

Compassie als sleutel tot geluk

Voorbij stress en zelfkritiek

MONIQUE HULSBERGEN
ERNST BOHLMEIJER

Boom | Amsterdam

Inhoud

Voorwoord door Paul Gilbert	7
Introductie: de kunst van het vertragen en ruimte maken	13
1. Chronische stress en het belang van compassie	19
2. Er is niets mis met je	45
3. Van zelfkritiek naar zelfvriendelijkheid	69
4. Hulpbronnen voor zelfvriendelijkheid	93
Intermezzo	111
5. Compassie voor jeugdervaringen	113
6. Situaties die bijdragen aan chronische stress aanpakken	135
7. Compassie voor andere mensen	155
Tot besluit	173
Bronnen	175
Dankwoord	177
Bijlage: dagelijks terugkerende oefeningen	179
Over de auteurs	181

Voorwoord

Paul Gilbert

De afgelopen twintig jaar wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de bouwstenen van welzijn, een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid en geluk. Een zeer belangrijke rol blijkt daarbij weggelegd voor factoren die samenhangen met onze pro-sociale motieven, en dan vooral vriendelijkheid en compassie. Uit onderzoek blijkt dat deze motieven niet alleen het geestelijk welzijn bevorderen, maar daarnaast ook invloed hebben op een scala van fysiologische systemen, zoals het immuunsysteem, het hart- en vaatstelsel, de frontale cortex en zelfs onze genen. Het blijkt allerlei positieve effecten te hebben als we leren hoe we op vriendelijkheid gebaseerde motieven in onszelf kunnen stimuleren, die we kunnen richten op onszelf en anderen, en daarnaast leren de vriendelijkheid van anderen op te merken en ons ervoor open te stellen. In dit belangrijke boek voor het Nederlandse publiek nemen Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer de lezers aan de hand door dit onderzoek, en vandaar naar enkele belangrijke oefeningen die via het ontwikkelen van compassie kunnen bijdragen aan een positieve geestestoestand.

Hulsbergen en Bohlmeijer gebruiken hun jarenlange werkervaring als psycholoog om hun lezers inzicht te geven in de manier waarop het menselijk brein zich in de loop van de evolutie heeft ontwikkeld, en hoe deze ontwikkeling ons veel positiefs, maar ook een heel scala van problemen heeft opgeleverd. Niet voor niets wordt ons brein in de compassiegerichte therapie een 'complex brein' genoemd. De reden daarvoor is dat we niet alleen beschikken over een scala aan emoties en motieven die zich in de loop van vele miljoenen jaren hebben ontwikkeld en die we met veel andere diersoorten gemeen hebben, maar ook over nieuwe, menselijke, verstandelijke vermogens, die het mogelijk maken om ons tot die oudere emoties en motieven te verhouden en ze te beïnvloeden. Zo hebben we bijvoorbeeld een vermogen tot zelfmonitoring, waarover voor zover we weten geen enkele andere diersoort beschikt. Je zult nooit een chimpansee zijn pols zien voelen omdat hij bang is voor een hartaanval, of naar zijn spiegelbeeld in een meer zien kijken omdat hij zich zorgen maakt dat hij is aangekomen. Evenmin maakt hij zich zorgen over wat er morgen zal gebeuren of betreurt hij wat er gisteren is gebeurd. Mensen kunnen daarentegen alles monitoren, en die zelfmonitoring kan leiden tot bezorgdheid, spijt, zelfkritiek of het leveren van inwendig commentaar op onvolkomenheden en hoe slecht we het er vanaf brengen.

Hoe we denken over onszelf en anderen kan een enorme impact hebben op onze fysiologische systemen, dat wil zeggen: op ons lichaam. Dat is gemakkelijk te illustreren: als je in bed ligt en piekert over een woordenwisseling die je met iemand hebt gehad, voer je daarmee je hartslag op, laat je de hoeveelheid maagzuur toenemen en span je je spieren aan. Je eigen denken kan dus lichamelijke processen stimuleren. Ook weten we natuurlijk dat als we in bed liggen en erotische gedachten hebben, dit in ons lichaam iets heel anders teweegbrengt! Wat zich in de geest afspeelt, vindt dus ook plaats in het lichaam. Het is dan ook belangrijk om aandacht te schenken aan wat er in de geest omgaat, wat er in de geest opkomt, zelfs al willen

we dat niet, en op wat voor dingen we onze aandacht richten. Bezorgdheid, gepieker en natuurlijk ook zelfkritiek kunnen zomaar in onze geest opkomen, zelfs ongewild, en kunnen vervolgens onze gevoelstoestand en lichamelijke gesteldheid beïnvloeden. Mindfulness helpt ons om de onderstromen in onze geest op te merken en ons er veel meer van bewust te worden, en laat ons ook beseffen hoe onze geest kan worden overgenomen door fantasieën, gedachten en gevoelens die niet onze schuld zijn, maar ons wel ongelukkig kunnen maken.

Waarin we echter wel een keuze hebben, is dat als we eenmaal opmerken hoe onze gedachten en emoties ons beïnvloeden, we ervoor kunnen kiezen om over te stappen op compassievolle motieven en manieren van denken, gedragen en voelen. Als we begrijpen hoe ons brein zich heeft ontwikkeld en hoe het nu werkt, realiseren we ons ten eerste dat veel van wat er in ons hoofd omgaat en de moeilijkheden en valkuilen waarin ons brein verzeild raakt niet onze schuld zijn. Hulsbergen en Bohlmeijer helpen je begrijpen waarom dat zo is, hoewel het wel onze eigen verantwoordelijkheid is hoe we vervolgens handelen. Sterker nog, als we inzien hoe ingewikkeld ons brein kan zijn, versterkt dit juist ons verlangen om meer opmerksaam en verantwoordelijk te worden voor de manier waarop we de moeilijke dingen die zich in onze geest afspelen kunnen herkennen en ermee omgaan.

We kunnen dus zover komen dat we met onze geest werken, met een inzicht in hoe onze geest zo is geworden als hij is, en, in het bijzonder, hoe onze zelfkritiek zo geworden is als ze is. Hulsbergen en Bohlmeijer helpen ons ook begrijpen hoe de verschillende emotiesystemen zijn ontstaan, in het bijzonder drie typen systemen die we het beschermingssysteem, het jaagsysteem en het kalmeringssysteem noemen. Door inzicht te krijgen in deze systemen kunnen we onze geest trainen om ze met elkaar in balans te brengen.

Gewapend met deze informatie kunnen we vervolgens bepaalde typen oefeningen doen voor het ontwikkelen van een compassie-

vol innerlijk zelf, waarmee we onze geest kunnen organiseren. Stel je bijvoorbeeld een geest voor die is georganiseerd om competitief te zijn, altijd te winnen, nummer één te zijn en veel geld te verdienen. Sta er even bij stil waarop dat type geest gericht is in zijn aandacht, gedrag en denken. En stel je nu een geest voor die daarentegen sterk gericht is op helpen en steunen, en op vriendelijkheid en compassie voor zichzelf en anderen. En bedenk eens hoe deze twee mensen zich zullen verhouden tot anderen, en, niet onbelangrijk, tot hun eigen geest. Het cultiveren van motieven en het gevoel van zelfidentiteit dat we verkiezen, kunnen op de langere termijn dus een zeer krachtige invloed hebben op de kwaliteit van onze relaties, onze geest en ons lichaam. We weten zelfs dat het cultiveren van motieven die te maken hebben met vriendelijkheid en compassie, en het leren om deze in het dagelijks leven te beoefenen, sterk bijdragen aan welzijn en geluk, in tegenstelling tot zeer competitief, zelfgericht en zelfkritisch gedrag.

Veel van deze nieuwe inzichten worden in dit boek besproken, gecombineerd met specifieke oefeningen om een compassievol innerlijk zelf te ontwikkelen en de emoties in balans te brengen. Zo leer je hoe je je ademhaling kunt reguleren, en hoe de ademhaling op haar beurt het lichaam kan reguleren; je oefent in het cultiveren van een vriendelijk stemgeluid en vriendelijke gezichtsuitdrukkingen, en je leert hoe het beoefenen daarvan je gevoelstoestanden beïnvloedt – je gebruikt je lichaam om je geest te kalmeren en te helpen. Omgekeerd kunnen we de geest ook gebruiken om het lichaam te helpen, door te leren hoe we door mindfulness opmerkzaam kunnen worden voor alles wat in ons opkomt en hoe we bepaalde geestestoestanden kunnen cultiveren die bepaalde fysiologische systemen stimuleren. Voorbeelden daarvan zijn het visualiseren van een compassionele metgezel, en, essentieel natuurlijk, het ontwikkelen en beoefenen van een compassievol zelfgevoel. We leren hoe we vele aspecten van compassie kunnen combineren met wijsheid, en een gevoel van kracht en commitment. Compassie wordt wel eens

gezien als 'soft' of een beetje zweverig, maar in werkelijkheid gaat het gepaard met moed en het commitment om lijden te verhelpen en te werken aan welzijn. Hoewel ik geen Nederlands kan lezen, schrijf ik met veel plezier een voorwoord voor dit boek, waarin compassiegerichte therapie wordt gebruikt om je te helpen inzicht in je geest te krijgen, en om manieren te vinden om niet-helpende zelfkritiek terug te dringen en je welzijn te bevorderen. Ik wens je een goede reis op dit mooie pad.

Paul Gilbert,
Hoogleraar klinische psychologie en auteur van onder andere
Compassionate Mind en *Compassion-focused therapy*
Derby, september 2015

Introductie: de kunst van het vertragen en ruimte maken

Een van onze favoriete televisieseries is *Die Heimat*. Deze serie beschrijft het leven van een familie op het platteland in Duitsland. De eerste afleveringen spelen zich af aan het begin van de twintigste eeuw, dus ruim honderd jaar geleden. De eerste afleveringen zijn in zwart-wit gefilmd, en zijn bewust traag opgenomen. Als je gewend bent aan de snelle beelden van tegenwoordig, krijg je als kijker al snel de neiging om de televisie uit te zetten. Maar wanneer je dat niet doet, word je beloond met een boeiend portret over volwassen worden, identiteit en de Duitse geschiedenis. Maar het mooiste is dat de eerste afleveringen je doen beseffen hoeveel er is veranderd in honderd jaar tijd. Een van de meest opvallende verschillen is de versnelling van de tijd. We zijn nu gewend aan een hoog tempo, waarbij we veel tegelijk doen. Dat zie je terug in films, maar we ervaren het ook in het dagelijks leven. Het tempo waarin we dingen doen ligt veel hoger dan tientallen jaren terug, en zeker dan honderd jaar geleden. Onze ouders en grootouders werkten weliswaar meer dagen dan wij – zij werkten nog standaard op zaterdag. Maar in de tijd die we nu werken, ligt het tempo veel hoger. Veel mensen zijn voortdurend gejaagd, we ervaren dat we tijd

tekort hebben en achter onszelf aanrennen. Daarbij hebben we ook steeds meer moeite om even niets te doen; de verveling slaat dan snel toe, en de leegte wordt weer gevuld met activiteiten. Een rustdag wordt al snel weer een activiteitendag. We zijn druk, we doen druk en we maken ons druk.

Nu willen we absoluut geen pleidooi houden om de tijd terug te draaien of vroegere tijden op te hemelen. We mogen blij zijn met de mogelijkheden van nu. Maar alle ontwikkelingen en alle mogelijkheden kunnen een prijs hebben, zoals chronische stress en gejaagdheid. We hebben moeite om een goede balans te vinden tussen activiteit en ontspanning, tussen onze behoefte aan opwinding en onze behoefte aan even niets. De versnelling van de tijd heeft natuurlijk te maken met de ontwikkelingen in de maatschappij, zoals de 24-uurseconomie en de toegenomen arbeidsproductiviteit. Ze kan echter ook voortkomen uit onze persoonlijke drijfveren: uit een onbevredigbare behoefte aan erkenning, bezit, macht en status, uit de angst niet te voldoen aan de eisen die we onszelf opleggen, of uit ons onvermogen om tevreden te zijn of ons veilig te voelen. We jagen onszelf voort. De prijs die we daarvoor betalen, is dat we minder kunnen genieten en moeite hebben om gelukkig te zijn, en dat is een gemis. Hoe kunnen we weer balans vinden tussen activiteit, ontspanning en spel, en daardoor meer genieten van wat er is, en dat zonder de klok terug te draaien? Dit boek gaat over die vraag.

Het antwoord is compassie, en die begint met de kunst van het vertragen. Het gaat erom dat je je bewust wordt van je eigen drijfveren die ten grondslag liggen aan chronische stress. Zelfcompassie is het vermogen om rust te vinden te midden van alle drukte, chaos en onzekerheid. Het belangrijkste om dit te bereiken is dat we mildheid voor onszelf ontwikkelen. We hebben allemaal een groot aantal behoeften in ons, zoals de behoefte aan erkenning, veiligheid en ontspanning. De kunst is om die behoeften in balans te brengen.

Maar er is nog iets aan de hand. Wat in die honderd jaar niet is veranderd in de wereld is dat er leed is. Honderd jaar geleden was de Eerste Wereldoorlog volop aan de gang. Niet zo ver van onze grenzen werd een zinloze strijd gevochten die ongelofelijk veel levens eiste. Niet zo lang daarna volgde de Tweede Wereldoorlog, waaraan ook Nederland deelnam. De Holocaust vond plaats. Zo dramatisch als toen is het nu niet, althans niet in Nederland. Maar we ervaren dreiging. Er zijn aanslagen, op veel plaatsen worden heilloze conflicten uitgevochten, en via de media wordt dit dagelijks en uitgebreid aan ons getoond. Maar er is ook veel klein leed in de wereld en in onze directe omgeving. Denk aan zinloos geweld, pesten, huise-lijk geweld, seksueel misbruik of vervelende conflicten. We kunnen elkaar het leven behoorlijk zuur maken. Hoe gaan we om met dit leed? Hoe vinden we een weg in een wereld waarin we er dagelijks mee worden geconfronteerd? Waarbij we iets willen betekenen, het niet de rug willen toekeren, maar er ook niet door overweldigd willen worden? Ook het zien en ervaren van leed kan immers bijdragen aan onze stress en ons gevoel van geluk en zingeving ondermijnen. Ook over deze vragen gaat dit boek: compassie is het vermogen om leed onder ogen te zien en daadwerkelijk bij te dragen aan het verminderen van het leed van andere mensen. Dit vraagt ook moed want wanneer je eenmaal de commitment voelt om lijden te verminderen, vraagt dit om wijze actie en daadkracht.

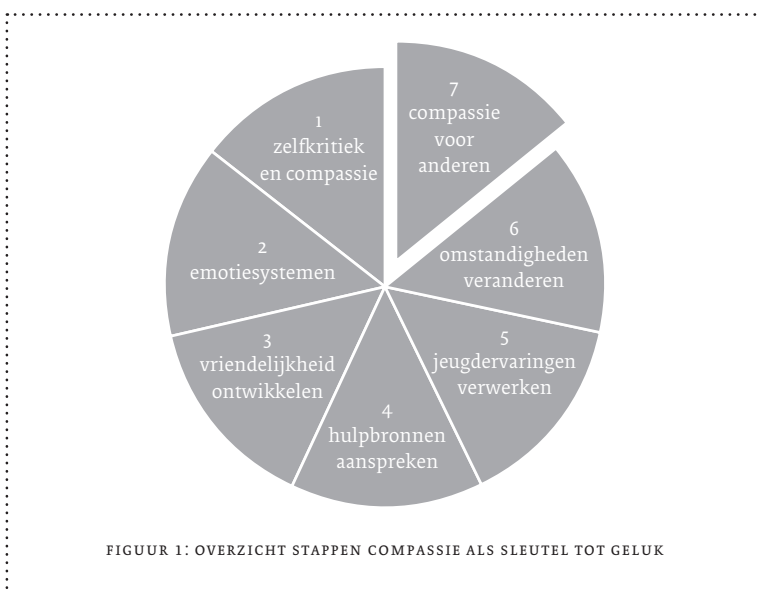
- ▶ Als er iets is wat de samenleving op dit moment nodig heeft, is het compassie. En het kan gelukkig maken om daar, binnen je eigen vermogen, aan bij te dragen.

Compassie voor anderen begint met compassie voor jezelf. De eerste stap is om te vertragen, eerlijk onder ogen te zien wat je drijfveren zijn, emoties als angst en boosheid te erkennen en ruimte te maken voor je eigen leed en kwetsbaarheid. Om vervolgens met mildheid voor jezelf weer meer vitaliteit, kracht, ontspanning en

genieten in je leven te brengen. Je ontwikkelt hiermee je hartkwaliteiten, en van daaruit kun je dit steeds meer gaan overbrengen naar de wereld om je heen.

OPZET VAN DIT BOEK

Het boek bestaat uit zeven hoofdstukken, waarin je stapsgewijs je vermogen tot (zelf)compassie ontwikkelt. In figuur 1 zie je een overzicht van deze stappen.



Elk hoofdstuk in dit boek begint met een bepaald thema, waarmee je vervolgens op diverse manieren aan de slag gaat, door middel van meditatie-, visualisatie- en ervaringsoefeningen, schrijven en reflectie.

In hoofdstuk 1 lees je hoe op schaamtegevoel gebaseerde zelfkritiek je levensgeluk aantast en een belangrijke bron is van ongezonde stress en overbelasting. De oefeningen in dit hoofdstuk helpen je om meer inzicht te krijgen in de manier waarop je omgaat met

leed en wat je hoopt te bereiken met dit boek. Essentieel is ook dat je contact maakt met je lichaam. Daarvoor leer je in dit hoofdstuk een mindfulnessoefening, de lichaamsscan.

In hoofdstuk 2 lees je over de verschillende emotiesystemen die bij de mens actief zijn en de disbalans die kan ontstaan als je jezelf niet goed kunt kalmeren. Je begint in dit hoofdstuk met het versterken van het vermogen om jezelf veilig te voelen en te kalmeren.

In hoofdstuk 3 lees je over zelfkritiek en ervaar je welk effect dit heeft op je lichaam en geest. Je maakt kennis met een oefening om je vriendelijkheid voor jezelf te vergroten. Ook lees je over misverstanden over zelfcompassie en onderzoek je je eigen obstakels die zelfcompassie in de weg staan.

In hoofdstuk 4 verdiep je het vriendelijk zijn voor jezelf door hulpbronnen aan te boren. Je creëert een beeld van een compassievol wezen dat je ondersteunt. Ook laat je tot je doordringen dat kwetsbaarheid en leed bij het mens-zijn horen en dat je deze deelt met heel veel andere mensen.

In hoofdstuk 5 sta je stil bij ervaringen in je jeugd die bij hebben gedragen aan een overontwikkeld beschermings- of jaagsysteem of een onderontwikkeld kalmeringssysteem. Je oefent compassie voor die ervaringen. Daardoor wordt een belangrijke bron voor je zelfkritiek verminderd.

In hoofdstuk 6 sta je stil bij je leefomstandigheden: werk, relaties en vriendschappen, zelfzorg, spel en vrije tijd. Je staat stil bij de vraag waaraan je behoefte hebt en wat er zou kunnen veranderen zodat je minder stress en meer plezier ervaart.

In hoofdstuk 7 gaat het over de vraag hoe je je potentieel voor compassie kunt inzetten voor andere mensen.

- ▶ Je doet wat in je vermogen ligt om het leed van andere mensen te verminderen en bij te dragen aan hun geluk. Dat is eigenlijk ook de grootste stap die je kunt zetten om zelf gelukkig te zijn.