekomst ... 198
Een compassioneel preventieplan ... 199
Een metgezel voor moeilijke tijden ... 200
Dagboek: compassie geven ... 201
Gedicht: De echte wereld ... 203

8 Het leven helen met compassie ... 205
Sessie 8: Leven vanuit het hart ... 206
Compassie en zelfhelend vermogen ... 206
Intimiteit en openheid ... 207
Audio-oefening: De levensrivier ... 207
'Waar je ook gaat, daar ben je.' ... 210
Je innerlijke tuin verzorgen ... 211
Floreren in imperfecte omstandigheden ... 213
Oefening baart kunst ... 214

Je vleugels uitslaan 215
Gedicht: Leven 217

Sessieoverzicht **218**
Lijst met audiobestanden **218**
Lijst met werkbladen **219**
Dankwoord **223**
Noten **225**
Verder lezen **235**
Over de auteurs **237**

Voorwoord

Mark Williams

Ik vermoed dat hij ongeveer drie jaar oud was. Hij zat ietsje verderop in de bus met zijn moeder, terwijl het verkeer tijdens het spitsuur langzaam vanuit Oxford richting Headington Hill reed. Hij was nu eens rusteloos en dan weer stil aanwezig – het ene moment was hij druk bezig met de boodschappen van zijn moeder, dan weer zat hij rustig op haar knie naar buiten te kijken. Ik merkte dat ik aan het mijmeren was dat dit jongetje mogelijk het jaar 2100 zal meemaken. Hij zal dan meer dan tachtig jaar oud zijn. Hij zal dan hoogstwaarschijnlijk wel iets weten over liefde en over verlies, en ervaringen hebben gehad met kracht en kwetsbaarheid. En bij dit alles – vooral op momenten van kwetsbaarheid – zal hij niet alleen liefdevolle en compassievolle mensen om zich heen nodig hebben, maar zal hij ook geleerd moeten hebben om zachtmoedig met zichzelf om te gaan. Ik kon niet naar dit kleine jongetje kijken zonder hem het goede in zijn leven toe te wensen.

Frits Koster en Erik van den Brink beginnen dit hulpboek met de aanmoediging om als volgt te reflecteren op ons leven: 'Zelfs als je het geluk hebt gehad van een gunstige start en opgegroeid bent in een warme, liefdevolle familie en in redelijk fortuinlijke omstandigheden, zul je vroeger of later moeilijkheden, frustraties en verlies meemaken. Zelfs als je je op dit moment prima voelt, kom je er niet onderuit dat je ouder zult worden en uiteindelijk al het dierbare in je leven zult verliezen. De wereld is vergankelijk en grotendeels onbeheersbaar en onvoorspelbaar.

En juist daar begint compassie. Wanneer we ons realiseren dat lijden onontkoombaar is omdat we leven met imperfecte lichamen, in een imperfecte wereld, met vele anderen, even imperfect als wij, dan is compassie niet een luxe maar een basisbehoefte.'

'Niet een luxe maar een basisbehoefte.'

Dit is een fundamentele uitspraak in hun prachtige boek. Compassie is een basisbehoefte, en toch – zo stellen zij – is het een uitdaging om compassie een leidende waarde in ons leven te maken. Waarom is dat zo?

Allereerst is compassie uitdagend omdat het zo voor de hand liggend en belangrijk lijkt, dat we ons gaan inbeelden dat we allang weten hoe we compassievol kunnen zijn. Is het ons immers niet al verteld door ouders, grootouders, geestelijk leiders en onderwijzers? En kunnen we niet in elke krant of tijdschrift lezen dat het belangrijk is om vriendelijk, liefhebbend en compassievol te zijn? Is het immers niet onderdeel van de religieuze geboden en voorschriften en de basis van een humanistische universele filosofie?

Maar dat iets voor de hand liggend en belangrijk is, betekent nog niet dat het eenvoudig of vanzelfsprekend is. Compassie kan veel van ons vragen, maar het kan zelf niet afgedwongen worden. En aan compassie wordt niet gauw te veel gedaan, er wordt wel te gemakkelijk over gepraat. Als iemand je vertelt dat je lief moet hebben, kan dit je gedrag misschien tijdelijk veranderen, maar doorgaans is dit van korte duur. We hebben een andere benadering nodig, en dit boek neemt ons bij de hand en leidt ons vriendelijk weg van het *idee* van compassie naar de *ervaring* van compassie. Ten tweede is compassie uitdagend omdat – terwijl de meesten van ons zich wel bewust zijn van de noodzaak geliefd te worden door anderen – slechts weinigen van ons ooit geleerd hebben hoe we compassievol kunnen zijn naar dat wezen dat we 'ik' noemen. Dit komt doordat we vastzitten in het idee dat het liefhebben van dit lichaam en deze geest alleen zelfzuchtigheid dient, onwaardig en onverdiend is, of alleen iets is voor zwakkelingen. Daarom jagen we onszelf meer en meer op, totdat we uitgeput zijn. We doen dit ondanks de zorgen van onze dierbaren en het advies van onze beste vrienden. We worden volledig in beslag genomen door een voortdurend 'gedreven doen' en nemen geen tijd om voor onszelf te zorgen. Net als een metalen veer die haar elasticiteit verliest als je haar te ver uitrekt, zo verliezen wij ook onze veerkracht om de behoeften van het moment duidelijk te zien en sensitief te beantwoorden.

Het vergt oefening om 'onze vorm te behouden' te midden van de druk die ons kan vervormen. De auteurs laten zien dat er praktische wegen zijn tot het ontwikkelen van compassie, die al eeuwenlang beoefend worden. Ze baseren zich op recent baanbrekend werk van Paul Gilbert, Barbara Fredrickson, Kristin Neff en Chris Germer. Moderne

methoden van klinisch onderzoek, laboratoriumexperiment en neurowetenschap hebben aangetoond dat deze oefenvormen effectief en levensveranderend zijn.

Het boek van Koster en Van den Brink leidt ons door het landschap van ons dagelijks leven en biedt nieuwe perspectieven. Het nodigt ons uit om eerst te lezen, dan te reflecteren en vervolgens te oefenen. Het helpt ons te onderzoeken hoe we stap voor stap levenslange gewoontes kunnen veranderen en compassie kunnen ontwikkelen, naar buiten, richting anderen, en naar binnen, om zo de diepste lagen in onszelf te verfrissen en te vernieuwen.

In diepe dankbaarheid aan Frits en Erik voor al hun werk, kan ik je dit boek van harte aanbevelen.

Mark Williams
Emeritus hoogleraar Klinische Psychologie
Universiteit van Oxford, Verenigd Koninkrijk

Bij de herziene druk

De compassietraining die we ontwikkeld hebben, heeft in de jaren allerlei ontwikkelingen meegemaakt, alsof we een ruwe diamant aan het slijpen waren. We waren heel blij dat de herziene versie van ons eerste boek, *Compassievol leven*[1], gepubliceerd werd in 2016. We zijn even blij en dankbaar dat we dit hulpboek, dat in 2015 werd uitgegeven, mochten herzien. Zo kan het boek actueel blijven en kan het gebruikt blijven worden als cursusboek voor trainers en deelnemers.

Er zijn verschillende dingen veranderd. In veel sessies zijn nieuwe thema's toegevoegd of verder uitgewerkt. Er zijn enkele nieuwe oefeningen toegevoegd. De werkbladen waren in de eerdere editie aan het eind van elke sessie opgenomen. Omdat we merkten dat veel deelnemers ze liever niet in het boek zelf invulden, hebben we ze nu beschikbaar gemaakt op www.boompsychologie.nl. Naast de audiobestanden zijn alle werkbladen gratis te downloaden via de website.

We zijn heel blij met het mooie voorwoord van Mark Williams, een van de grondleggers van het MBCT-programma. In de gedichten van Rachel Holstead ontdekten we een sfeervol alternatief als afsluiting van elke sessie, en we zijn haar dan ook zeer dankbaar voor het ruimhartige delen van haar mooie poëzie.

We zijn de medewerkers van Boom uitgevers Amsterdam zeer erkentelijk voor alle extra inspanning en de vernieuwde frisse vormgeving. We danken allen die de afgelopen jaren deelnamen aan het MBCL-programma. Het is hartverwarmend om zoveel reisgenoten te ontmoeten op dit waardevolle pad en van elkaar te leren. Ook jou, beste lezer, wensen we een waardevolle ontdekkingsreis toe.

Frits Koster en Erik van den Brink, november 2019

Een warm welkom

De enige echte ontdekkingsreis bestaat niet in het zoeken van nieuwe landen, maar in het krijgen van nieuwe ogen.

Marcel Proust[1]

Net zoals het moeilijk is om de smaak van een mango te beschrijven als iemand nog nooit een mango heeft geproefd, zo is het ook moeilijk om de smaak van mindfulness precies te beschrijven. Daarom wordt dit in de mindfulnesstraining meestal op een speelse manier verkend door middel van het eten van een rozijn. Je trainer vraagt je dan om je voor te stellen dat je een buitenaards wezen bent en na een lange ruimtereis geland bent op de aarde. Je hebt honger en gaat op verkenningstocht, en je vindt enkele kleine, bruine, rimpelige voorwerpjes die je nooit eerder in je leven hebt gezien. Deze voorwerpjes krijg je van de trainer, met de uitnodiging om ze met al je zintuigen te verkennen.

Los van je gebruikelijke gedachten, ideeën en oordelen over rozijnen onderzoek je deze voorwerpjes. Hoe zien ze eruit? Maken ze geluid? Zit er een geur aan? Hoe voelen ze? En uiteindelijk ook … hoe smaken ze? Veel mensen doen dan onverwachte ontdekkingen aan die ene, unieke rozijn. Zo gaan we met nieuwe ogen ons eigen leven aanschouwen, en dan ontdekken we vaak andere dingen dan we verwachtten. Dit is de kern van mindfulness: je gewaar zijn van je huidige ervaring, met een vriendelijke interesse en een open, niet-oordelende geest.

Je kunt mindfulness beschouwen als een bijzondere innerlijke vriend in ons leven, die ons in staat stelt om de wereld meer te gaan zien zoals zij is, in plaats van zoals wij denken dat zij is. In de rozijnoefening verken je dit op een speelse manier. Maar wat te doen als je bijvoorbeeld ontslag hebt gekregen, als je partner de relatie verbreekt, of als je gehoord hebt dat je een nare vorm van kanker hebt? Juist dan blijkt de vertrouwdheid met mindfulnessbeoefening ons bij te kunnen staan, waardoor we zulke moeilijkheden beter kunnen hanteren. We ontwikkelen het vermogen om rustiger aanwezig te zijn en te blijven te midden van de vele wisselvalligheden die het leven met zich meebrengt. We

ontwikkelen meer gemak bij ongemak. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er zoveel mindfulnessprogramma's zijn ontwikkeld.

Hoe mindfulness bekend werd in het Westen

Mindfulness begon haar opmars in het Westen eind jaren zeventig, toen de Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-programma ontwikkelde in het ziekenhuis van de Universiteit van Massachusetts.[2] Hij was vertrouwd met de beoefening van traditionele (oosterse) vormen van bewustwording en geschoold in de westerse wetenschap. Hij bracht deze twee werelden samen in een acht weken durend mindfulnessprogramma voor patiënten die leden onder chronische pijn, fysieke beperkingen, stressgerelateerde klachten en andere moeilijk te behandelen aandoeningen. De MBSR-training bleek hun handvatten te bieden om op een andere manier te leren omgaan met pijn en stress.

In de jaren negentig zochten Zindel Segal, Mark Williams (zie het voorwoord) en John Teasdale naar evidence-based methoden om terugkeer van depressie te voorkomen. Zij introduceerden Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in de geestelijke gezondheidszorg, als een variant van MBSR, met meer de nadruk op het niet-oordelend leren omgaan met automatische gedachten, waardoor het terugvallen in depressieve klachten eerder kan worden herkend en gestopt, of kan worden voorkomen.[3]

De introductie van mindfulnessprogramma's begon in de gezondheidszorg, maar deze vorm van training werd geleidelijk aan ook meer en meer toegepast bij hulpverleners en in scholen en bedrijven, als een weg naar meer welzijn, een gezondere omgang met stressgerelateerde klachten en preventie van burn-out.[4] Bovendien bleek de beoefening van mindfulness ook bij te dragen aan een grotere mate van zelfcompassie.

Mindfulness verdiepen met heartfulness

> De hedendaagse wetenschap bevordert de overtuiging dat vriendelijkheid en compassie zijn voor de hersenen wat de adem is voor het lichaam.
>
> Daniel Siegel[5]

In het mindful-zijn blijkt al een subtiele vorm van mildheid te zitten. De erkennende houding bij wat we op het moment ervaren, heeft immers al iets vriendelijks. Toch zijn er allerlei goede redenen om compassie ook explicieter te ontwikkelen, om mindfulness te verdiepen met *heartfulness*. In deze compassietraining bieden we allerlei wetenschappelijk gefundeerde mogelijkheden tot het ontwikkelen van vriendelijkheid en compassie aan, waarbij eerst aandacht wordt besteed aan zelfcompassie, onder het motto: 'Vermilder de wereld, begin bij jezelf.' Als we bij onszelf immers niet leren aanvoelen hoe we pijn en lijden kunnen verlichten, kunnen we dit al helemaal niet aanvoelen bij anderen. Daarnaast zul je al vanaf hoofdstuk 2 ook oefeningen tegenkomen waarmee je vriendelijkheid en compassie naar anderen kunt ontwikkelen.

Het ontstaan van Mindfulness-Based Compassionate Living

Eind jaren negentig hebben wij, de auteurs van dit boek, elkaar voor het eerst ontmoet. Vanaf 2007 gingen we beroepsmatig samenwerken bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), een gespecialiseerde ggz-afdeling in Groningen waar reguliere en complementaire zorg wordt geboden aan patiënten met allerlei problematiek. Hierbij wordt gewerkt met wetenschappelijk onderbouwde behandelmethoden, waaronder mindfulness. Wij gaven samen mindfulnesstrainingen aan cliënten en hulpverleners en zagen dat veel deelnemers blij waren met de verfrissende benadering van de mindfulnesstraining, maar dat ze het toch lastig bleven vinden om 'zichzelf met vriendelijke ogen te aanschouwen'. Van daaruit hebben we vanaf 2010 de 'Compassietraining' of de cursus Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld, als een vervolgtraining op de mindfulnesstraining. Erik droeg daarin meer aan vanuit de westerse wetenschap en Frits meer vanuit oude oosterse wijsheidstradities.

De behoefte aan een verdiepende compassietraining bleek groot. Toen we eraan begonnen, hadden we niet kunnen vermoeden dat het zo'n vlucht zou nemen. Inmiddels hebben we twee boeken in het Nederlands geschreven en zijn er ook versies verschenen in het Engels,[6] in het Duits[7] en in het Spaans.[8] Daarnaast hebben we ruime ervaring opgedaan met het opleiden van compassietrainers in diverse Europese landen.

Onderzoek naar (zelf)compassie

(Zelf)compassie blijkt bevorderlijk te zijn voor ons psychisch en lichamelijk welzijn en voor ons sociale functioneren.[9] Een gestaag groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek – die we elders in dit boek uitvoerig hebben samengevat[10] – toont aan dat zelfcompassie samengaat met:

- een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen;
- meer persoonlijk initiatief, een grotere vaardigheid om met moeilijkheden om te gaan en het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen handelingen (ook wanneer die ongunstig uitpakken);
- minder angst voor falen en afwijzing;
- meer zelfrespect, sympathie en begrip voor de eigen tekortkomingen;
- betere zelfzorg en gezonder eetgedrag;
- meer emotionele intelligentie en een gezondere emotieregulatie, door emoties, ook de pijnlijke, met vriendelijkheid in plaats van met vijandigheid te benaderen;
- meer positieve emoties, wijsheid, levensgeluk en optimisme;
- meer sociale verbondenheid;
- gezonder functioneren van onze hersenen en neurobiologische systemen.

Onderzoek bij MBCL

Er zijn inmiddels diverse compassietrainingen ontwikkeld, zoals het Mindful Self-Compassion (MSC)-programma.[11] Het MBCL-programma is hierin anders van opzet, omdat we het vooral ontwikkeld hebben als een vervolg- en verdiepingstraining voor deelnemers die al een mindfulnesstraining gevolgd hebben. De eerste studies naar MBCL lieten veelbelovende resultaten zien, zowel als groepstraining voor mensen met gemengde psychische problemen[12] of terugkerende depressie[13] als in de vorm van een open onlineprogramma.[14]

Bij de Radboud Universiteit in Nijmegen werden een pilotstudie en een eerste RCT uitgevoerd, waarbij patiënten met terugkerende depressie die eerder een mindfulness-training (MBCT) hadden gevolgd, MBCL kregen aangeboden.[15] De resultaten waren zeer gunstig en lieten een opmerkelijke toename van mindfulness- en zelfcompassiescores

zien, en een afname van depressiescores. De resultaten hielden aan en verbeterden gedurende zes maanden na de training nog verder.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Ieder mens blijkt baat te hebben bij een vriendelijke houding, naar zichzelf en anderen. De MBCL-training is in de ggz ontstaan voor cliënten die worstelen met een negatieve houding naar zichzelf en vaak ook met problemen in hun relaties met anderen. We zijn de training echter algauw ook aan hulpverleners gaan geven. Hulpverleners blijken zelfcompassie immers vaak net zo hard nodig te hebben om een innerlijk evenwicht te bewaren en niet verstrikt te raken in burn-out en empathiemoeheid.

Inmiddels wordt de MBCL-training ook steeds meer buiten de ggz aangeboden. Het programma blijkt goed aan te sluiten bij mensen met allerlei achtergronden die zoeken naar wegen tot het verlichten of voorkomen van gezondheidsklachten en die de relatie met zichzelf en anderen willen verbeteren. Mensen die last hebben van welke vorm van stress ook – lichamelijk, psychisch of in contact met anderen – en die gemerkt hebben dat mindfulness helpt om daar gezonder mee om te gaan, worden zich vaak ook meer bewust van hun behoefte aan (zelf)compassie. Sommigen kampen met de gevolgen van een ziekte, onverwerkt verdriet of gevoelens van eenzaamheid, anderen gaan gebukt onder zorgtaken voor een familielid of prestatiedruk op het werk.

Wat heeft jouw interesse gewekt om dit boek in te kijken of te kopen? Mogelijk spreekt het begrip 'zelfcompassie' je aan en heb je het gevoel dat dit ontbreekt in je leven. Het kan ook zijn dat compassievol zijn naar anderen je juist aanspreekt, of er speelt een andere motivatie.

En welke veranderingen zou je jezelf als gevolg van deze compassietraining toewensen? Voorafgaand aan de training vinden we het belangrijk dat de volgende vragen worden gesteld. Dat kan via een vragenformulier dat kan worden ingevuld voor aanvang van de training en wordt doorgenomen bij het kennismakingsgesprek als je meedoet met een MBCL-groepstraining. Anders kunnen we je uitnodigen om nu op deze vragen te reflecteren. Je kunt je antwoorden eventueel noteren op werkblad 1.

Reflectievragen

Welke veranderingen wens je jezelf toe als gevolg van deze training, ten aanzien van ...

- hoe je met jezelf omgaat?
- hoe je met anderen omgaat (familie, vrienden, kennissen, collega's enzovoort)?
- hoe je met de huidige moeilijkheden in je leven omgaat?
- hoe je omgaat met andere levensgebieden die belangrijk voor je zijn (bijvoorbeeld dagbesteding, sociaal netwerk, welzijn en gezondheid, vrije tijd, maatschappelijke betrokkenheid, zingeving en spiritualiteit)?
- hoe je werkt aan je doelen in het leven (op de korte en lange termijn)?
- hoe je omgaat met toekomstige uitdagingen?

Wanneer je je antwoorden op deze gewenste-gevolgen-lijst bekijkt, kun je jezelf afvragen: komen ze reëel over? Bieden ze ruimte voor innerlijke verandering? Of zie je juist weinig mogelijkheid voor een eigen aandeel in de veranderingen die je zou willen?

Wanneer je merkt dat je onhaalbare verwachtingen hebt – bijvoorbeeld 'Ik wil van al mijn problemen af' of 'Andere personen (omstandigheden) moeten veranderen voor ik zelf kan veranderen' – of je hebt weinig tijd, ruimte of motivatie, dan kun je misschien beter nog even wachten met de training.

Merk je dat je veel veranderingen verwacht, dan leg je de lat misschien erg hoog. Besef dan dat deze training meer gericht is op het veranderen van je *houding* ten opzichte van het leven dan op het veranderen van het leven zelf. Misschien begint in jouw geval deze training met het erkennend opmerken van je verwachtingen, die al veel lijden met zich mee kunnen brengen. Om dit te onderstrepen vragen we deelnemers die bij ons de training volgen om hun gewenste-gevolgen-lijst bij het kennismakingsgesprek of bij de eerste sessie in te leveren. Wij leggen die symbolisch in een lade, om deze pas aan het einde van de training of in het individuele nagesprek weer tevoorschijn te halen. Zo kun je je motivatie en verwachtingen mogelijk ook gewaar zijn en in een lade leggen, en je laten verrassen door wat je tijdens de training zult tegenkomen.

En wat je ook motiveert en hoe je verwachtingen ook zijn, in elk geval is de compassietraining zoals we die in dit boek beschrijven geschikt voor iedereen die behoefte heeft aan een mildere houding naar zichzelf en anderen en die al enige vertrouwdheid heeft met de beoefening van mindfulness. Het blijkt namelijk een groot voordeel wanneer je al enige stabiliteit ontwikkeld hebt in het opmerkzaam-zijn van je ervaringen voordat

je begint met oefeningen waarbij je ook de wat lastiger gebieden in jezelf gaat onderzoeken. Ben je gemotiveerd om dit zelfonderzoek, dat met mindfulness begonnen is, verder te verdiepen met oefeningen in (zelf)compassie? Dan kan dit hulpboek een gids voor je zijn.

MBCL als vervolg op een mindfulnesstraining

De akker van mindfulness wordt vruchtbaarder
wanneer zij bevloeid wordt met het water van compassie.

Bij het ontwikkelen van de compassietraining hebben we gestreefd naar eenzelfde levensbeschouwelijk neutrale sfeer als bij de oorspronkelijke MBSR en de later hieruit voortgekomen MBCT. Net als Kabat-Zinn hebben we zelf eigenlijk maar een bescheiden nieuwe inbreng gehad. We hebben vooral een aantal waardevolle oosterse en westerse inzichten en oefenvormen geïntegreerd in een programma afgestemd op deze tijd, toepasbaar op vele terreinen van onze samenleving. Het programma omvat acht sessies van tweeënhalf uur en een extra stiltebijeenkomst, die aangeboden kan worden als een hele of een halve dag, maar die ook dezelfde duur kan hebben als de andere sessies. Deze verdiepingscursus is bedoeld voor mensen met allerlei achtergronden die een basistraining in mindfulness, zoals MBSR, MBCT, Breathworks of Voluit Leven[16] hebben doorlopen. De MBCL-training is enerzijds bedoeld om de helende kwaliteit van (zelf)compassie meer tot bloei te brengen, en anderzijds om de beoefening van mindfulness te verdiepen met een wijze, zorgzame houding, die we ook wel *heartfulness* noemen.

Hoe dit boek te lezen en te gebruiken

Je kunt dit boek uiteraard lezen en gebruiken zoals je dat prettig vindt. We kunnen je daarbij echter wel een paar suggesties geven. Mocht je het boek lezen als hulpboek tijdens het volgen van een MBCL-groepstraining, dan is het een goed idee om de lees- en oefensuggesties te volgen zoals de trainer dit aangeeft. Je kunt het woord 'hoofdstuk'

dan in gedachten steeds vervangen door het woord 'sessie'. Een compleet sessieoverzicht van de compassietraining vind je achter in het boek (pagina 218).

Mocht je het boek lezen als zelfhulpgids, dan raden we je aan om de inhoud te doseren en niet in één keer het hele boek te lezen. We vermoeden dat je er meer aan hebt als je bijvoorbeeld elke week of elke twee weken een hoofdstuk leest en een aantal dagen de oefeningen daarbij uitvoert. De oefeningen zijn aangeduid met een groenkleurig icoontje van een lotusbloem. Een aantal oefeningen is beschikbaar als audiobestand en vrij te downloaden via www.boompsychologie.nl/compassieinjeleven. Deze audiobestanden zijn aangegeven met een icoontje van een koptelefoon. In het begin zijn de audiobestanden mogelijk een goede steun bij het lezen van dit boek. Mocht het beluisteren ervan op een bepaald moment weinig meer bijdragen, dan kun je de oefeningen ook zonder audiobegeleiding doen. Als extra ondersteuning zijn de transcripten van de meeste oefeningen in dit boek opgenomen. Daarnaast worden aan het eind van elk hoofdstuk oefensuggesties gegeven. Net als bij de basistrainingen in mindfulness word je gevraagd om drie kwartier tot een uur per dag uit te trekken voor het doen van oefeningen.

Voor het thuis oefenen is het raadzaam een plek te creëren waar je redelijk ongestoord kunt oefenen. We maken een onderscheid tussen formele en informele oefensuggesties. Van formele oefensuggesties spreken we wanneer je er speciaal tijd voor vrijmaakt om de oefeningen aan de hand van de audiobestanden of de beschrijvingen in het boek uit te voeren. Van informele oefensuggesties spreken we wanneer je kortere oefeningen doet in je dagelijks leven, gewoon wanneer je er op dat moment aan denkt. Je hoeft er vaak niet eens je bezigheden voor te onderbreken. Aan het eind van veel oefeningen hebben we enkele reflectievragen geplaatst. Deze kunnen je helpen om meer zicht en diepgang in het oefenen te krijgen. Je kunt ze rustig tot je laten komen en kijken wat er bij je opkomt. Het noteren van antwoorden kan daarin ook weer extra inzicht en compassie brengen; daarom hebben we bij veel oefeningen ook specifieke werkbladen gemaakt. Deze zijn weergegeven met een werkbladicoontje en kunnen gedownload worden via dezelfde link als de oefeningen: www.boompsychologie.nl/compassieinjeleven.

Achter in het boek is een overzicht van alle audio-oefeningen en werkbladen te vinden (pagina 218-219). Aan het eind van elk hoofdstuk hebben we steeds een gedicht geplaatst van Rachel Holstead. We hebben deze vrij mogen vertalen vanuit het Engels.[17]