

Compassie en zelf-compassie

Compassie en (zelf)compassie

- Hoe ga je om met anderen en met je zelf?
- Kan je anderen en jezelf benaderen als een goede vriend: als iemand die je je open aandacht, steun en ook zorg(vuldigheid) wilt geven?
- Compassie is één van de onbegrensde gemoedstoestanden.
Compassie voor jezelf leidt tot meer compassie voor anderen,
compassie voor anderen leidt tot meer compassie voor jezelf.

Interne dynamiek

- Eerder hebben we het gehad over onze energie-lagen, of energie-systemen:
 - de diepe vagus of para-sympaticus: geeft immobilisatie en herstel.
 - de sympaticus: mobiliseert energie, in het najagen van doelen (jaag-systeem) en bij stressreacties (beschermingssysteem).
 - de intelligente vagus of para-sympaticus: geeft zelf-kalmering, of hart-coherentie. Is gekoppeld aan ons sociale en zorgsysteem.
- De para-sympaticus is gekoppeld met de gemoedstoestand van compassie. M.n. het sociale systeem speelt hierbij een rol.

Gelaagdheid van ons zenuwstelsel

- Primaire reacties gebeuren onwillekeurig (wil niet zeggen dat ze niet geconditioneerd zijn).
- Stress-reacties roepen vecht-vlucht-bevries-reacties op. Deze kleuren je hele systeem en sturen je energie en je gedachte aan.
- Deze primaire reacties zou je je onderlaag kunnen noemen.
- Daarnaast vinden we (bewust of onbewust) ook nog iets van onze reacties. We vinden deze sociaal onwenselijk, aanstellerij, we schamen ons ervoor, we ontkennen ze, etc. etc.

Energie en 'ik'

- Primaire reacties lopen niet altijd parallel met ons sociale 'ik' en ons zelfbeeld.
- Sociale conditionering: we hebben in onze opvoeding, thuis en in de maatschappij, verschillende waarden en oordelen meegekregen. 'Je moet klaarstaan voor anderen.' 'Je moet niet zeuren, gewoon doen.' 'Als je aan iets begint, moet je het afmaken.'
Al deze waarden en oordelen kunnen schuren met hetgeen er werkelijk gebeurt in je systeem.
- Veel van onze beschermingsreacties zijn gericht op het beschermen van ons zelfbeeld, en als er schuring is tussen zelfbeeld en je primaire reacties, dan ontstaan interne stress-reacties of conflicten.

Innerlijke delen en zelf-organisatie

- Een eenvoudig model dat inzicht geeft in hoe we met onszelf (of met anderen) omgaan, is het model van: gezond deel, beschermingsdeel of weerstandsdeel , kwetsbaar (of gekwetst) deel.
- Er bestaat ook zoiets als gezonde weerstand/bescherming en gezonde kwetsbaarheid. Het is niet zo dat wanneer je maar genoeg mediteert dat je dan je kwetsbaarheid kwijtraakt.
- Zelfcompassie gaat over hoe je met je eigen kwetsbaarheid omgaat.
- Compassie voor anderen: let op de hulpverlenersvalkuil; mijn gezonde deel 'helpt' jouw kwetsbare deel. Dit is ongelijkwaardig. I.p. daarvan, maak contact met iemands gezonde deel, hoe zie je de ander?

Zelfcompassie ...

- Met name gevoelens van kwetsbaarheid en inadequaatheid triggeren stress in ons systeem.
- Kan je deze gevoelens van kwetsbaarheid omarmen?
- Handboek positieve psychologie: Frits Koster over (zelf)compassie: je kunt stressreacties hebben tegen je eigen emoties en ervaringen.
- Continue zelfkritiek is interne *fight*, het weerstandsdeel is in gevecht met het kwetsbare deel.
- Wegvluchten voor je ervaringen is interne *flight*, je isoleert jezelf van anderen, en verdooft jezelf voor je ervaringen. Het kwetsbare deel splitst zich als het ware af.

... vervolg

- Over-absorptie is dat je gefixeerd bent, gevangen in (negatieve) emoties. Dit is een interne *freeze*. Je binnenwereld dan georganiseerd rond het kwetsbare deel.
- Onderdelen van compassie: mildheid, *common humanity* (en humor!) mindfulness: zachtheid, enige relativering en openheid.
- Veiligheid en acceptatie zijn sleutels: als mensen interne ervaringen vermijden, is discipline (je moet het aangaan, er bij blijven) niet de sleutel, veiligheid wel.
- Bij overabsorptie is juist het uitzoomen belangrijk: pijn of verdriet is er, maar er is meer.

Ontkoppeling en herstel

- Bij onveiligheid is er altijd een bepaalde mate van ontkoppeling.
- In de oefensetjes is steeds aandacht voor fysiek loslaten van stressreacties, ankeren en landen in je lijf, vanaf thema 6 ook gericht het creëren van een soort veilige bedding.
- Als je merkt dat je snel ontkoppelt, kan je de oefensets waarin je een soort omhulling of bedding creëert ook afsluiten met de twee tennisballen onder het achterhoofd.
- Wanneer je voelt dat je na bijvoorbeeld een periode van stress of overprikkeling (weer) in je lijf landt, kan je tijdelijk slechter gaan voelen: herstelreacties.

Van compassie word je 'soft'

- Van compassie word je 'soft' en lui. Deze uitspraak zegt natuurlijk iets over onze sociale, maatschappelijke conditionering. No pain, no gain. Je moet vooruitkomen, jezelf verbeteren, een betere versie van jezelf worden.
Mensen die milder zijn, blijken echter effectiever in het aanpakken van niet-heilzame gewoontes of patronen. Ze verliezen namelijk minder energie met een soort interne strijd.
- Ander leuk feit: als je veel mediteert, word je geen *snowflake*, maar krijg je juist meer incasseringsvermogen (over het algemeen).

Praktijk

- Jezelf met zachtheid omhullen, zelfacceptatie.
- Verbinding tussen prettige ontspannen plek en spanningsplek: in de spanningsplek kan je daardoor meer omhulling of rust ervaren.
- Eerdere thema's: kan je contact maken met alle ervaringen in de onderlaag en deze er laten zijn.
In de latere thema's: wat gebeurt er in de bovenlaag? Hoe sta je tegenover je sensaties en waarnemingen?