



Een 5-gesprekken-model voor mensen met chronische stress en uitputtingsklachten

Protocol voor begeleide zelfhulp in de huisartsenpraktijk en Basis ggz

Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer

Boom



Bedankt voor het downloaden van het protocol bij *Compassie als sleutel tot geluk*. *Compassie als sleutel tot geluk* is een boek dat de lezer helpt stapsgewijs het vermogen tot (zelf)compassie te ontwikkelen. Wanneer wij ons kwetsbaar mogen opstellen en niet perfect hoeven te zijn, komt er weer ruimte voor vitaliteit, plezier en spel. Het boek bevat vele visualisatie-, ervarings- en schrijf oefeningen waarmee je direct aan de slag kunt.

Bestel *Compassie als sleutel tot geluk* op boompsychologie.nl.

De online materialen van Boom uitgevers Amsterdam zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2020 Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

COMPASSIE ALS SLEUTEL TOT GELUK

Een 5-gesprekken-model voor mensen
met chronische stress en uitputtingsklachten

*Begeleide zelfhulp in de huisartsenpraktijk
en Basis-ggz*

Monique Hulsbergen en Ernst Bohlmeijer

Inhoud

3	Introductie
8	Sessie 1 – Chronische stress en het belang van zelfcompassie
13	Sessie 2 – De evolutie en ervaringen in het leven hebben geleid tot disbalans
15	Sessie 3 – Zelfvriendelijkheid ontwikkelen en hulpbronnen aanboren
19	Sessie 4 – Compassie voor jeugdervaringen
21	Sessie 5 – Wijze actie
23	Bijlage – Compassievolle brief
26	Literatuur

Introductie

CHRONISCHE STRESS EN UITPUTTING

Veel mensen hebben last van chronische stress en mentale uitputting. Wetenschappelijk onderzoek van TNO laat zien dat 14% van de werkende volwassenen last heeft van uitputtingsklachten. Daarnaast vertonen mensen tegenwoordig op steeds jongere leeftijd uitputtingsverschijnselen. Een misverstand over stress is dat het altijd ongezond is. Dit is niet het geval; zo wordt een onderscheid gemaakt tussen *distress* en *eustress*. Als iemand wordt uitgedaagd en enige stress ervaart, kan dit bijdragen aan welzijn. En de manier waarop stresssignalen worden geïnterpreteerd, blijkt medebepalend voor hoe het uitpakt op gezondheid (lees hier meer over op pagina 22 van *Compassie als sleutel tot geluk*).

Signalen van chronische distress en uitputting zijn onder meer: moeheid, slecht of onrustig slapen, onrustig zijn, overmatig piekeren, snel geprikkeld zijn, vergeetachtigheid, angstig zijn, en niet tegen drukte kunnen. Chronische stress en uitputtingsklachten vormen op termijn een belangrijk risico voor het ontwikkelen van een angststoornis, een stemmingsstoornis of een burn-out.

Wanneer iemand regelmatig en langere tijd last heeft van ten minste drie van de hiervoor genoemde klachten, is het verstandig om een laagintensieve interventie aan te bieden. Medicatie kan tijdelijk uitkomst bieden, maar kan op termijn ook tot verslaving leiden of negatieve bijwerkingen hebben. Het is daarom belangrijk medicatie snel aan te vullen met een psychologische interventie, gericht op vaardigheden voor meer mentaal welzijn.

In deze handleiding beschrijven wij een laagintensieve interventie gebaseerd op compassiegerichte therapie. De cliënt zelf werkt het zelfhulpboek *Compassie als sleutel tot geluk* door en ontvangt vijf begeleidende gesprekken.

COMPASSIE ALS BRON VAN WELZIJN

Over compassie bestaan veel misverstanden. Compassie is in de kern de wens en de moed om goed voor jezelf en anderen te zorgen. Je eigen welzijn en dat van anderen gaan je aan je hart. Zonder zelfcompassie is het echter niet goed mogelijk om aanwe-

zig te zijn en werkelijke compassie op te brengen voor anderen. Zelfcompassie omvat twee basisvaardigheden: 1) de bereidheid om je eigen lijden onder ogen te zien en er contact mee te maken, en 2) het lef om oorzaken van dit lijden, binnen en buiten jezelf, aan te pakken.

In het geval van uitputtingsklachten is het een eerste stap om deze klachten onder ogen te zien zonder ze af te wijzen. Dit kan voor mensen al een lastige stap zijn, vaak veroordelen zij zichzelf of schamen zij zich dat deze klachten zijn ontstaan. Ook het contact maken met uitputtingsklachten kan lastig zijn. Vaak worden deze klachten onderdrukt door vermijdingsstrategieën, zoals bijvoorbeeld extra hard gaan werken. Het erkennen dat het niet langer gaat, kan worden gezien als falen. De tweede basisvaardigheid – het aanpakken van de bronnen voor stress – kan lastig zijn, omdat dit soms rigoureuze keuzes kan inhouden.

(Zelf)compassie is dus totaal iets anders dan (zelf)medelijden of egoïsme. Compassie omvat de motivatie om liefdevol en zorgzaam te zijn, de wijsheid om te weten wat vanuit die motivatie goed is voor jezelf en de moed om naar die wetenschap te handelen. Voor meer misverstanden over compassie zie het kader op pagina 6.

COMPASSIEGERICHTE THERAPIE

Compassiegerichte therapie is ontwikkeld door de psycholoog Paul Gilbert voor mensen die moeite hebben met de hiervoor genoemde vaardigheden, bijvoorbeeld omdat ze zichzelf nooit goed genoeg vinden, bang zijn om te falen, het moeilijk vinden om 'nee' te zeggen, eerder zien wat er niet goed is dan wat er goed is, of zich snel bedreigd voelen. Mensen met weinig compassie hebben moeite om rust te vinden, te ontspannen en te spelen. Ze jagen zichzelf voortdurend op en zijn vaak alert en op hun hoede. Dit is uiteraard een belangrijke voedingsbodem voor chronische stress.

Compassiegerichte therapie duidt aan dat veel van het lijden van mensen buiten hun eigen schuld ligt. Chronische stress en uitputting worden voor een groot deel veroorzaakt door hoe onze hersenen en fysiologische systemen werken. Dit is evolutionair bepaald. Wel kunnen we ons hiervan bewust worden en er wijs mee leren omgaan. We leren begrijpen hoe leerervaringen en de maatschappij ongezonde patronen in gedrag versterken en hoe we deze patronen doorbreken vanuit een zorgzame levenshouding. Wetenschappelijk onderzoek laat steeds vaker de positieve effecten van het ontwikkelen van compassie op onze mentale gezondheid zien (bijvoorbeeld Kirby et al., 2017).

COMPASSIE ALS SLEUTEL TOT GELUK

Compassie als sleutel tot geluk is gebaseerd op Compassiegerichte therapie (CFT). CFT is een intensieve vorm van behandeling en vooral geschikt voor de specialistische ggz. Met *Compassie als sleutel tot geluk* wilden wij deze vorm van therapie toegankelijk te maken voor een bredere doelgroep. Het taalgebruik is eenvoudig met het doel om mensen met chronische stress en gerelateerde uitputtings-, angst- of stemmingsklachten te leren om beter voor hun eigen welzijn te zorgen. Het boek beschrijft in zeven hoofdstukken het ontwikkelen van compassievaardigheden voor welzijn en

mentale fitheid. Liefdevolle zelfzorg, wijsheid en moed komen in al deze stappen naar voren. Hierna volgt, per hoofdstuk, een korte samenvatting van het boek.

Hoofdstuk 1 Chronische stress en het belang van compassie

Het ontwikkelen van compassie begint altijd met het onder ogen zien van de realiteit. In hoofdstuk 1 staat de lezer stil bij de wens en noodzaak om beter voor zichzelf te zorgen. De lezer ontdekt wat compassie is en wat de consequenties zijn van het ontbreken van zelfcompassie.

Hoofdstuk 2 Er is niets mis met je

In hoofdstuk 2 krijgt de lezer inzicht in hoe de evolutie onze hersenen en fysiologie heeft bepaald. Deze 'hardware' krijgen we bij onze geboorte mee en kan onze basale emotiesystemen (jaag-, dreig- en kalmtesysteem) snel uit balans brengen. Deze disbalans veroorzaakt chronische stress. Door middel van oefeningen behaalt de lezer meer kalmte en ontspanning.

Hoofdstuk 3 Van zelfkritiek naar zelfvriendelijkheid

Veel mensen met chronische stress en uitputtingsklachten zijn vaak of altijd kritisch naar zichzelf. De lezer leert het onderscheid tussen een beschuldigende of bestrafende kritische houding en een aanmoedigende, vriendelijke houding. De lezer krijgt handvatten om met zelfkritische gedachten om te gaan.

Hoofdstuk 4 Hulpbronnen voor zelfvriendelijkheid

Wanneer je altijd veeleisend geweest bent voor jezelf, is het ontwikkelen van een liefdevolle houding naar jezelf niet makkelijk. In hoofdstuk 4 leert de lezer hoe de verbeelding hierbij kan helpen. Het voor de geest halen van liefdevolle anderen is bijvoorbeeld een krachtig hulpmiddel. Ook het vaker oog hebben voor en waarderen van wat er goed is kan hierbij helpen.

Hoofdstuk 5 Compassie voor jeugdervaringen

Aan een overmatig jaag- of dreigsysteem kunnen ervaringen in de jeugd ten grondslag liggen. Inzicht in en verwerking van deze ervaringen versterken zelfcompassie. De lezer verkent in hoofdstuk 5 de mogelijkheden om de strategieën die ooit nodig waren om te 'overleven', nu los te laten.

Hoofdstuk 6 Situaties die bijdragen aan chronische stress aanpakken

Compassievolle wijsheid betekent inzicht hebben in situaties die bijdragen aan ongezonde stress en uitputting. Op basis van hoofdstuk 6 gaan lezers aan de slag om veranderingen te realiseren in contexten die bijdragen aan chronische stress en uitputting. Ook worden lezers uitgenodigd om meer te 'spelen'.

Hoofdstuk 7 Compassie voor andere mensen

Hoofdstuk 7 gaat het vooral over relaties. In vitale relaties is er een flow van compassie van het zelf naar de ander en van de ander naar het zelf. Er is ruimte voor kwetsbaarheid. Lezers oefenen met vaardigheden in het uiten van compassie naar anderen.

In onderstaand figuur wordt de opbouw van *Compassie als sleutel tot geluk* weergegeven. Het is een mindmap van de essentie van compassiegerichte therapie.



Een cliënt maakt contact met het eigen lijden en ziet dit onder ogen. Dit is een realiteitscheck en het is de eerste noodzakelijke stap om te kunnen veranderen. De cliënt leert hoe de ontwikkeling van onze emoties en hersenen het lijden veroorzaken. Dit evolutionaire perspectief verontschuldigt de cliënt. Vanuit de wens om meer welzijn te ervaren, leert de cliënt de kracht van een compassievolle geest ontdekken: het ervaren van zelfliefde en zelfvriendelijkheid. Dit biedt de mogelijkheid om zelfkritische overtuigingen en angst voor compassie, gebaseerd op leerervaringen, los te laten en te overwinnen. Er ontstaat steeds meer wijsheid en moed om keuzes te maken in het eigen leven die de vitaliteit en betekenis van het eigen leven versterken.

5-GESPREKKEN-MODEL: ALGEMENE INFORMATIE

Nu volgt een opzet voor vijf gesprekken waarin een therapeut een cliënt begeleidt bij het doorlopen van *Compassie als sleutel voor geluk* in het kader van behandeling van chronische stress en uitputtingsklachten.

We beschrijven het protocol in grote lijnen, vooral om de therapeut ook de ruimte te bieden voor eigen invulling. Een protocol is in onze ogen een leidraad en niet dwingend. De context waarin het protocol wordt aangeboden, met de klachten en de hulpvraag van de cliënt en de kennis en vaardigheden van de therapeut, bepalen waar de nadruk zal komen te liggen.

Het is essentieel om te beseffen dat bij alle stappen in het ontwikkelen van compassie de cliënt ook blokkades of angsten kan ervaren. Voor een begeleider is het belangrijk om in de gesprekken alert te zijn op mogelijke barrières en deze bespreekbaar te maken.

INDICATIESTELLING

Er is sprake van mentale uitputting en overbelasting. De huisarts omschrijft de klachten vaak als surmenage of neurasthenie. Enkele van de volgende klachten zijn gedurende meerdere maanden aanwezig: vermoeidheid, slaapproblemen, piekeren, prikkelbaarheid, concentratie- en geheugenproblemen.

Het is belangrijk dat deze klachten niet alleen symptomatisch met medicatie verminderd worden, maar dat de cliënt vaardigheden leert die hem in staat stellen mentale fitheid en ontspanning te realiseren. Tijdige behandeling van uitputtingsklachten voorkomt een burn-out, stemmingsstoornis of angststoornis, en langdurig uitvallen.

CONTRA-INDICATIE

De aanwezigheid van een ernstige stemmingsstoornis, angststoornis of burn-out. Bij een burn-out zijn de spannings- en uitputtingsklachten ook aanwezig, maar langdurend en in veel ernstiger mate. De cliënt is de controle over zijn leven kwijt en is niet of nauwelijks meer in staat normale dagelijkse activiteiten uit te voeren. Het herstel zal vaak een jaar tot enkele jaren duren.

SETTING

Het protocol is geschikt voor de toepassing in de huisartsenpraktijk en Basis-ggz. Eventueel kan dit 5-gesprekken-protocol als een module worden aangeboden als aanvulling op een reeds bestaand behandelaanbod in de specialistische ggz. Ook is het natuurlijk mogelijk om het aantal gesprekken uit te breiden en bepaalde thema's verder uit te diepen.

DESKUNDIGHEID BEGELEIDER

Dit protocol kan worden uitgevoerd wanneer de begeleider of therapeut een basiscurcus in CFT heeft gevolgd of de workshop 'Compassie als sleutel tot geluk' (voor meer informatie zie www.voluitleven.nl). Het is belangrijk dat de begeleider de belangrijkste compassieoefeningen kent, zelf compassievol is, en blokkades in compassie kan herkennen en bespreekbaar maken.

Voor aanvang van de eerste sessie is het van belang dat de cliënt een intakegesprek heeft gehad en dat hij is geïndiceerd voor de interventie. Hij heeft het boek *Compassie als sleutel tot geluk* ontvangen en leest voorafgaand aan de eerste sessie hoofdstuk 1.

SESSIE 1

Chronische stress en het belang van zelfcompassie

In dit eerste gesprek creëer je een veilige omgeving zoals je dat gewend bent bij alle behandelingen. Dit doe je onder meer door cliënt uit te nodigen om te praten over de klachten waarvoor hij hulp zoekt en deze te valideren. Ook inventariseer je wat de cliënt hoopt te bereiken. Cliënt heeft aan de hand van de vragen in hoofdstuk 1 van het boek nagedacht over hoe hij omgaat met leed bij zichzelf en anderen, welke signalen van chronische stress spelen, en wat hij wil bereiken.

Nodig de cliënt uit om te reageren op de inhoud van het eerste hoofdstuk en sta stil bij de antwoorden op de vragen uit dit hoofdstuk. Beantwoord vragen die zijn ontstaan. Als het goed is geeft dit voldoende aanleiding om psycho-educatie te geven over wat compassie wel en niet is.

Bespreek in ieder geval het volgende:

- ✓ De definitie van compassie aan de hand van de twee componenten: 1) het onder ogen zien van lijden en kwetsbaarheid, en 2) de intentie hebben dit te verlichten of voorkomen.
- ✓ Compassie gaat niet over het kwijtraken van of het vermijden van moeilijke gevoelens, maar om het toestaan daarvan en ermee leren omgaan. Alleen door voeling te hebben met lijden, is het mogelijk iets te doen (of laten) vanuit moed en wijsheid. Het gaat ook om het aanvoelen van wat nodig is in een specifieke situatie. Soms kan troost nodig zijn, maar soms ook juist het aangeven van een grens of iemand zelf zijn eigen fouten laten maken (dus niet het lijden van een ander overnemen).
- ✓ Compassie is van nature aanwezig bij de cliënt. Zo zal hij op basis van de vragen op pagina 32 en 33 in *Compassie als sleutel tot geluk* intuïtief weten hoe compassie aanvoelt en welke actie hieruit voortvloeit. Hij zal empathisch reageren op leed en er niet van weglopen. Compassie hoeft dus niet te worden aangeleerd, maar de cliënt heeft waarschijnlijk wel blokkades om deze natuurlijke wijsheid voor zichzelf aan te wenden. Verder is het wel degelijk zinvol om compassie te trainen.
- ✓ Het thema medemenselijkheid. Cliënt staat niet alleen, bijna alle mensen hebben ervaringen in het leven opgedaan waardoor zelfcompassie ondergesneeuwd is geraakt en er veel zelfkritiek is.
- ✓ Hoe compassie voor jezelf juist bijdraagt aan compassie en zorg voor anderen. Leg uit dat zelfcompassie niets te maken heeft met egoïstisch zijn (een veelvoorko-

mend misverstand). Als je niet goed voor jezelf zorgt, is zorg voor iemand anders bijna onmogelijk of in ieder geval niet goed vol te houden. Stel dat je een ongeval ziet gebeuren aan de andere kant van de weg. Voordat je oversteekt, kijk je goed uit of er verkeer aankomt. Je zorgt dus eerst voor je eigen veiligheid voordat je voor een ander kunt zorgen. Het is goed mogelijk dat de cliënt door de oefeningen in hoofdstuk 1 heeft gemerkt dat de reactie op leed van zichzelf anders is dan de reactie op leed van iemand anders. Benoem dan dat het kennelijk moeilijk is om liefdevol naar onszelf te zijn. Benadruk dat dit voor veel mensen geldt en dus een algemene ervaring is.

- ✓ Let op de associaties van cliënten met het woord compassie. Sta stil bij de mitsen en maren van de cliënt wat betreft het loslaten van zelfkritiek. Er bestaat een aantal misverstanden over compassie, en er kan angst zijn om zelfkritiek los te laten. Geef aan dat het goed is dat de cliënt zich bewust is van deze mitsen en maren, omdat dit verandering in de weg kan staan. Geef aan dat je in een later gesprek hier nog uitgebreid op terugkomt (zie sessie 3).
- ✓ Wat is de motivatie van de cliënt? Waar verlangt hij naar? Waar heeft hij genoeg van?
- ✓ Het is van belang om te beseffen dat het ontwikkelen van zelfcompassie bij de cliënt ook angst (of verdriet) kan oproepen. Wij noemen dit alvast zodat je hier als therapeut alert op bent en adequaat op kunt reageren. Op pagina 17 in dit protocol vind je hier informatie over.
- ✓ Het leren opmerken van wat er in het lichaam gebeurt, het ontspannen van het lichaam en meer in het lichaam komen (oftewel aarden) vormen de eerste stappen naar herstel. De cliënt heeft voorafgaand aan dit gesprek een verkorte lichaams-scan gedaan. Vraag hoe de cliënt de oefening heeft ervaren en benadruk het belang van het doen van dit soort lichaamsgerichte oefeningen. Doe in de sessie de oefening 'Met aandacht ademen' (pagina 57 uit *Compassie als sleutel tot geluk*). Houd vanaf het begin rekening met mogelijke afkeurende en veroordelende gedachten bij oefeningen, zoals: 'Dit is stom', 'Ik kan het niet', 'Ik doe het niet goed', of 'Ik leer dit nooit'. Benoem dat deze overtuigingen kunnen opduiken, dat het logisch is dat de geest zo reageert. Geef aan dat de cliënt de gedachten kan laten voor wat ze zijn; ze komen en gaan. En laat de cliënt zich weer richten op de oefening zelf.

Ter afsluiting bespreek je de opdrachten voor de volgende sessie:

- ✓ Lezen hoofdstuk 2.
- ✓ Dagelijks doen van de oefening 'Met aandacht ademen' (pp. 57-59).
- ✓ Dagelijks de dag beginnen met intentie voor de dag (pagina 179) en de dag afsluiten met een korte reflectie (pagina 180).

Veelvoorkomende misverstanden over zelfcompassie

Het is belangrijk om je bewust te zijn van de misverstanden over zelfcompassie, die vaak worden genoemd door mensen die het advies krijgen om met meer compassie en vriendelijkheid naar zichzelf te kijken.

Zelfcompassie is gemakzucht

Een van de redenen waarom mensen aarzelen om vriendelijk te zijn voor zichzelf, is de angst om plotseling alles te mogen en geen grenzen meer te hebben. Zelfcompassie betekent dat we het beste voor onszelf willen en goed voor onszelf zorgen. Twee zakken chips opeten omdat we ons slecht voelen is geen zelfcompassie. Om het onderscheid te kunnen maken tussen zelfcompassie en gemakzucht, kunnen we onszelf de volgende vraag stellen: 'Schaadt dit mij op lange termijn, ja of nee?' Als het antwoord 'ja' is, dan is het geen zelfcompassie. Een compassievolle moeder zou haar kind ook niet toestaan enkel ijsjes te eten en niet naar school te gaan. Dat zou gemakzuchtig en verwaarlozend zijn. Zelfcompassie voorkomt juist gemakzucht, omdat het ons in staat stelt te kiezen voor wat goed is op de lange termijn.

Zelfcompassie ondermijnt mijn motivatie

Anderen trekken de meerwaarde van zelfcompassie in twijfel door te stellen dat we zelfkritiek nodig hebben om vooruitgang te boeken. In dit geval is het belangrijk om onderscheid te maken tussen harde zelfveroordeling en constructieve kritiek. Zelfcompassie neemt afstand van aanvallende harde taal en probeert ons op een constructieve en aanmoedigende manier feedback te geven op de dingen die we moeten veranderen. Door een milde houding ten aanzien van het maken van fouten of falen, ontstaat er juist ruimte voor het ontwikkelen van het volle potentieel.

Een compassievolle innerlijke stem zou kunnen zeggen: 'Het feit dat ik de afgelopen zes maanden niet ben gaan sporten heeft ervoor gezorgd dat ik niet lekker in mijn vel zit. Ik ga vanavond een stuk hardlopen.' Dit is veel constructiever en minder kwetsend dan tegen jezelf zeggen: 'Wat ben ik een vetzak geworden, stom van me dat ik het zover laat komen.'

De eerste innerlijke stem leidt hoogstwaarschijnlijk tot actie, terwijl de tweede innerlijke stem leidt tot zelfmedelijden en inactiviteit. Zelfcompassie geeft feedback op concrete gedragingen in plaats van het zelf aan te vallen en te veroordelen. Hoewel de meeste mensen denken dat zelfkritiek een belangrijke bron van motivatie is, laat onderzoek zien dat het samenhangt met uitstelgedrag en onderpresteren (Powers, Koestner, & Zuroff, 2007). Je zou kunnen stellen dat zelfkritiek mensen motiveert op basis van angstgevoelens en zelfcompassie mensen motiveert op basis van liefde. Een onderzoek bij mensen die wilden stoppen met roken (Kelly et al., 2009) toonde aan dat de mensen die laag gemotiveerd waren om te stoppen met roken meer profiteerden van een compassie-interventie dan mensen die sterk waren gemotiveerd om te stoppen met roken. Dit was een opmerkelijk resultaat en de onderzoekers verklaarden dit met de hypothese dat dit te maken had met het niet dwingende karakter van de interventie.

Zelfcompassie is een manier om de schuld van me af te schuiven

Zelfcompassie betekent niet dat we geen verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen gedrag. Uit onderzoek blijkt dat zelfcompassie er juist voor zorgt dat mensen eerder verantwoordelijkheid durven te nemen voor hun fouten (Leary et al., 2007). Tekortkomingen worden namelijk niet gezien als een persoonlijk falen, maar als onderdeel van het mens-zijn. Hierdoor voelt het veiliger om fouten toe te geven en hoeven we niet op zoek naar een zondebok buiten onszelf. Het is dus juist een volledig erkennen van gemaakte fouten vanuit een vriendelijke houding naar onszelf. Dit zorgt ervoor dat mensen leren van fouten en actie ondernemen om, waar mogelijk, fouten te herstellen.

Zelfcompassie is egocentrisch

Als we onszelf op dezelfde manier behandelen als de mensen die ons dierbaar zijn, zijn we meer verbonden met anderen dan normaal gesproken het geval is. Er zijn weinig dingen meer egocentrisch dan onophoudelijke zelfkritiek. Bij zelfkritiek zijn we zeer op onszelf gericht, wat ons isoleert, terwijl zelfcompassie ons juist verbindt met anderen. We maken onze eigen behoeftes niet meer, maar ook niet minder belangrijk dan die van anderen.

Zelfcompassie is hetzelfde als zelfmedelijden

Onszelf op een compassievolle manier benaderen wil niet zeggen dat we medelijden hebben met onszelf. Mensen met zelfmedelijden zijn geneigd te zwelgen in hun ellende en voelen zich slachtoffer. Ze vergeten dat andere mensen vergelijkbare problemen hebben en hebben het gevoel dat ze de enige zijn met problemen. Ze laten zich meeslepen door hun eigen dramaverhaal en overdrijven hun gevoelens. Hierdoor wordt het moeilijk afstand te nemen van de situatie en tot wijze actie over te gaan. Zelfcompassie zorgt, in tegenstelling tot zelfmedelijden, voor een gevoel van verbondenheid omdat men erkent dat lijden deel is van het mens-zijn. Verder geeft zelfcompassie een duidelijk beeld van de situatie, doordat men opmerkzaam is op gevoelens. Ook leidt zelfcompassie tot handelen om het lijden te verlichten, terwijl zelfmedelijden niet tot wijze acties leidt.

Zelfcompassie is hetzelfde als een hoog zelfbeeld

Zelfcompassie is niet hetzelfde als een hoog zelfbeeld, want mensen met een hoog zelfbeeld zijn niet per se ook compassievol. Korrelboom (2014) beschrijft dat het belangrijkste verschil wellicht is dat zelfwaardering competitiever van aard is: men leidt de eigenwaarde deels af uit de vergelijking met anderen. Bij een hoog zelfbeeld kan er een wankel situatie ontstaan als de persoon geen compassie kan opbrengen voor zichzelf wanneer hij een keer niet goed presteert, faalt of wordt geconfronteerd met kwetsbaarheden. Het zelfbeeld daalt sterk in dat geval. Neff (2011) spreekt naast zelfcompassie over 'waardering voor zichzelf', waarmee ze doelt op blij kunnen zijn en kunnen genieten van de sterke kanten die je hebt als mens.

Als je zelfcompassie hebt, laat je over je heenlopen

Zelfcompassie wordt vaak gezien als soft. Echter, zelfcompassie kan ook zeer principieel zijn door duidelijk 'nee' te zeggen tegen de dingen waar we het niet mee eens zijn, of die die niet goed voor ons zijn. Als voorbeeld noemen we enkele van onze grootste wereldleiders: Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela en Moeder Theresa. Zij waren opmerkelijke sociale hervormers omdat ze ook 'nee' durfden te zeggen tegen de dingen waarmee ze het niet eens waren. Tegelijkertijd erkenden ze dat alle mensen recht hebben op compassie en gebruikten ze liefde, in plaats van boosheid en verwijten om hun standpunt te verdedigen. Dit geldt ook voor zelfcompassie. Soms moeten we streng zijn voor onszelf om te kunnen stoppen met zelfdestructieve gedragingen. Zolang dit voortkomt uit een gevoel van liefde voor onszelf, spreken we van zelfcompassie.

SESSIE 2

De evolutie en ervaringen in het leven hebben geleid tot disbalans

De cliënt heeft voorafgaand aan dit gesprek hoofdstuk 2 gelezen. Vraag aan de cliënt hoe hij de oefeningen heeft ervaren die hij thuis heeft gedaan. Wat was helpend? Waar liep hij tegenaan? Was er weerstand om de oefeningen te doen?

In dit gesprek sta je met de cliënt stil bij de drie emotiesystemen waarna hij begrijpt dat hij is opgescheept met een evolutionaire ontwikkeling van de hersenen waar hij niets aan kan doen. In CFT wordt dit het 'lastige brein' genoemd. Ook realiseert hij hoe ervaringen in het verleden hebben bijgedragen aan de verhouding van de drie emotiesystemen bij zichzelf. De essentie is dat de cliënt beseft dat hij geen schuld heeft en ook medemenselijkheid ervaart; we hebben er allemaal mee te maken. We zijn een resultaat van evolutionaire ontwikkeling, genetische en omgevingsfactoren. Het doel van dit gesprek is verder dat de cliënt gemotiveerd raakt om het kalmtesysteem te ontwikkelen.

Centraal in CFT staat het idee dat we als mensen het product zijn van een lange evolutiegeschiedenis. We worden in de wereld geworpen met een opbouw van hersenen en affectregulatiesystemen. We hebben een design van lichaam en geest waar we niet verantwoordelijk voor zijn, maar die ons makkelijk in de problemen kan brengen. Daar kunnen we dus niets aan doen, we zijn niet verantwoordelijk. Het is niet onze fout. Het gaat om overgeleverde automatismen hoe we met onze sociale omgeving omgaan. Een belangrijk onderdeel van CFT is psycho-educatie en bewustwording van hoe de systemen en hersenen werken. We kunnen bekijken hoe deze systemen werken, waarna we vervolgens leren om er goed mee om te gaan. Daarmee begint ook onze verantwoordelijkheid. In deze sessie staan het uitleggen en bespreken van de drie emotiesystemen centraal: het dreigsysteem is gericht op bedreiging en zelfbescherming, het jaagsysteem is gericht op het verkrijgen van hulpbronnen, en het kalmtesysteem is gericht op rust, veiligheid en spel.

Bespreek de volgende punten:

- ✓ Begrijpt de cliënt de informatie over onze hersenen, de emotiesystemen en het zenuwstelsel? Wat herkent de cliënt? Welke woorden gebruikt hij? Je kunt ook de volgende vragen stellen: Wat doet een systeem met je aandacht en je gedachten? Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je een emotie uit de drie systemen in sterke mate ervaart?

- ✓ Laat de cliënt de drie systemen uittekenen in verschillende groottes. Bespreek wat het gevolg is van het verschil in grootte. Verschillende groottes laten de disbalans zien en dus de mogelijke oorzaak van de chronische stress en psychische klachten die de cliënt ervaart. Leg uit dat het doel is om de drie systemen weer in balans te brengen: het vergroten van het kalmtesysteem en de afname van het bedreigings-systeem of het jaagsysteem. Vraag de cliënt of hij hier enige weerstand bij ervaart, omdat dit inzicht geeft in de blokkades die zeker ook aanwezig zullen zijn bij het ontwikkelen van kalmte.
- ✓ Leg de drie emotiesystemen uit aan de hand van het gedrag van dieren. Heeft de cliënt een huisdier? Kijkt hij weleens naar natuurfilms? Waarom zijn de drie emotie-systemen vaak op natuurlijke wijze in balans? Waarom is dat bij mensen misschien niet zo? Je kunt de evolutionaire waarde van de drie emotiesystemen uitleggen: het belang van overleving in vroegere tijden. Benadruk dat alle drie de emotiesystemen hun waarde hebben. Het ene systeem is niet beter dan de andere. Ze zijn alle drie nodig voor onze overleving. De drie systemen kunnen wel uit balans zijn.
- ✓ Benadruk dat alle emoties hun waarde hebben, ook de emoties die we liever niet ervaren zoals boosheid, angst of verdriet. Emoties zijn boodschappers van wat we belangrijk vinden en van onze doelen. Wanneer we boos zijn, kan dit ons vertellen dat een belangrijk doel wordt bedreigd of dat een grens wordt overschreden. Je kunt de cliënt ook de vraag stellen: Wat zou er kunnen gebeuren als je helemaal nooit angst of boosheid zou ervaren? Alleen als we bepaalde emoties zoals angst, boosheid of schaamte heel vaak en intens ervaren en we er destructief mee omgaan, komen we in de problemen.
- ✓ Een overmatig bedreigingssysteem of jaagsysteem en een onderontwikkeld kalmtesysteem hebben vaak met jeugdervaringen te maken. Zo kun je denken aan bedreigende situaties, een gezinsklimaat gericht op prestaties, of weinig liefdevolle ervaringen. Het gaat er nu vooral om dat de cliënt beseft dat ervaringen in het verleden hebben bijgedragen aan het uit balans zijn van de drie emotiesystemen. Wanneer een cliënt iets noemt en zelfinzicht toont, kun je dit uiteraard valideren. In dit stadium kan het goed zijn om hier verder nog niet te veel op in te gaan, wanneer het vooral cognitief is. In sessie 4 wordt dit een thema, waarbij het mogelijk meer ervaren kan worden door de cliënt.
- ✓ Benoem nogmaals 'Het is niet jouw schuld'. Je hebt geen invloed gehad op de evolutionaire ontwikkeling, je genen en de omgeving waarin je bent opgegroeid. Het is niet zinvol om jezelf de schuld te geven, maar het is wel zinvol om stil te staan bij wat je kunt doen om jezelf behulpzaam te zijn. Hier begint je verantwoordelijkheid.

Als er voldoende tijd is, kun je een extra oefening introduceren gericht op het ontwikkelen van kalmte. Er zijn veel lichaamsgerichte oefeningen die het kalmtesysteem activeren. Het is goed mogelijk dat de cliënt al oefeningen kent, zoals bijvoorbeeld vanuit yoga. Mocht dit het geval zijn, raad de cliënt dan aan deze oefeningen (weer) te doen. Wanneer je aansluit op wat de cliënt al kent, vergroot je zijn autonomie.

Ter afsluiting bespreek je de opdrachten voor de volgende zitting:

- ✓ Lezen hoofdstuk 3 en 4.
- ✓ Dagelijks doen van een oefening gericht op het versterken van kalmte en zelfvriendelijkheid zoals de 'Vriendelijkheidsoefening' op pp. 80-81

SESSIE 3

Zelfvriendelijkheid ontwikkelen en hulpbronnen aanboren

De cliënt heeft voorafgaand aan dit gesprek de hoofdstukken 3 en 4 van *Compassie als sleutel tot geluk* gelezen. Sta stil bij hoe de cliënt de oefeningen heeft ervaren die hij thuis heeft gedaan. Wat was helpend? Waar liep hij tegenaan? Was er weerstand om de oefeningen te doen?

Deze sessie is gericht op de functie van zelfkritiek en het leren ombuigen van zelfkritiek naar zelfvriendelijkheid. Hierbij onderzoekt de cliënt hulpbronnen die dit kunnen ondersteunen.

De essentie is dat de cliënt leert inzien dat hij met zelfkritiek fysiologische en mentale stressreacties oproept alsof hij daadwerkelijk wordt aangevallen. De zelfkritiek draagt bij aan het aanjagen van het angst- en jaagsysteem en chronische stress. Dit is een negatief gevolg van zelfkritiek waar de cliënt zich waarschijnlijk niet van bewust is.

Zelfkritiek uit zich vaak in een innerlijke dialoog waarin de cliënt zichzelf sterk bekritiseert en afwijst. In CFT wordt het ook wel de innerlijke saboteur of innerlijke criticus genoemd. Zelfkritiek is evolutionair goed te begrijpen omdat het sterk verbonden is aan schaamte en de angst uitgestoten te worden. Uitstoting uit de stam was in een ver verleden een zeer grote bedreiging.

Sterke zelfkritiek is niet voor niets ontstaan in de leergeschiedenis van de cliënt. Zelfkritiek heeft nog steeds een functie in het leven van de cliënt, anders zou het niet blijven bestaan. Het kan zelfs als positief worden ervaren. Typische functies van zelfkritiek zijn: het reguleren van fouten en verlies, het voorkomen dat we iets doen dat anderen schade aanbrengt, het nastreven van betere prestaties, het wegwerken van ongewenste aspecten van onszelf, en onszelf bekritisieren voordat anderen dit doen. Zelfkritiek is dus een beschermingsstrategie als het wordt ervaren als zelfcorrectie!

Zelfkritiek wordt ook vaak ingezet vanuit het principe *better safe than sorry*; het is een geautomatiseerde overlevingsstrategie: laat ik maar snel kritiek op mezelf hebben, dat voorkomt dat anderen kritiek op me hebben.

Laat in dit gesprek in ieder geval het volgende aan de orde komen:

- ✓ Herkent de cliënt de informatie over schaamte? Bespreek waar de cliënt zich voor schaamt (gedrag, fantasieën, gevoelens) als de relatie veilig genoeg is.

- ✓ Herkent de cliënt de reacties op het maken van fouten? Introduceer de beeldspraak van de leerkracht (zie extra oefening).
- ✓ Het is belangrijk dat de cliënt het onderscheid begrijpt tussen veiligheid – bescherming (safety) en veiligheid – vrijheid (safeness). In het eerste geval is er sprake van verkrampte pogingen zich veilig te wanen, in het tweede geval is er een innerlijk gevoel van kalmte en ruimte.
- ✓ Vraag de cliënt wat de gevolgen zijn van zelfkritiek (positief en negatief op korte en lange termijn), en wat de gevolgen zijn van zelfcompassie (positief en negatief op korte en lange termijn). Met deze analyse maak je inzichtelijk wat de cliënt te winnen, maar ook te verliezen heeft.
- ✓ Bespreek de angst voor compassie, zie hiervoor de informatie onderaan deze pagina.
- ✓ Leg uit dat de neiging tot zelfkritiek en schaamte nog lang aanwezig kan blijven. Er moet eerst een alternatief worden ontwikkeld, namelijk zelfvriendelijkheid en liefdevolle zelfcorrectie. Deze worden dus ontwikkeld *naast* zelfkritiek. Daarna zal het mogelijk worden dat zelfkritiek en schaamte minder worden. De boodschap dat cliënten overtuigingen en beschermingsstrategieën niet direct helemaal los hoeven te laten, kan geruststellend werken voor de cliënt.
- ✓ Bespreek de oefening ‘Zelfkritiek versus vriendelijkheid naar jezelf’ op pp. 78-81. Was het helpend? Waar liep de cliënt tegenaan?
- ✓ Het kan zinvol zijn om te benadrukken dat we allemaal thema’s hebben waar we zelf liever niet bij stilstaan of ons voor schamen. Vertel eventueel over een eigen gênante ervaring en hoe je hiermee bent omgegaan.
- ✓ Bespreek het belang van compassie van anderen, en dat het visualiseren van hulpbronnen hetzelfde effect heeft als een werkelijke liefdevolle ander. Het kan zijn dat de cliënt weerstand heeft tegen het ontvangen van compassie van anderen. Het is belangrijk om te bekijken of er liefdevolle anderen zijn (geweest) in het leven van de cliënt en daar niet vanuit te gaan. Zo ja, wie was deze ander en hoe uitte de compassie zich tussen die ander en de cliënt? Zo niet, geef ruimte om hierover verdriet te ervaren. Vraag ook na of er eventuele angsten zijn bij het krijgen van compassie van anderen.

Angst voor compassie

Zelfcompassie is – in principe – een natuurlijke reactie op momenten dat we leed ervaren. Deze komt tot ontwikkeling als we onszelf met de juiste zorg benaderen die op dat moment nodig is: geruststellen, vergeven, vriendelijk aanmoedigen, of liefdevol zijn. Manieren om zelfcompassie tot uitdrukking te brengen zijn jezelf op een vriendelijke manier innerlijk toe te spreken en/of aan te raken.

Het ontwikkelen van zelfcompassie kan eerdere ervaringen rond hechting en problematische relaties met betekenisvolle anderen in de jeugd naar boven halen. Het kan dus ook leiden tot verdriet of angst. Het is goed om hier oog voor te hebben en dit te bespreken met de cliënt. Waar het om vraagt is dat de cliënt empathisch en compassievol voor deze emoties is.

Leg eventueel uit dat het niet nodig is om een zelfkritische houding helemaal los te laten. Bespreek dat het heel goed mogelijk is dat de cliënt angst ervaart

voor zelfcompassie. Mogelijk heeft de cliënt ervaringen die de angst verklaren. Bespreek de gevolgen op korte en lange termijn als de gedachten worden losgelaten. Stel vragen als: Wie zou je zijn als je milder bent voor jezelf? Wie zou je zijn als je deze kritische gedachten over jezelf zou loslaten? Wat zou er kunnen gebeuren? Stel je voor dat er een toverstaf is en je zelfkritiek in een mum van tijd zou verdwijnen, waar zou je dan bang voor zijn?

Leg uit dat er dus moed voor nodig is om zelfcompassie te ontwikkelen en kwetsbaarheid toe te staan. Het is belangrijk om vriendelijk te zijn naar de eigen angst en deze niet weg te stoppen.

Ook de vriendelijkheid van de therapeut kan problemen rond hechting en herinneringen aan pijnlijke gebeurtenissen uitlokken. Het gemis aan liefdevolle relaties kan verdriet oproepen. Dit kan zo pijnlijk zijn dat mensen het proces zouden willen staken.

EXTRA OEFENING: DE LERAAR

Vertel in je eigen woorden het volgende verhaal en laat de cliënt kiezen naar welke school hij zijn kind zou sturen (vrij naar een voorbeeld van Paul Gilbert). Gebruik dit verhaal om het verschil te laten ervaren tussen zelfkritiek (de verzuurde leraar) en liefdevolle zelfcorrectie (de vriendelijke leraar).

Stel je hebt een keuze te maken voor een school waar je je kind naar toe kunt sturen. Bij de ene school staat een verzuurde leraar je op te wachten. Deze meldt dat hij je kind zal drillen, dat gehoorzaamheid en prestaties hoog in het vaandel staan en dat fouten of afwijkend gedrag niet getolereerd worden. Hij zal je kind straffen als het niet doet wat hij wil. Zijn blik is kritisch en hij houdt zijn wijsvinger in de lucht, zijn stem is streng.

Bij de andere school staat een leraar met een zacht, vriendelijk gezicht. Hij vertelt dat er naast het onderwijs en presteren ook aandacht is voor welzijn. Dat gekeken wordt naar de mogelijkheden en de kwetsbaarheden van het kind. Dat het kind fouten mag maken en daarvan kan leren. Dat de school openstaat voor feedback.

Welke school kies je voor je kind?

EXTRA INFORMATIE BIJ VERBEELDINGSOEFENINGEN

Bij de verbeeldingsoefeningen is het belangrijk om te onderzoeken welke zintuigen het beste werken voor een cliënt: zijn dat bijvoorbeeld visualisaties, geluiden, of lichamelijke gewaarwording?

Soms vinden cliënten het lastig om een beeld te visualiseren. Er bestaan diverse oefenopdrachtjes, zoals: 'Stel je eens voor dat je een citroen in je hand hebt en hierin bijt.' De ervaring leert dat het visualiseren soms gemakkelijker gaat als de cliënt zich bewegende beelden (als een film) kan voorstellen.

Vaak zullen cliënten zeggen dat het ze niet lukt om een scherp beeld te krijgen, dat de verbeeldingsoefeningen maar half werken. Benoem dat dit geen probleem is. Het

gaat meer om vluchtige beelden. Het gevoel is belangrijker dan het beeld; het gaat om indrukken en ervaringen.

Je kunt altijd weer terugvallen op het model van de drie emotiesystemen om oefeningen en ervaringen te bespreken. Centraal staat het in balans brengen van de drie systemen. Dat vraagt heel veel oefening omdat de onbalans lang heeft bestaan en veel reactiepatronen ingesleten zijn en automatisch zijn geworden. Leg uit dat de cliënt de oefeningen kan zien als fysiotherapie van de geest.

Ter afsluiting bespreek je de opdrachten voor de volgende zitting:

- ✓ Lezen hoofdstuk 5.
- ✓ Dagelijks doen van de oefening 'Zelfcompassie' (pp. 103-104).
- ✓ Dagelijks doen van andere oefening die de cliënt als helpend ervaart: bijvoorbeeld 'Liefdevolle zelfcorrectie'.
- ✓ Vraag de cliënt om iemand in zijn omgeving die hij vertrouwt eventueel te vertellen over iets waarvoor hij zich schaamt. De ander moet veilig genoeg zijn om deze opdracht te doen. Spreek dit vooraf door met de cliënt. Als er geen veilige ander is, geef je deze opdracht niet.
- ✓ Benadruk het belang van de oefening 'Drie goede dingen' op pagina 107. Leg uit dat het van belang is om niet alleen stil te staan bij leed en ellende, maar ook bij de goede dingen van het leven. Het gaat om de balans vinden. Niemand is erbij gebaat om zich alleen maar te richten op leed.
- ✓ De komende periode een aantal keer de oefening 'De compassionele metgezel' (pagina 102) doen.

SESSIE 4

Compassie voor jeugdervaringen

De cliënt heeft hoofdstuk 5 gelezen. Bespreek hoe de cliënt de oefeningen heeft ervaren die hij thuis heeft gedaan. Wat was helpend? Waar liep hij tegenaan? Was er weerstand om de oefeningen te doen?

In deze sessie sta je stil bij jeugdervaringen en de mogelijkheid om compassie te leren opbrengen voor wie je bent geworden op basis van de ervaringen in het verleden. Wanneer de cliënt ernstige trauma's heeft doorgemaakt, kun je deze sessie anders inrichten. Het is namelijk niet passend om in dit kortdurende aanbod trauma's door te werken. Het is vooral de bedoeling dat de cliënt zijn eigen gedrag leert begrijpen en hiervoor compassie leert opbrengen. Het doel van dit gesprek is dat de cliënt de mogelijke oorzaken begrijpt van zelfkritiek en schaamte, in staat is om pijnlijke emoties toe te staan en compassievol te zijn voor het gekwetste deel.

Het is mogelijk dat er trauma's aan het licht zijn gekomen die je vooraf niet kon inschatten. Verwijs de cliënt dan naar een vervolgbehandeling na afsluiting van de vijf gesprekken.

In de sessie kun je het volgende uitleggen:

- ✓ Een belangrijke stap in de evolutie, en kenmerkend voor zoogdieren, is zorg door anderen. Samenwerking, ondersteuning en verbondenheid hebben bijgedragen aan de overleving van de menselijke soort. We hebben anderen nodig in onze ontwikkeling.
- ✓ Een veilige hechting ontstaat door veiligheid, zorg en liefde in de eerste jaren van het leven. Van daaruit is het mogelijk de omgeving in vrijheid te verkennen en ontdekken. Een veilige hechting leidt ook tot een gebalanceerd affectregulatiesysteem waarin het mogelijk is voor iemand om veiligheid te vinden in zichzelf.
- ✓ Een gevoel van geborgenheid kenmerkt zich door de afwezigheid van dreiging, waakzaamheid of alertheid. Dit ontstaat wanneer we vertrouwen op anderen en niet bezig hoeven te zijn met negatieve of afwijzende houding van anderen.

Helaas hebben veel mensen problematische ervaringen op het gebied van hechting wat ten grondslag ligt aan schaamte en zelfkritiek, en het ontbreken van zelfvriendelijkheid en het vermogen zichzelf gerust te stellen. Door het onder ogen zien van deze

ervaringen en deze te verwerken, kan de cliënt alsnog leren om de affectregulatiesystemen in balans te brengen.

Als er veel intense ervaringen zijn geweest, bespreek dan of het nuttig kan zijn deze te verwerken via bijvoorbeeld EMDR.

Een mogelijke opbouw van het gesprek:

- ✓ Bespreek de inleidende (psycho-educatieve) teksten van hoofdstuk 5.
- ✓ Bespreek moeilijke jeugdervaringen in grote lijnen. Ga er niet te diep op in, maar erken vooral dat het lastig is geweest voor de cliënt.
- ✓ Bespreek dat het lastig kan zijn om open te staan voor de behulpzaamheid van anderen. Vraag na of de cliënt dit inderdaad lastig vindt.
- ✓ Bespreek de oefeningen van hoofdstuk 5 met specifieke aandacht voor de oefeningen op pp. 122-125. Welke overlevingsstrategieën heeft de cliënt ontwikkeld? Bespreek de oefening 'Vriendelijkheid naar pijnlijke onverwerkte emoties'.
- ✓ Bespreek ook wat de cliënt heeft geholpen. Waren er positieve ervaringen en anderen die juist liefdevol waren? Wie heeft hem geholpen? Richt de aandacht dus ook altijd op positieve ervaringen in de jeugd. Het voor de geest halen van iemand die om je geeft en begripvol is, is helpend om alsnog het kalmtesysteem te versterken.
- ✓ Introduceer de oefening op pagina 126 'Compassie voor het gekwetste kind'.

Ter afsluiting bespreek je de opdrachten voor de volgende zitting:

- ✓ Lezen hoofdstukken 6 en 7.
- ✓ Dagelijks doen van de oefening 'Compassie voor het gekwetste kind' (pagina 126) afgewisseld met een oefening waar de cliënt baat bij heeft gehad uit hoofdstuk 4 (pagina 101) 'Innerlijke hulpbronnen voor zelfvriendelijkheid'.
- ✓ Een compassievolle brief schrijven (zie bijlage op pagina 23).

SESSIE 5

Wijze actie

De cliënt heeft hoofdstukken 6 en 7 van het boek gelezen. Bespreek hoe de cliënt de oefeningen heeft ervaren die hij thuis heeft gedaan. Wat was helpend? Waar liep hij tegenaan? Was er weerstand om de oefeningen te doen?

In deze zitting sta je met de cliënt stil bij acties die volgen vanuit zelfcompassie. Zijn er omstandigheden die niet meer passen, ongezond, bedreigend en/of schadelijk zijn? Welke keuzes zijn er? Een actie kan zijn het actief aanpakken van een situatie, steun vragen, of berusten als een actieve aanpak niet mogelijk is. Is de cliënt al ergens actief mee aan de gang gegaan, iets wat zijn welzijn verbetert op korte en lange termijn?

Nu de cliënt meer zelfcompassie heeft ontwikkeld, is het van belang om dit in actie en gedrag om te zetten. Dit is een essentieel onderdeel in compassiegerichte therapie. Het vergt moed om concrete stappen te zetten, zoals het uitspreken tegen anderen of situaties te stoppen. Zonder actie zou compassie verzanden in zelfbeklag en slachtoffergevoel. De cliënt kan leren beseffen dat hij verantwoordelijk is hoe hij omgaat met situaties.

Een ander doel van CFT is een verschuiving te bewerkstelligen naar floreren, tot bloei komen, leven vanuit kalmte, plezier en spel. Waar de cliënt eerder leefde vanuit een ongezonde drive (behoefte aan erkenning) of bedreiging (geen fouten maken), leert hij zichzelf waarderen; wie hij is met kwetsbaarheden en kwaliteiten. Hierbij is het ervaren van plezier, creativiteit en vitaliteit minstens zo belangrijk. Dit balanceert het leed dat in ieders leven voorkomt.

Bij de opbouw van dit gesprek kun je de volgende onderwerpen aan bod laten komen:

- ✓ Bespreek de inleidende teksten van hoofdstuk 6. Ga in op het belang van wijze actie als onderdeel van zelfcompassie.
- ✓ Vraag welke ervaring de cliënt heeft met het schrijven van de compassievolle brief en laat deze eventueel voorlezen als de cliënt dit prettig vindt.
- ✓ Bespreek het verschil tussen agressie en assertiviteit (wensen en behoeften uitspreken en rekening houden met de grenzen en behoeften van anderen).
- ✓ Bespreek dat het belangrijk kan zijn om hulp of ondersteuning te vragen en wat de cliënt eventueel kan belemmeren om dit te doen.

- ✓ Bespreek aan de hand van de oefeningen tot welke conclusie de cliënt is gekomen, en welke stappen hij al heeft gezet of nog wil zetten.
- ✓ Merkt de cliënt dat de compassie naar anderen is toegenomen nu hij meer compassievol is naar zichzelf? Hierbij kun je het thema medemenselijkheid noemen. Zijn er belemmeringen of angsten om compassievol naar anderen te zijn? Bespreek deze.

Afsluiting:

- ✓ Sta stil bij wat de cliënt heeft bereikt in de afgelopen weken. Wat waren zijn verwachtingen en zijn deze bereikt?
- ✓ Bespreek of de cliënt ondersteuning nodig heeft bij het vervolg en in welke vorm passend is (al dan niet met een therapeut).
- ✓ Leg uit dat het ontwikkelen van compassie niet in een rechte lijn verloopt en er mogelijk ook terugval kan zijn. Bereid de cliënt hierop voor. Er zullen steeds nieuwe situaties komen die hem zullen uitdagen compassievol te reageren.
- ✓ Neem afscheid.

Compassievolle brief

Een goede oefening om je geest tot rust te brengen en meer compassie te ontwikkelen is het schrijven van een compassievolle brief aan jezelf. In deze oefening ga je schrijven over je moeilijkheden vanuit je compassievolle zelf. Je hebt een computer of pen en papier nodig.

Eerst maak je gebruik van visualisatie en roep je een beeld van je compassievolle zelf op. Het is mogelijk dat het in het begin onecht aanvoelt. Dit is geen probleem want het blijkt dat het voorstellen van dit beeld daadwerkelijk werkt en langzaam maar zeker echter kan gaan aanvoelen. Het gaat erom dat je probeert om een ideaal voor te stellen. Je compassievolle zelf is de kant van jezelf wanneer je kalm, wijs en zorgzaam bent. Stel jezelf voor zoals je idealiter wilt zijn: een persoon vol compassie, rust en wijsheid.

Ervaar hoe dat voelt. Wanneer je op dat gevoel focust, kun je je voorstellen hoe je een klein beetje groter wordt en krachtiger. Vanuit die ervaring kun je je vriendelijk en begripvol voelen. Je zult merken dat je toon vriendelijker en warmer wordt, dat je gezichtsuitdrukking zachter wordt en zelfs je lichaamshouding compassie uitstraalt. Sta eens stil bij de kwaliteiten die je graag wilt dat je compassievolle zelf bezit. Ervaar eens hoe het voelt om die kwaliteiten te hebben. Gevoelens volgen later wel. Neem een paar minuten om op deze manier je compassievolle zelf te zijn en stil te staan bij die eigenschappen die daarbij horen. Probeer het maar.

Compassie is een natuurlijk vermogen. Wanneer een vriend in nood is en we compassie ervaren, proberen we onze eigen levenservaring met wijsheid te gebruiken. We weten dat het leven hard en moeilijk kan zijn. Maar we zetten onze kracht en steun in. We proberen om warm te zijn en niet te oordelen. Probeer dat vermogen in jezelf, om wijs, begripvol, warm en compassievol te zijn, te voelen. Vanuit dit vermogen, dat je ook naar jezelf kunt aanwenden, schrijf je een brief aan jezelf. Wanneer je twijfels ervaart of gedachten hebt van 'Ik kan dit niet' of 'Ik doe dit niet goed', of andere negatieve gedachten, beschouw je die als normale patronen van je geest. Het zijn maar gedachten, die komen en gaan. Je kunt het eventueel benoemen als twijfel, waarna je weer met je aandacht naar het schrijven gaat. Er is geen goed of fout. Het doel is simpelweg om te schrijven vanuit je compassievolle zelf en op te merken wat je ervaart. Terwijl je schrijft, probeer je zoveel mogelijk emotionele warmte en begrip te creëren als je kunt.

Er zijn twee varianten voor deze brief, namelijk een brief van compassievolle zelf naar jezelf en een brief vanuit een compassievolle ander aan jezelf. Kies de vorm die het gemakkelijkst voelt.

VARIANT 1: BRIEF VANUIT JE COMPASSIEVOLLE ZELF NAAR JEZELF

Je schrijft over je leed, en de pijn die je ervaart. De brief kun je als volgt opbouwen:

- ✓ Eerst schrijf je over je gevoelens en welk leed je ervaart.
- ✓ Dan schrijf je begripvol over de redenen dat je die gevoelens hebt.
- ✓ Ten slotte schrijf je over wat je belangrijk vindt om jezelf te laten weten en wat je jezelf toewenst.

Dus bijvoorbeeld:

Ik voel me verdrietig, ik ervaar veel spanning ...

Ik begrijp wel dat ik deze gevoelens heb, want ...

Ik wil graag dat ik weet ...

VARIANT 2: EEN BRIEF VANUIT EEN COMPASSIEVOLLE ANDER AAN JEZELF

In deze variant schrijf je ook zelf de brief maar alsof een ander tegen je praat op een compassievolle wijze. Bijvoorbeeld iets in de trant van:

Hé Henk, je hebt het deze week wel erg zwaar. Soms lijkt het alsof alles tegelijk komt. Het is helemaal niet gek dat je somber/verdrietig bent, want ... Probeer vol te houden, want je bent goed in staat om de ups en downs van het leven te zien. Je hebt eerdere moeilijke momenten gekend en die gingen ook voorbij. Je hebt de moed om om te gaan met je onrustige geest. Je bent echt in staat om je moeilijke gevoelens te ervaren en er doorheen te komen.

Het is dus belangrijk dat er niet staat 'jij moet dit en je moet dat'. Het gaat om begrip en liefdevolle aandacht voor je kracht en wijsheid.

Een ander voorbeeld:

De laatste tijd heb je het erg zwaar gehad. Het is dus niet zo gek dat je je beroerd voelt en de neiging hebt om weg te kruipen. Je hebt erg je best gedaan, maar er is zoveel gebeurd waar je niets aan kon doen, dat je nu even uitgeput bent. Wat je nu kunt proberen is erachter komen wat je kunt doen dat goed voor je is. Je hebt al eerder moeilijke momenten gehad en de moed getoond om je gevoelens onder ogen te zien. Probeer niet te kritisch te zijn op jezelf. Het is best logisch dat je even ... Maar je weet ook dat je je vaak beter begint te voelen wanneer je ... Kijk eens of je dat kunt doen, als eerste stap. Het is niet makkelijk, maar probeer het ...

Het kan makkelijker zijn om brieven eerst in de je-vorm te schrijven. Maar de ik-vorm is het vaak krachtiger. Dus probeer op een gegeven moment ook in de ik-vorm te schrijven.

Wanneer je je brief terugleest, kun je nagaan of er compassievolle kwaliteiten aanwezig zijn. Een compassievolle brief heeft de volgende houding naar je gevoelens en moeilijkheden:

- ✓ zorgzaamheid
- ✓ erkenning
- ✓ acceptatie
- ✓ begrip en reflectie
- ✓ niet oordelen
- ✓ warmte
- ✓ geen opdringerige adviezen
- ✓ naast je, niet boven je

In het begin kan dit moeilijk zijn, maar door het vaker te doen, kun je dit steeds meer ontwikkelen.

Literatuur

- Gilbert, P. (2018). *Compassion Focused Therapy. De toepassing binnen CGT*. Amsterdam: Boom.
- Kelly, A.C., Zuroff, D.C., Foa, C.L., & Gilbert, P. (2009). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 727-755.
- Kirby, J.N., Tellegen, C.L., & Steindl, S.R. (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy, 48*, 778-792.
- Korrelboom, C.W. (2014). Zelfbeeld. In: B. van Heycop ten Ham, M.L. Hulsbergen & E.T. Bohlmeijer (red.), *Transdiagnostische factoren. Theorie & Praktijk* (pp. 241-261). Amsterdam: Boom.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.
- Neff, K.D. (2011). *Self-Compassion*. New York: William Morrow.
- Powers, T., Koestner, R., & Zuroff, D.C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 826-840.