

‘Zonder zelfcompassie kunnen we onszelf niet werkelijk helen en bevrijden. Compassievol leven is een heldere, praktische gids om een bewuste en vriendelijke relatie te ontwikkelen met ons innerlijke leven. Van daaruit kunnen we ons met een wijs en zorgzaam hart verbinden met de wereld om ons heen.’

Tara Brach, PhD, klinisch psycholoog, meditatiebegeleider en auteur van *Radical Acceptance* (Bantam, 2004).

‘Dit vernieuwende boek brengt de oude, heilzame wijsheid van compassiebeoefening bij een modern publiek. Gebaseerd op solide onderzoek, contemplatieve ervaring en de klinische praktijk, versterkt dit programma in acht sessies onze natuurlijke aanleg tot compassie en biedt het belangrijke methoden om op een gezonde, radicaal nieuwe wijze met emotionele pijn om te gaan.’

Christopher K. Germer, PhD, klinisch psycholoog, Harvard Medical School, en auteur van *The Mindful Path to Self-Compassion* (Guilford Press, 2009).

‘Compassie vraagt om een moedige houding die zich richt op het verlichten en voorkomen van het lijden van onszelf en anderen. Het is beslist geen ‘softe’ of gemakkelijke optie, maar van de ontwikkeling en beoefening van compassie zijn opmerkelijke effecten op ons geestelijk welzijn aangetoond. In dit zowel wetenschappelijk verantwoorde als toegankelijke boek brengen Erik van den Brink en Frits Koster vele van de kernbegrippen en oefeningen op het gebied van mindfulness en compassie bij elkaar. Dit boek reflecteert hun jarenlange ervaring als ggz-professionals en biedt een schat aan inzichten en mogelijkheden voor verandering en persoonlijke groei.’

Paul Gilbert, PhD, FBPsS, OBE, professor of Clinical Psychology, University of Derby, en auteur van *The Compassionate Mind* (Constable & Robinson, 2009).

‘Terwijl de positieve effecten van mindfulness in een therapeutische context welbekend zijn, suggereert nieuw wetenschappelijk onderzoek dat zelfcompassie eveneens een sleutel is tot geestelijke gezondheid. Dit boek biedt innovatieve methoden die hulpverleners en cliënten kunnen helpen een compassievollere relatie met zichzelf en anderen te ontwikkelen.’

Kristin Neff, PhD, Associate Professor in Human Development, University of Texas, en auteur van *Zelfcompassie* (De Bezige Bij, 2011).

Inhoudsopgave

Voorwoord van Edel Maex	9
Inleiding	11
Dankwoord	27
1 Benaderingen van lijden	29
1.1 Oude waarheden	31
1.2 Moderne mythen	43
1.3 Tijdloze waarden	53
1.4 Oorzaken en remedies	60
1.5 Van aandachtstraining naar compassietraining	69
2 Compassietraining in de praktijk	81
2.1 Sessie 1: Drie emotieregulatiesystemen	87
2.2 Sessie 2: Stressreacties en zelfcompassie	121
2.3 Sessie 3: Innerlijke patronen	157
2.4 Sessie 4: De compassiemodus	182
2.5 Sessie 5: Zelf en anderen	213
2.6 Sessie 6: Het liefst allemaal gelukkig	238
2.7 Sessie 7: Bewogen door mededogen	262
2.8 Sessie 8: Meer vermogen met mededogen	287

3	De compassievolle hulpverlener	303
3.1	Beoefening door de hulpverlener	304
3.2	Therapeutisch gebruikmaken van algemene inzichten	307
3.3	Compassiebeoefening leren aan cliënten	311
	Verder lezen, luisteren en surfen	321
	Appendix: De extra stilte- of oefenbijeenkoms	327
	Literatuur	339
	Register	353
	Over de auteurs	368

Voorwoord

Niemand had ooit kunnen denken dat mindfulness zo'n vlucht zou nemen. Ook Jon Kabat-Zinn niet, toen hij in alle stilte in de kelder van het ziekenhuis met zijn stressreductieprogramma begon te experimenteren. Hij slaagde erin om de dharma, dat wil zeggen 2500 jaar boeddhistisch inzicht en expertise, in de reguliere medische zorg binnen te brengen.

Toen hij hierover een boek schreef, stuurde hij het manuscript naar de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh met de vraag om een voorwoord. Tot zijn stomme verbazing ging Thich Nhat Hanh hierop in. Hij schreef: 'Dit boek is een poort van de dharma op de wereld en van de wereld op de dharma.' Het boek kende een enorm succes.

Succes is een tweesnijdend zwaard. Mindfulness heeft zeker voor veel mensen poorten geopend, maar in de popularisering ervan dreigt het ook weer te verwateren. Voor sommigen is het niet meer dan een cognitief psychologisch trucje geworden. In de handen van anderen vervalt het tot goedkope wellness, een zweverig hier nu je goed voelen en vooral niet met je twee voeten in de werkelijkheid blijven.

Niet bij Frits Koster en Erik van den Brink. Zij gaan verder op het door Jon Kabat-Zinn ingeslagen pad en met de exploratie van de 'poort van de dharma op de wereld en van de wereld op de dharma'.

De dharma herbergt meerdere schatten. Een daarvan is dat wijsheid en mededogen, het cognitieve en het ethische, niet van elkaar los te maken zijn. De term mindfulness legt meer de nadruk op het cognitieve aspect. Cognitieve therapeuten hebben dit goed begrepen. Maar wijsheid is geen wijsheid als ze niet hand in hand gaat met mededogen.

Het was voor mij altijd al een open vraag of de westerse psychologie bereid zou zijn om ook deze stap te nemen en mededogen op de agenda te zetten. Frits Koster en Erik van den Brink geven een prachtig voorbeeld van hoe dat kan. Vanuit het besef dat mindfulnessstraining pas werkelijk mindfulnessstraining is als het ook compassietraining is, creëren ze een vervolg op het oorspronkelijke achtwekenprogramma waarin mededogen, compassie, het expliciete thema wordt.

Wat wel al vaak aan de orde is gesteld in de geestelijke gezondheidszorg, is het thema geweld. Hoeveel psychisch lijden heeft niet rechtstreeks of onrechtstreeks te maken met geweld? Het gaat dan om lichamelijk, seksueel en psychisch geweld, niet zelden al in de vroegste kindertijd. Mensen hebben de neiging met zichzelf om te gaan zoals er met hen is omgegaan. Alsof het nog niet erg genoeg was, komt boven op het doorgemaakte geweld het geïntrojecteerde geweld dat mensen zichzelf aandoen. Maar wat is geweld anders dan de afwezigheid van mededogen? Uitgerkend hier is mededogen het enig werkzame antidotum.

De dharma herbergt meerdere schatten. Ik kan alleen maar hopen dat er meer boeken als dit komen, die de onmetelijke rijkdom van de dharma verder exploreren en toegankelijk maken daar waar het het meest nodig is: daar waar mensen lijden.

Edel Maex, psychiater en mindfulnessstrainer,
auteur van *Mindfulness – In de maalstroom van je leven*
(Tielt: Lannoo, 2006).

Inleiding

Besef dat, zoals een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen, wijsheid en compassie gelijktijdig ontwikkeld dienen te worden.

(Matthieu Ricard, 2010)

‘Compassie’ – in dit boek synoniem gebruikt met ‘mededogen’ – is het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen. Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid om daarin verantwoordelijkheid te nemen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij iedereen in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden, en dat is het doel van compassietraining. Terwijl medelijden vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit, vraagt compassie om moed en ruimhartigheid. In het Westen worden de termen mededogen en compassie vooral gebruikt om het begaan zijn met het lijden van anderen aan te duiden, en moeten we het samengestelde woord ‘zelf-compassie’ gebruiken voor het begaan zijn met ons eigen lijden. In een ontmoeting tussen de dalai lama en westerse wetenschappers was het een pijnlijke constatering dat ook in het Engels een woord voor mededogen met onszelf ontbrak (Goleman, 2003). De dalai lama legde toen uit dat in het Tibetaans een en hetzelfde woord (*tsewa*) gebruikt wordt om compassie met betrekking tot onszelf en met betrekking tot anderen aan te duiden. In zijn optiek kan het een niet zonder het ander en is het een vorm van ernstige

verwaarlozing om onszelf van mededogen uit te sluiten. In dit boek over compassietraining nemen we deze visie zeer ter harte en zien we de beoefening van zelfcompassie niet als egocentrisch, maar juist als een belangrijke voorwaarde voor zowel een gezonde relatie met onszelf als een gezonde relatie met anderen.

De compassietraining (in het Engels is gekozen voor de benaming *Mindfulness-Based Compassionate Living*, afgekort MBCL) zoals we die in de ggz hebben opgezet, is ontwikkeld als verdiepingscursus voor mensen die al een mindfulnesscursus hebben gevolgd. De training komt voort uit een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie en is onder meer gebaseerd op het werk van Paul Gilbert (2005, 2009, 2010), Christopher Germer (2009), Kristin Neff (2011) en Rick Hanson (2009).

Veel mensen met langdurige of terugkerende psychische, fysieke of gedragsmatige problemen, van welke aard ook, hebben een lage dunk van zichzelf en gaan gebukt onder zelfverwijt of schaamte. Zij kunnen somber, angstig, hunkerend, boos of wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor zichzelf en anderen te ervaren. Zij kunnen vluchten in isolement of zich storten in bezigheden of relaties die hun niet echt voldoening geven. Gesprekstherapieën bieden niet altijd een oplossing. Soms geven zij wel inzicht, maar bereiken zij onvoldoende het ervaringsniveau ('Ik snap het wel, maar voel het niet'). Juist dan valt compassietraining te overwegen, waarin oefeningen aangeboden worden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen te *ervaren*.

Beoefening van mindfulness wordt meestal in navolging van Jon Kabat-Zinn (1996, p. 21) omschreven als 'aandacht geven op een speciale manier: doelbewust, in het huidige moment, en zonder oordeel'. Deze beoefening kan leiden tot meer inzicht en wijsheid in ons leven en blijkt gunstige effecten te hebben op de lichamelijke en geestelijke

gezondheid. Mindfulnesscursussen worden dan ook steeds meer in de gezondheidszorg aangeboden in de vorm van *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) of *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Dat het daarbij niet alleen gaat om het ontwikkelen van opmerkzaamheid met een *open* houding, maar ook met een *milde* houding, wordt al door mindfulnessstrainers van het eerste uur benadrukt. Edel Maex (2006, p. 49) omschrijft mindfulness kortweg als ‘een milde open aandacht’. Jon Kabat-Zinn (2006, p. 69) zegt in *Coming to our senses*: ‘Meditatie ben ik meer dan wat ook gaan zien als een daad van liefde, een naar binnen gericht gebaar van welwillendheid en vriendelijkheid tegenover onszelf en tegenover anderen, een gebaar van het hart dat onze volmaaktheid ook herkent in onze overduidelijke onvolmaaktheid, met alle tekortkomingen, verwondingen, gehechtheden en ergernissen die daarbij horen, en onze hardnekkige neiging tot onoplettendheid.’ De grondleggers van de MBCT – Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale – benoemen in hun handboek deze houding van mildheid ook wel, maar minder expliciet (Segal e.a., 2004). In het zelfhulpboek dat zij samen met John Kabat-Zinn uitbrachten, wordt echter onomwonden gezegd dat mindfulness ook als *heartfulness* kan worden omschreven, omdat het in feite draait om een vorm van mededogen in ons bewustzijn (Williams e.a., 2007, p. 4).

Met de ondertitel van dit boek willen we niet de indruk wekken dat mindfulness aan heartfulness voorafgaat of dat het iets heel anders is. Ook bedoelen we niet dat heartfulness in MBSR en MBCT niet aan bod komt. Wel willen we met de woorden ‘van mindfulness tot heartfulness’ aangeven dat het bereik van ons bewustzijn zowel een wakere geest als een compassievol hart omvat. In het Pali, een dialect dat in de tijd van de Boeddha gesproken werd in Noord-India en waarin de meest oorspronkelijke geschriften van het boeddhisme zijn overgeleverd, wordt wel het

woord *citta* gebruikt. In het Nederlands wordt dit doorgaans vertaald met de term ‘bewustzijn’; het woord *citta* omvat echter zowel het hart als de geest. Het woord ‘mindfulness’ was aanvankelijk de vertaling van het Pali-woord *sati*, waarmee de pure kwaliteit van opmerkzaamheid, van bewust aanwezig zijn in het moment, werd aangeduid. De beoefening van *sati* opent de weg tot wijsheid en inzicht in de werking van de geest en de aard van de werkelijkheid. Mindfulnessbeoefening werd voor velen een synoniem voor *vipassana* of inzichtmeditatie. En steeds meer kreeg mindfulness in het Westen een nog bredere betekenis, die ook de cultivering van de milde houding omvatte waarmee we opmerkzaam zijn, en de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen, en breidde de betekenis zich uit naar ‘heartfulness’.

Toch is er in het Westen nu eenmaal een dominante associatie tussen ‘mind’ (geest) en intellectuele kwaliteiten, en tussen ‘heart’ (hart) en emotionele kwaliteiten. Niet iedereen denkt er bij mindfulness meteen aan dat het ook om de ontwikkeling van een mededogend hart gaat, en bij heartfulness dat het ook om de ontwikkeling van opmerkzaamheid gaat. We zouden eigenlijk moeten spreken van ‘heartmindfulness’, met de lastigheid dat we een samengesteld woord introduceren dat erg onpraktisch in het gebruik zou zijn. Wij kiezen er dan ook voor beide woorden naast elkaar te laten bestaan, verwijzend naar kwaliteiten die zij aan zij gecultiveerd dienen te worden. Het is behulpzaam ze te onderscheiden, zolang we maar beseffen dat ‘onderscheiden’ niet betekent dat ze van elkaar te scheiden zijn.

In Azië wordt daarvoor wel het beeld van een vogel gebruikt. De ene vleugel van de vogel staat voor ‘wijsheid’ en de andere vleugel voor ‘mededogen’. De vogel heeft beide vleugels nodig om te kunnen vliegen. Zij houden elkaar in evenwicht. Pogingen om zorgzaam en vriendelijk te zijn zonder inzicht kunnen tot dwaze en ongezonde vormen van mededogen leiden; denk bijvoorbeeld aan het steeds