

Module Zelf-compassie:

OM JEZELF GEVEN: VAARDIGHEDEN

WAAROM?

Als iemand pijn heeft speelt de manier waarop ze op zichzelf reageren een belangrijke rol in het bepalen van de hoeveelheid lijden die ze zullen ervaren. Onderzoek geeft aan dat mensen die zelf-compassie kunnen toepassen beter met stress om kunnen gaan en sneller herstellen van moeilijke gebeurtenissen. Voor sommige mensen is zelf compassie hebben gemakkelijk of gewoon. Misschien hebben ze het van hun ouders geleerd, of van andere verzorgers. Voor anderen is het moeilijk, en zij kunnen vast komen te zitten zonder de mogelijkheid te hebben vriendelijke en vol mededogen naar zichzelf te zijn. Vaak zijn degenen die veel problemen hebben gehad en daardoor het meest zouden kunnen profiteren van zelf compassie degenen die het het minst waarschijnlijk zullen toepassen. Je zou kunnen denken dat Zelf compassie bedreigend is en/of niet te leren. We proberen elkaar allemaal te helpen vooruit te gaan en in compassie hebben met onszelf en met anderen te oefenen tijdens deze training. Sommige mensen geloven dat als ze maar hard tegen zichzelf blijven, ze waarschijnlijk sneller in actie zullen komen en zullen veranderen. Ze kunnen dingen tegen zichzelf zeggen als: 'ik ben gewoon lui,' 'stap er gewoon over heen'.... Deze soort reactie zal waarschijnlijk angst verhogen, motivatie laten afnemen en hopeloosheid gaandeweg doen toenemen. Alhoewel het daardoor soms op de korte termijn mogelijk wordt jezelf direct iets te laten doen, zorgt het op de lange termijn eerder voor passiviteit en niets doen. Gelukkig kunnen de zelf compassie vaardigheden geleerd worden en toegepast in het dagelijks leven, zelfs bij degenen die maar heel weinig mededogen met zichzelf hebben. Het is van belang om geduldig te zijn als je vaardigheden leert en toepast, en dit als een proces te zien. Wanneer je je voorstelt dat je van een veroordelende en jezelf de schuld gevende positie verschuift naar een meer bewuste en van jezelf houdende positie, is het belangrijk kleine en gestage veranderingen op te merken tijdens het hele proces.

HOE

Zelf compassie vaardigheden groep.

1. Gebruik van zelf-compassie vaardigheden om emotioneel lijden te verminderen
2. Oefenen van jezelf troostende compassie
3. Interpersoonlijke compassie vaardigheden (WAARDEVOL ZELF)



Om jezelf geven: Handout 1

Gebruik van zelf-compassie vaardigheden om emotioneel lijden te verminderen

In meerdere of mindere mate is iedereen kritisch naar zichzelf toe en ervaart hij/zij pijnlijke gevoelens omdat hij problemen heeft en fouten heeft gemaakt. Deze cirkel van problemen/fouten die leiden tot pijnlijke gevoelens en zelfveroordeling leidt ertoe dat we blijven lijden. Dit is een normaal proces maar het helpt niet echt. Wat nodig is, is jezelf een alternatief proces bezorgen, een wat je leert meer zorg voor jezelf te hebben en jezelf meer te vergeven, maar ook je helpt je op iets anders te kunnen richten dan op je problemen, pijn en fouten.

Zoals bij ieder vaardigheid kan het tijd kosten om zelf-compassie te leren en toe te passen, maar het staat vast dat jezelf slaan en op je kop geven nauwelijks helpt.

Radicale acceptatie van het probleem: Accepteer dat iets wat je niet prettig vind, gebeurd is. Misschien heb je een fout gemaakt of iets niet gedaan wat je had moeten of willen doen. Je hoeft niet te vermijden na te denken over wat er gebeurd is.

Mindful zijn van pijn en zelf kritiek: observeer (ben je bewust van) en beschrijf (geef alleen de feiten weer) je gedachten en gevoelens.

Weerhoud jezelf van zelfkritiek: merk de kritische gedachten op die je over jezelf hebt. Als je merkt dat je jezelf een pak rammel geeft probeer je dan op een vriendelijkere/aardigere benadering te richten.

Erken dat je een gewoon mens bent: je kunt jezelf eraan herinneren dat iedereen problemen heeft en fouten maakt. Geen mens doet alles goed: iedereen maakt mee dat zij mislukken of niet krijgen wat ze willen of nodig hebben.

Herinner jezelf er aan dat je problemen en mislukkingen niet bepalen wie je bent: jij en je ervaringen hebben veel kanten. Problemen en mislukkingen zijn slechts een del van het totale beeld.

Cultiveer een gevoel van vriendelijkheid en zorg naar jezelf toe: probeer een gevoel van compassie naar jezelf toe te ervaren terwijl je midden in je problemen en pijn zit.

Om jezelf geven: Handout 2

Oefenen van jezelf troostende compassie

Zelf kritiek en schaamte hebben hun wortels in angst. Angstreacties hebben we omdat ze ons beschermen voor gevaar. Deze vaardigheden gaat er om onze geest te trainen de heftigheid die we ervaren als het om problemen en fouten gaat, wat af te laten nemen. Met behulp van deze oefeningen werken we eraan de reacties van ons lichaam en geest die ons angstig laten blijven, kritische gedachtes en pijnlijke gevoelend in stand houden, te verminderen.



Ontwikkel en gebruik een meedogend beeld: Gebruik een beeld dat jij persoonlijk troostend vind. Het kan een plaats zijn of iemand, een dier of een voorwerp dat je je voor de geest kunt halen en gebruiken om je te ontspannen, je rustiger te gaan voelen en daardoor meer gefocust.

Geef aandacht aan je ademhaling: geef je volledige aandacht, zoveel als je kan, aan je ademhaling. Laat je aandacht bij je ademhaling. Als je afgeleid wordt, laat dan de afleiding vriendelijk gaan en ga terug naar je ademhaling.

Neem afstand van je zelfkritische deel: stel je dat deel van jezelf voor dat boos is en je bekritiseert. Zie dat deel als losstaand van jou. Neem afstand van het beeld en herinner je jezelf er aan dat je meer bent dan dit deel van jou.

Ontwikkel en gebruik een beeld van de wijze geest: stel je dat deel van jezelf voor dat gekenmerkt wordt door wijsheid, kracht, genegenheid, zorg en een onbevoordeeldheid. Sta dat deel van jezelf toe met je te praten of vol genegenheid naar je te kijken.

INTERPERSOONLIJKE COMPASSIE VAARDIGHEDEN WAARDEVOL ZELF

Wees aardig naar jezelf toe. **Hou** je zelf in ere. Ben zacht voor jezelf. Merk op wanneer je onbarmhartig bent tegen jezelf door woorden of handelingen en stem er mee in zachtaardiger te zijn. Als je opmerkt dat je jezelf bekritiseert doe dan een tap achteruit en zeg iets dat aanmoedigend is. Voer geen zelfbeschadigende gedragingen uit. Oefen ermee jezelf vriendelijk en liefdevol aan te raken. Bijvoorbeeld: leg je hand zachtjes onder je kin of wrijf over je moede armen. Stel je voor dat je probeert om iemand die bang is en overspoeld te troosten, en doe dit door middel van aanraken en met je stem.

De vijf positieve **Eigenschappen**

Zoek 5 zaken die je altijd positief vindt van jezelf. Zorg ervoor dat het zaken zijn waarvan je vanuit je wijze geest weet dat ze waar zijn over jou en waaraan je niet twijfelt ook al valt alles om je heen uit elkaar (dit kunnen fysieke kenmerken zijn, karaktertrekken, zaken die je voor elkaar gekregen hebt, relaties, alles waar je naar kunt kijken wat jezelf op een positieve wijze weergeeft). Denk aan deze aspecten als je werkelijk vecht met negatieve zelfbeoordelingen.

Zorg voor een **v**riendelijke omgeving

Probeer tijd door te brengen in gezelschap van mensen die vriendelijk en aardig zijn. Vermijd mensen die de neiging hebben je te beschuldigen, die sarcastisch zijn, je aanvallen of op een of andere wijze je negatieve zelfbeoordelingen versterken. Vorm je leefruimte zo dat het een positieve weerspiegeling van jezelf is, ben je bewust van wat je leuk vindt en wat niet en erken respectvol je eigen smaak. Op je werk of op school zet foto's van mensen die je steunen op je bureau, in je kluisje, in je tas of in je portemonnee. Maak met jezelf plannen die speciaal zijn en doorgevoerd kunnen worden.

Ontsluit Radicale zelfacceptatie naar jezelf toe.

Gebruik radicale acceptatie en bereidwilligheid als deel van alle onderdelen van je zelf. Herinner je dat acceptatie niet altijd goedkeuring of instemming betekent maar



alleen maar erkenning is van wat is. `Erkennen dat je waardeloos bent, slecht, of hopeloos gestoord is niet jezelf accepteren. Accepteren dat je mens bent, dat je zowel mislukkingen al successen in je leven meemaakt en dat je basaal zowel vlekjes hebt als begaafd bent is wat radicale acceptatie betekent. Oefen met accepterende inzichten met zowel wat je prettig vindt als wat je niet prettig vindt, met een open hart. Vergelijk je zelfacceptatie met hoe je iemand anders in vergelijkbare omstandigheden zou accepteren. Merk op wanneer je jezelf niet de ruimte geeft. Merk op hoe je de `vlekjes' of feiten bij anderen wel accepteert, maar die van jezelf niet. Accepteer je zelf volledig met heel je hart zonder angst dat het je slechter zal maken.

Liefde voor jezelf. Geef werkelijk en diep van binnen om jezelf.

Wanneer je haat of intolerantie naar jezelf toe opmerkt, draai dan je geest om naar de commitment om jezelf te mogen. Merk gedachten en gevoelens op die dat jezelf mogen in de weg staan `ik verdien geen vriendelijkheid', `ik ben niet om van te houden', ik schaam me als ik aardige dingen tegen mijzelf zeg',.. en neem er afstand van. Herinner je er aan dat jezelf mogen een stap in de richting is van werkelijk hertel en beter worden, en dat het de moeite waard is er actief aan te werken. Het maakt je niet egoïstisch maar zal juist op de lange termijn je vaardigheid in het helpen en mogen van andere mensen vergroten. Zie jezelf als uniek en daardoor waardevol.

Zelf compassie Huiswerkblad 1

(geef a.u.b. antwoord op de vragen door suggesties aan jezelf te geven van wat je kunt oefenen). Kijk naar je DGT dagboekkaart om vaardigheden te vinden die nuttig kunnen zijn. Denk aan speciale dingen waarin je ieder dag kunt oefenen.

1. Mindfulness: (emoties zijn in evenwicht. Ik kan zaken van twee kanten bekijken omdat mijn manier van kijken breed en helder is. Ik ben nieuwsgierig en sta open naar mijzelf toe. Ik handel spontaan meer ben niet impulsief).
Hoe kan ik nog meer mindful zijn?
2. Over-geïdentificeerd: (ik ben bezeten door en gericht op wat verkeerd is. Ik word opgevreten door gevoelens van onbekwaam-zijn, ik word meegesleurd door mijn gevoelens. Mijn gedrag is star en zelfbewust. Ik kan mijzelf niet vertrouwen). Wat kan ik doen om en stap terug te doen en minder `bezeten' te worden?
3. Gewoon menselijk: (ik kan zien dat iedereen soms moeilijkheden tegenkomt. Ik weet dat anderen zich ook zo slecht kunnen voelen als ik, en ik kan me voorstellen dat het gevoel niet adequaat te zijn door iedereen soms gedeeld wordt. Ik geloof dat falen onderdeel is van mens-zijn)
Hoe kan ik mijzelf er aan herinneren dat ik deel uit maak van een geheel?
4. Isolatie: (ik voel me afgescheiden van de rest van de wereld. Ik denk dat de meeste mensen gelukkiger zijn dan ik. Ik stel me voor dat andere mensen het veel gemakkelijker afgaat. Ik voel me alleen).
Wat kan ik doen om de isolatie nu af te laten nemen?



5. Vriendelijkheid naar mijzelf: (ben ik liefdevol naar mijzelf toe, ben ik teder en zorgend naar mijzelf. Ik tolereer mijn zwakke plekken en onbekwaamheden, en ik ben begripvol en geduldig naar mijzelf toe)
Wat kan ik doen om mijn vriendelijkheid naar mijzelf toe te vergroten?
6. Zelf-oordelen: (ik keur mijzelf af en veroordeel mijzelf, ik ben hard voor mijzelf, ik ben intolerant naar mijzelf toe en heb geen geduld met mijzelf. Ik kan koud naar mijzelf toe zijn).
Wat kan ik doen om mijn zelf-veroordeling te verminderen?

Zelf compassie Huiswerkblad 2

Oefenen van interpersoonlijke compassie vaardigheden: WAARDEVOL ZELF

Naam: _____ Week start op: _____

1. Beschrijf hoe je **Wees Aardig** naar jezelf toe zijn geoefend hebt met praten tegen jezelf of door jezelf aan te raken:
2. Beschrijf de **5 positieve eigenschappen** van jezelf. Wat zijn de 5 zaken van jezelf die je waardeert en waarvan je in je wijze geest weet dat ze echt/waar zijn.
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
3. Beschrijf wat je deze week gedaan hebt in het scheppen van **een vriendelijke omgeving**:
4. Oefen in **ontsluiten van radicale zelfacceptatie**. Waarin heb je geoefend?
5. Beschrijf hoe je geoefend hebt in het omkeren van je geest naar **Liefde voor jezelf**, (bijvoorbeeld: hoe heb je je manier van kijken veranderd van negatieve zelfbeoordeling naar een mededogend feit):

