

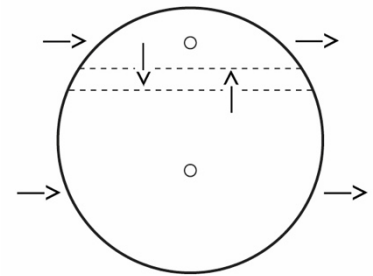
Thema 7: Lesblad Fysiologie en ervaring

Compassie en zelfcompassie

Een mooie definitie van 'compassie' is dat je iemand benadert als een vriend, iemand die je je open aandacht wilt geven. Zelfcompassie is dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend zou behandelen.

In de uitleg rond compassie en zelf-compassie is in deze tekst de nadruk op hoe ons eigen 'interne systeem' werkt. Als je compassie kan voelen voor jezelf en jezelf niet (steeds) veroordeelt, is het ook makkelijker om compassie te voelen voor anderen en anderen niet te veroordelen.

Andersom, als je compassie kan voelen voor anderen, is het ook makkelijker compassie te voelen voor jezelf, en je eigen moeilijkheden, onmacht, fouten etc.



Stress-reacties, wat gebeurt er dan?

Onze primaire reactiviteit zie je terug in stressreacties, die onze fysiologische systemen aansturen. Het gaat erom deze reactiviteit te herkennen en te 'waarderen', en ook de bijbehorende emoties te herkennen en te 'waarderen'. Dan kan je zonder meegesleept te worden de stressreacties laten afvloeien en kiezen voor constructieve acties, of juist geen acties. In 'Lesblad 1, fysiologie en ervaring' vond je hierover al de nodige informatie, gekoppeld aan de verschillende energetische toestanden vanuit onze autonome regulatie.

Kijk je specifiek naar stress-reacties, dan gaat het over vecht-vlucht-bevries-reacties.

Bij vecht en vlucht-reacties wordt energie gemobiliseerd, het adrenaline-systeem gaat 'aan', je wordt alert, geprikkeld. Als deze energie niet afvloeit resulteert het in een vorm van 'verharding': je kan defensief worden, jezelf afsluiten, ook fysiek voel je misschien meer verharding of stijfheid. De emoties en gedachten die je ervaart zijn gekleurd door boosheid, of angst of 'weg willen'.

Bij bevrozing gebeurt er iets anders, je ontkoppelt. In psychologische terminologie wordt dit 'dissociatie' genoemd, dat kan een stoornis zijn. Maar in alledaagse situaties ontstaan er bij mensen ook lichte vormen van ontkoppeling. Het is of je er niet helemaal bij bent, je gevoel vervlakt dan vaak, soms zeggen mensen ook 'ik 'floep' weg.' Gevoelens die hierbij horen zijn onmacht, maar ook het gevoel inadequaats te zijn, kwetsbaar, onwaardig.

Verschillende situaties en reacties kunnen verschillende toestanden van ons neurologisch systeem oproepen, en van daaruit kan je spreken over verschillende 'zelf-toestanden'.

Sympatische, energieke beschermingsreacties zou je het beschermingsdeel, of weerstandsdeel kunnen noemen.

Reacties van ontkoppeling zijn verbonden met situaties waarin je je onveilig en kwetsbaar voelt, en zou je het kwetsbare deel kunnen noemen.

Het kunnen observeren en reguleren van dergelijke reacties zou je het gezonde deel kunnen noemen.

De stroom van ervaren en hoe we ons ermee verhouden

In de gelaagdheid van onze ervaring en hoe we ervaringen verwerken, is er naast de directe ervaringsstroom ook de laag van 'hoe verhoud ik me met deze ervaring'?

Blijf je bij de ervaring of ga je er bij weg? Dat hebben we ook al eerder besproken bij thema 4, emoties.

Maar ook vinden we iets van deze ervaring, en van onszelf dat we dit ervaren. Als we door iets geraakt worden, kunnen we onszelf op de kop geven dat dat zo is.

Als we boos worden, kunnen we de boosheid wegdrücken, omdat we dit onwenselijk vinden.

We kunnen schaamte voelen over dat wat we voelen, of voelen dat we tekortschieten.

Op het moment dat iets ons triggert, is het behulpzaam om te gaan voelen in je lichaam wat je waarneemt, de sensaties, en daar bij te blijven.
Maar ook kan je waarnemen hoe je je verhoudt met de sensaties en de emoties en gevoelens. Wat zijn je gedachten en mentale formaties hierbij? Dit is een andere laag van waarneming, een andere laag van mindfulness. Het is in dit 'hoe verhoud je je tot wat je ervaart' dat je compassie en zelfcompassie kan beoefenen.

Veiligheid, verhalen of onbewuste oordelen

Ons systeem heeft een soort basis-behoefte, een soort basis-gerichtheid, namelijk het creëren van een mate van veiligheid. Ons systeem is dus steeds aan het scannen of we de situatie (extern, maar ook intern) als veilig ervaren. Als dat niet zo is, dan gaat ons stress-systeem 'aan'.

Naast de fysiologische reacties, en de emoties die we daar bij kunnen voelen, gaat ons brein vaak direct aan de slag om allerlei verhalen te produceren, waarmee we grip terug willen krijgen. Maar de emoties en triggering die we voelen, doen ook iets met ons zelf en ons zelfbeeld.

Kristin Neff beschrijft in haar Tedtalk in 2013 hoe onze beschermingsreacties er eigenlijk vrijwel altijd op gericht zijn om ons zelfbeeld te beschermen, veel meer dan het beschermen van onze fysieke integriteit. Onze stressoren zijn meestal niet zozeer fysiek bedreigende situaties, maar zaken die ons beeld van onszelf (lijken te) bedreigen.

Met name gevoelens van kwetsbaarheid en inadequaatheid kunnen ons zelfbeeld en zelfvertrouwen ondermijnen. Om deze kwetsbaarheid te omarmen en niet af te keuren, en deze zachtheid en openheid ook mee te nemen in contact met anderen, is een belangrijk onderdeel van (zelf)compassie.

Misschien kan je in je meditatie, of in momenten in je dagelijks leven als je getriggerd wordt, gaan waarnemen welke sensaties je voelt in je lichaam, maar ook hoe je hier tegenover staat:

- * ben je in gedachten een heel verhaal aan het vertellen?

- * ben je boos om wat je voelt?

- * wil je het niet voelen?

- * voel je schaamte?

- * of merk je dat je soort van 'wegschiet'?

En net zoals je met open aandacht bij je sensaties blijft, blijf je met open aandacht bij deze reacties op je sensaties.

Interne stress-reacties

Zoals hierboven beschreven is, kan je directe ervaringsstroom stressreacties oproepen. Dat je boos bent op of weerstand hebt tegen wat je voelt. Dat je bang bent je emoties te voelen. Dat je je schaamt voor wat je voelt etc.

Frits Koster noemt dit interne fight, flight en freeze.

- Zelfkritiek is interne 'fight', waarbij een gebrek aan zelfacceptatie zich uit in zelfkritiek. Dat is vaak gebaseerd op ervaringen vanuit de opvoeding waarbij het kwetsbare aspect, het kleine kind, niet gehonoreerd werd. De vechtreacties, keren zich dan tegen de eigen kwetsbaarheid, met als gevolg continue interne strijd en interne stress.

Zachtheid en zelf-compassie zijn het tegengif voor deze zelfkritiek. Zachtheid en vriendelijke bejegening van onze emotionele pijn en kwetsbaarheid.

- Zelfisolatie is te vergelijken met interne 'flight'. Je vlucht weg voor pijnlijke ervaringen of voor verantwoordelijkheden. Je hebt geen open communicatie met je omgeving over twijfels of kwetsbaarheden, en sluit jezelf in jezelf op. Je zou kunnen zeggen dat het kwetsbare deel als het ware afgesplitst wordt.

Zelfisolatie wordt verzacht door een besef van *common-humanity*: we hebben allemaal onze moeilijkheden en onze kwetsbaarheden. We proberen er allemaal op onze eigen manier het beste van te maken.

In groepen zie je eigenlijk altijd dat we denken dat andere mensen het allemaal beter begrijpen, dat anderen veel minder interne strubbelingen hebben, etc. etc. Als anderen dan delen hoe ze zich voelen, blijkt dit niet het geval te zijn, blijkt iedereen kwetsbaarheden en pijnpunten te hebben.

- Overabsorptie en overidentificatie zijn te vergelijken met interne ‘freeze’. Je bent gefixeerd op en zit gevangen in je (negatieve) emoties, denkbeelden en overtuigingen. Je zou kunnen zeggen dat je interne beleving zich georganiseerd heeft rond het kwetsbare deel, rond je pijnnervaringen.

Mindfulness kan ons bevrijden van over-identificatie en zelfabsorptie, omdat je in mindfulness een open aandacht hebt en niet gefixeerd bent op één aspect van de interne beleving. Er is pijn, maar er is meer. Dus als je aandacht steeds naar iets specifiek getrokken wordt, verruim dan je aandacht en voel ook andere aspecten van je interne beleving: de adem, je mogelijkheid om je aandacht zacht te houden etc.

Deze complexe stressreacties, die intern gericht zijn, geven in je lichaam dezelfde stress als stressreacties gericht op externe stressoren, en kunnen aanleiding zijn voor chronische fysieke en psychische klachten. De drie bestanddelen van zelf-compassie - mildheid, het besef van *common humanity* en mindfulness – zijn het tegengif tegen deze interne stressreacties.

Compassie, mildheid en mindfulness helpen tegelijk om ook anderen met eenzelfde open blik tegemoet te kunnen treden.

Zelf-organisatie

Als je een beeldend ‘plaatje’ wilt maken van wat er in jezelf gebeurt, dan kan je een soort opstelling maken van deze verschillende delen of ‘zelf-toestanden’.

Bijvoorbeeld, als je je in een situatie kwetsbaar voelt, of geraakt, kan je dan jezelf met open aandacht omhullen of steunen? Of als je in een situatie voelt dat het echt niet OK is wat er gebeurt, kan je dan actie ondernemen om je grenzen te bewaken? Of als iemand iets zegt wat kwetsend is, kan je dit herkennen en bij de ander laten?

Als het gezonde deel het kwetsbare deel steunt, en als beschermingsreacties helpen gezonde grenzen te bewaken, dan kan je zeggen dat je een gezonde ‘zelf-organisatie’ hebt. De belangrijkste hulpbron en voorwaarde voor emotie-regulatie is een gezonde zelf-organisatie. Dat is de interne ‘grond’ die je helpt emotionele stormen te doorstaan zonder dat je vervalt in (langdurige) destructieve reacties. Zelfcompassie en compassie dragen bij aan gezonde interne verhoudingen. Andersom is een gezonde organisatie van je binnenwereld de basis voor compassievol leven.

Als je kijkt hoe dit in de praktijk werkt, dan is het vooral van belang om te zien hoe je omgaat met kwetsbaarheid. Veel mensen doen heel veel om zich maar niet kwetsbaar te hoeven voelen. Sommige mensen blijven in een positie van kwetsbaarheid, wachtend tot iemand hun eindelijk ‘ziet’ en ‘wakker kust’.

Fysiologisch is het goed om te weten, dat kwetsbaarheid leidt tot ontkoppeling, een naar boven gaande beweging. Soms kan je dat ook in je lichaam voelen, alsof je ‘eruit’ getrokken wordt. Of dat je op sommige plekken eigenlijk niets kan voelen, een soort vlakheid.

In de werkvormen rond (zelf)compassie werken we vooral met acceptatie, en het creëren van een soort steunende container. Dus het bouwt voort op wat we besproken hebben bij Holding Space. Als je deze veiligheid of dragende container voelt, dan kan er een soort ‘landen in jezelf’ of diepere ontspanning ontstaan. Het is goed om te weten als er een diepere ontspanning ontstaat, waarin deze kwetsbare delen kunnen landen, dat je je daarna vaak slechter gaat voelen: onmachtig, kwetsbaar, inadequaar, onwaardig (het hoeft natuurlijk niet zo ‘groot’ te zijn, het kan ook zijn; lusteloos,

ongemotiveerd, vlak).

Je zou dit 'herstelreacties' kunnen noemen. Er vindt een soort herordening plaats, en de gevoelens of waarnemingen die je dan hebt, zullen over het algemene snel verdwijnen.

Ook als je langer mediteert, kan dit ontstaan in meditatie, en het herkennen van dit proces helpt je om er niet bij weg te gaan.

Ook gaan we in de werkvormen enigszins spelen met de twee lagen van

1) directe ervaring, en

2) hoe je je hiermee verhoudt/hoe je tegenover de ervaring staat.

Als je kijkt in de beschrijving van meditatie en waarneming in meditatie (thema 2) dan maak je een bewuste stap van sensaties en gevoelens, naar gedachten en mentale formaties.

belangrijk is dat je ook als je je gedachten of oordelen etc. observeert, je niet bezig gaat om deze te fixen. Bijv. 'Ik voel een oordeel over mijn boosheid. Maar dat mag niet, ik moet liefdevol zijn.'

Ook als je bijvoorbeeld voelt dat je 'wegschiet', blijf dan bij dat gevoel, in een open waarneming.

Van zelf-compassie word je lui, of soft

Als je kijkt naar de uitleg hierboven, dan zie je dat onze interne stressreacties vooral onszelf vastzetten, en over het algemeen weinig 'opbrengst' hebben.

Veel mensen denken echter dat als je jezelf benadert vanuit compassie, dat je dan 'soft' wordt, zonder discipline, zonder motivatie om fouten goed te maken, of problemen aan te pakken.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die milder zijn, meer open zijn en zichzelf (en anderen) met meer compassie benaderen, over het algemeen effectiever zijn in het aanpakken van zaken in zichzelf die ze willen veranderen. Als ze fouten maken, blijven ze niet hangen in schuld en schaamte, maar gaan ze eerder op zoek naar oplossingen.

Ander leuk feit: mensen die zich bezighouden met meditatie en mindfulness worden geen 'snowflakes', maar hebben over het algemeen meer incasseringsvermogen en 'grit' (vastberadenheid).

Bij Greater Good Berkeley doen ze veel onderzoek naar hoe compassie, mindfulness etc. doorwerkt in ons leven, en ook op maatschappelijk niveau. Voor info en achtergrond-artikelen, kijk op:

<https://greatergood.berkeley.edu>

Kwetsbaarheid: Brené Brown: <https://youtu.be/iCvmsMzIF7o>

Compassie: Kristien Neff: <https://youtu.be/lvtZBUSplr4>