



stadgers
voor compassie



Compassietraining



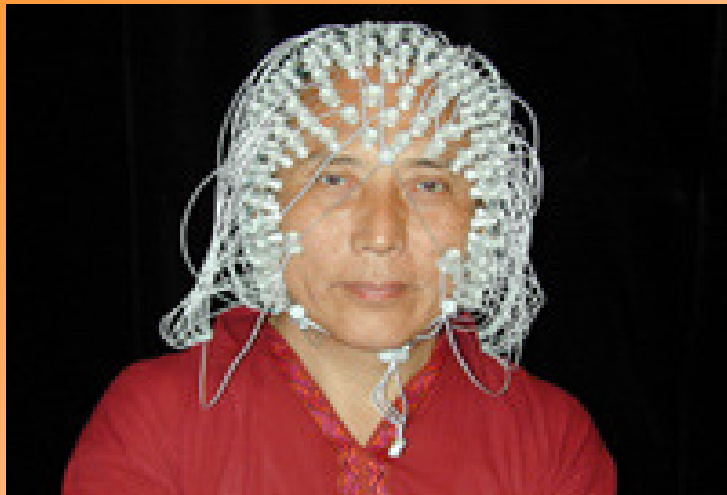
10 november 2012
Erik van den Brink, psychiater
Centrum Integrale Psychiatrie, Lentis, Groningen



Mind Full, or Mindful?

Mindfulnessstraining

- **Motivatie** *Waarom?*
Stressreductie, gezondheid, persoonlijke of spirituele groei
- **Aandacht** *Wat?*
Aandacht voor de huidige ervaring van moment tot moment
- **Houding** *Hoe?*
 - Open: niet-oordelend, onderzoekend
 - Mild: vriendelijk en mededogend



Mindfulness = Heartfulness

Compassie is ...

- het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en anderen; dat samengaat...
- met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen;
- algemeen menselijke eigenschap: bij ieder in aanleg aanwezig is; vaak onvolledig tot bloei gekomen.
- door beoefening wel te ontwikkelen en te verdiepen
= doel van compassietraining.



Waarom beoefenen?

- Oude wijsheid
- Evolutie- en hechtingstheorie
- Neurowetenschap
- Onderzoek

Zelfcompassie correleert positief met...

Gilbert 2009; Germer 2009; Neff 2011

- Psychologisch welzijn & levensvoldoening
- Emotionele intelligentie & positieve emoties
- Mindfulness
- Gezonder omgaan met stress (falen, trauma)
- Sociale verbondenheid
- Betere immuunfunctie, gezonder eten, minder roken

Compassietraining

Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL

Van den Brink & Koster 2012

- Een vervolg op de mindfulnesscursus (MBSR/MBCT)
- Vanuit behoefte aan verdieping (cliënten, trainers)
- Gezondheidszorg; los van religieuze tradities
- 8 sessies van 2,5 uur per 1 à 2 weken
- 1 extra oefensessie van 2,5 uur
- Thuis oefenen 1 uur per dag
- 12-14 deelnemers

Allemaal in hetzelfde schuitje...



- Met een brein, lichaam, emoties en een sociaal gevormd 'zelf', waar we niet voor gekozen hebben.
- In een leven vol tragedies: bedreiging, verlies, ziekte, verval, dood.
- Veel van wat in ons omgaat is niet ons ontwerp en niet onze fout.
- Compassie begint met de erkenning van dit onvermijdelijke lijden.

Paul Gilbert (2009)

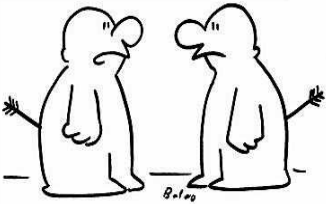


'Love and compassion
are necessities, not luxuries.
Without them humanity
cannot survive'.

Dalai Lama

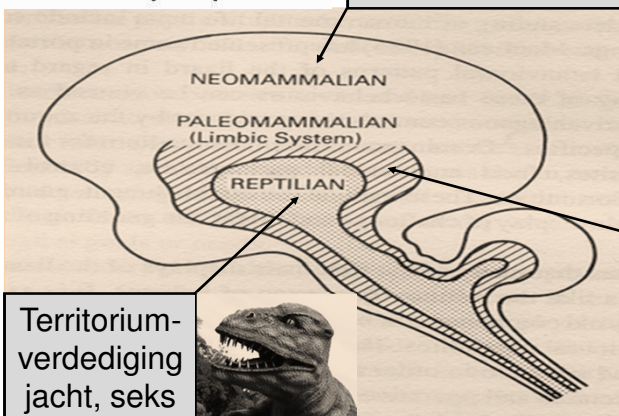
Het gelaagde brein

MacLean 1990



"I know exactly how you feel."

Taal- en conceptvorming, voorstellen, terug- en vooruitkijken, fantaseren, piekeren, begrip van zelf en ander





Territorium-verdediging
jacht, seks



Hechting en verzorging, spel, groepsvorming, rivaliteit, status

Hoe socialer de soort, hoe dikker de hersenschors


➡

➡


Ieder-voor-zich → We-hebben-elkaar-nodig

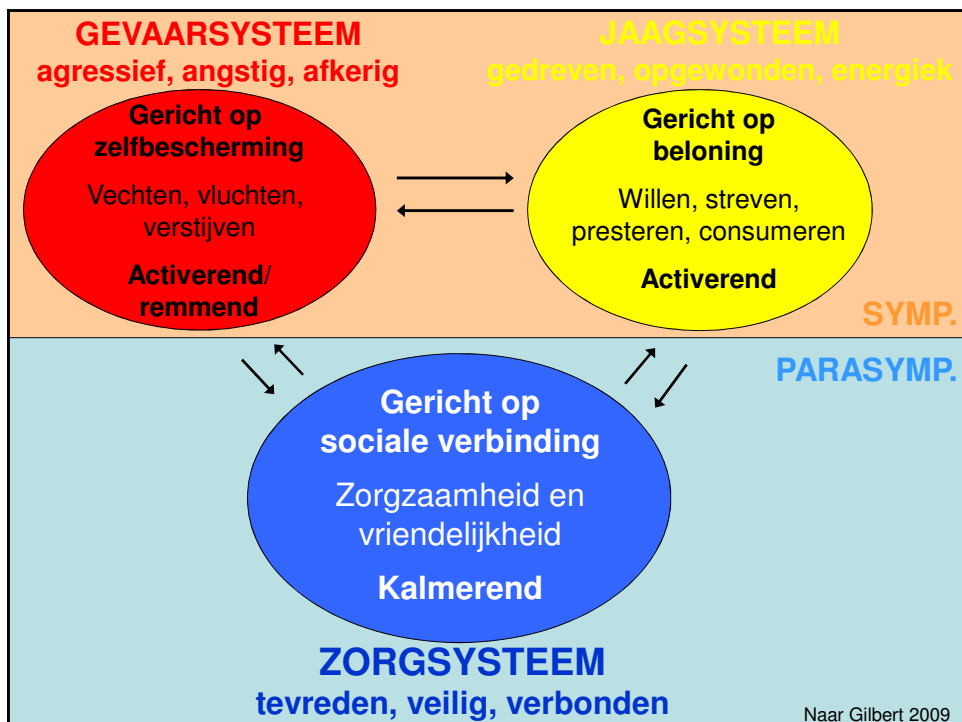
Hoe meer verzorging en bescherming na de geboorte nodig, hoe minder 'instinctief' het brein en hoe groter het leervermogen

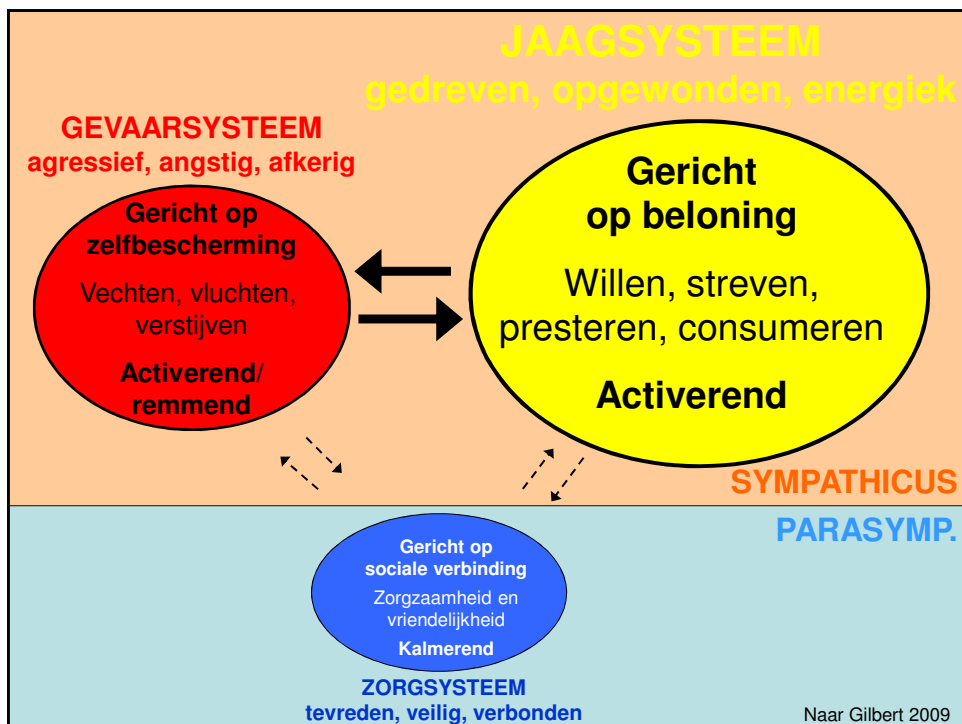
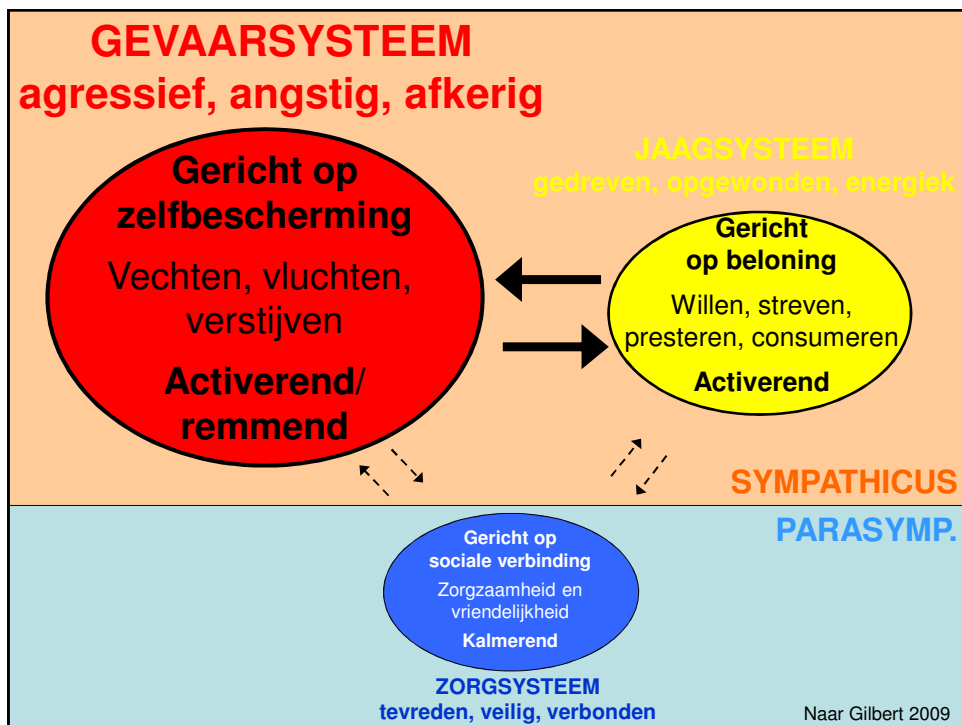
EMOTIES...

zijn nuttige boodschappers die aangeven of we ons bewegen in de gewenste richting (van overleving!)

DRIE BASISTYPEN EMOTIEREGULATIE

- **GEVAARSTEEM** zelfbescherming
- **JAAGSTEEM** beloning, voeding, bezit, succes
- **ZORG- EN KALMERINGSTEEM**
sociale verbinding en geborgenheid
t.b.v. herstel, groei en ontwikkeling





REACTIES OP STRESS

Neff 2003

DREIGING

FYSIEK

PSYCHOLOGISCH



FIGHT

ZELF-KRITIEK

FLIGHT

ZELF-ISOLATIE

FREEZE

ZELF-ABSORPTIE
OVER-IDENTIFICATIE

TEND & BEFRIEND

ZELF-COMPASSIE



• SELF-KINDNESS

• COMMON HUMANITY

• MINDFULNESS

Innerlijke patronen

OUDE BREIN

Emoties

Automatisch reageren

Korte route

↔ NIEUWE BREIN

Denken/redeneren/voorstellen

Bewust reageren

Lange route

• Gevaarsysteem

• Gevaarmodus

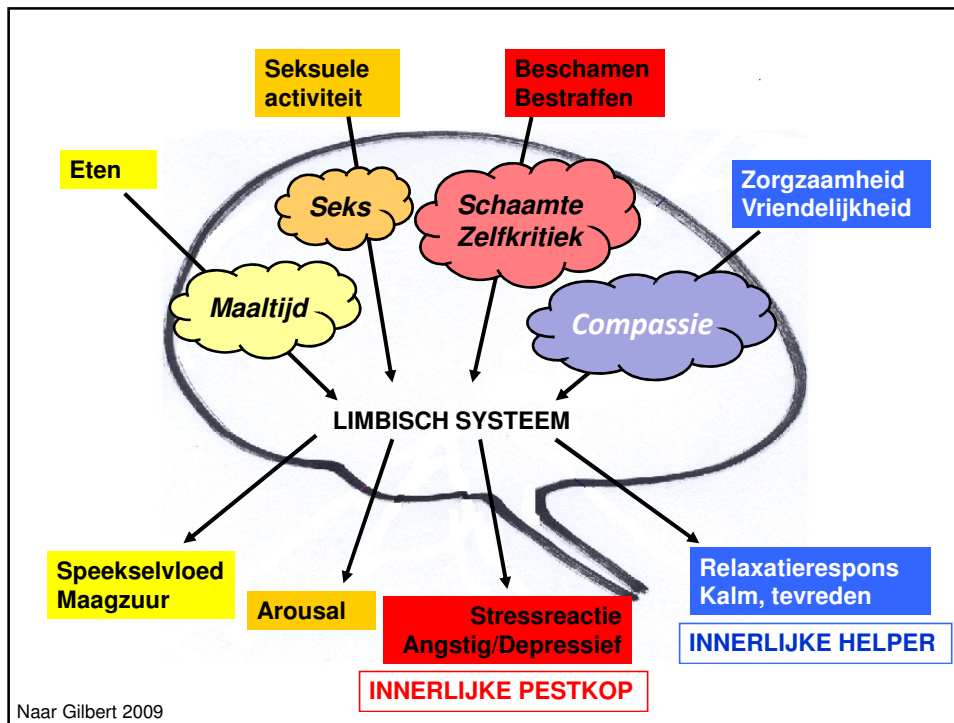
• Jaagsysteem

• Jaag-/Competitiemodus

• Zorgsysteem

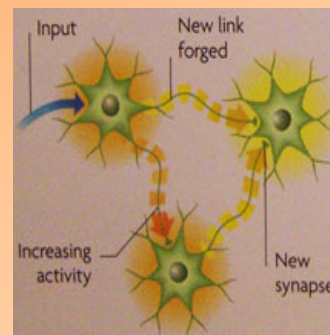
• Compassiemodus

Gilbert 2009



Plasticiteit van het brein

- *Neurons that fire together, wire together.* (Hebb 1949)
- *When you don't use it, you lose it.*
- Zwak zorgsysteem kan krachtiger worden mbv ons voorstellingsvermogen.



Hoe het nieuwe brein *tegen* ons kan werken...



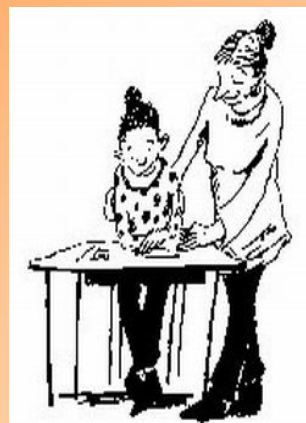
De innerlijke pestkop

groeit door overmatige schaamte en schuld

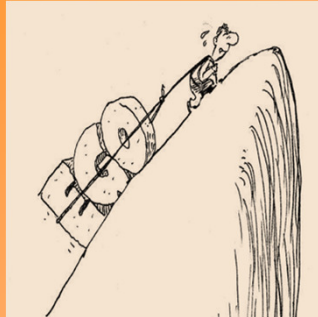
Zelfkritiek vanuit
innerlijke pestkop



Zelfcorrectie vanuit
innerlijke helper



Zelfwaardering



Neff 2011

Zelfcompassie



- Competitie
- Externe waardering
- Afhankelijk van anderen
- 'Ik moet goed/beter zijn'
- Minder welzijn

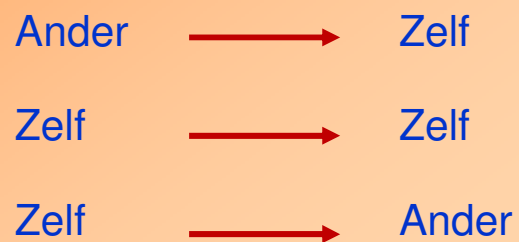
- Common humanity
- Innerlijke waarde
- Onafhankelijk van anderen
- 'Ik mag fouten maken'
- Meer welzijn

De Compassiemodus (Compassionate Mind)





Compassie als 'flow'



Compassie- vrees

Gilbert 2010

Backdraft

Germer 2009



Bij personen met *onveilige hechting/ traumatisering/ emotionele verwaarlozing* kunnen warme gevoelens het gevaarsysteem activeren i.p.v. kalmeren.

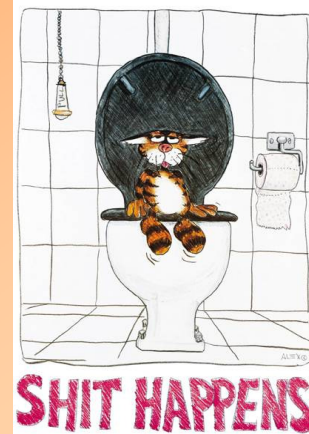
Common humanity

*Allen zoeken geluk,
niemand zoekt lijden.*

Dalai Lama

Zelfcompassie en compassie voor anderen verhouden zich als communicerende vaten.

Leed en onvolkomenheden zijn deel van het leven – iets dat we allemaal meemaken, in plaats van iets dat 'mij' alleen overkomt.



Vergevingsgezindheid



- Onszelf vergeven
- Vergeving vragen
- Anderen vergeven

Alleen de intentie kan al helend zijn.

We hoeven schadelijk gedrag niet goed te keuren, maar kunnen wel de mens achter dit gedrag geluk en bevrijding van lijden toewensen.

Vier Levensvrienden

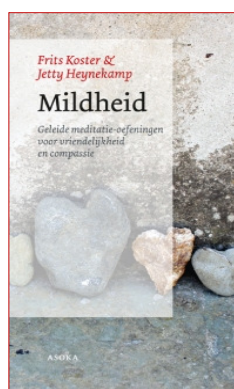
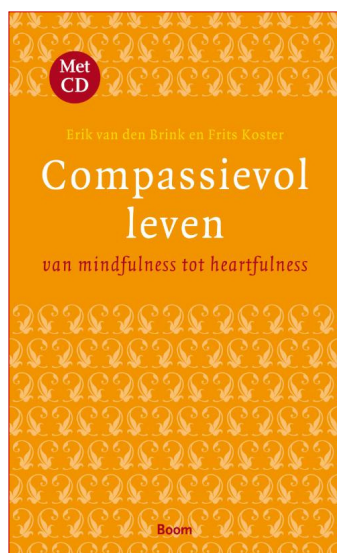
Ook wel 'Onbegrensdheden':

- niet begrensd door ego-belang
- sluit niemand uit
- kan onbegrensd beoefend worden

- ❖ Mededogen
- ❖ Liefde(volle vriendelijkheid)
- ❖ Medevreugde
- ❖ Gelijkmoedigheid



*Met dank voor uw aandacht
en... compassie*



www.mbcl.nl

www.compassietraining.nl

www.centrumintegralepsychiatrie.nl