



Compassie – theorie & praktijk



29 oktober 2014
Erik van den Brink, psychiater
Centrum Integrale Psychiatrie, Lentis, Groningen



HOUDING T.O.V. LIJDEN?

OOST - Inner Science
VIER NOBELE WAARHEDEN

1. Er is lijden
2. Er is een oorzaak:
begeerte, afkeer, onwetendheid (hier en nu)
3. Bevrijding is mogelijk
4. Er is een pad naar
vollediger bevrijding

‘ALGEMEEN’ LIJDEN
CARE

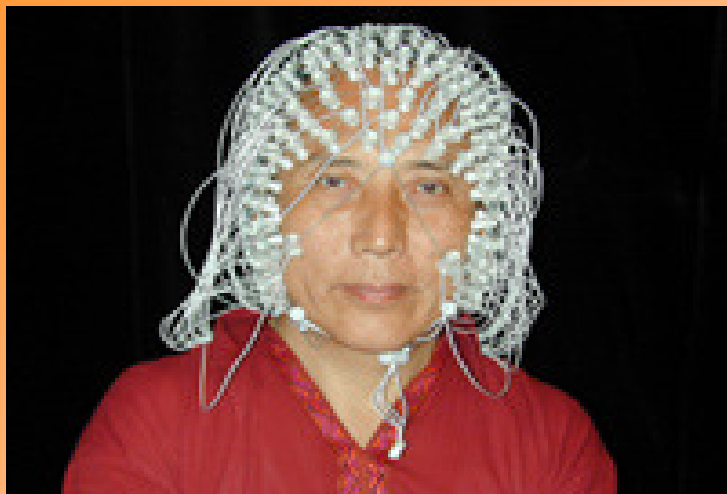
WEST – Outer Science
VIER NOBELE AMBITIES

1. Lijden is vermijdbaar
2. Oorzakelijke factoren
analyseerbaar en manipuleerbaar (verleden/toekomst)
3. Beheersing is mogelijk
4. Er is een pad naar
vollediger beheersing

‘BIJZONDER’ LIJDEN
CURE

Mindfulnessstraining

- **Motivatie** *Waarom?*
Stressreductie, gezondheid, persoonlijke of spirituele groei
- **Aandacht** *Wat?*
Opmerkzaamheid 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 gaat samen met...

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

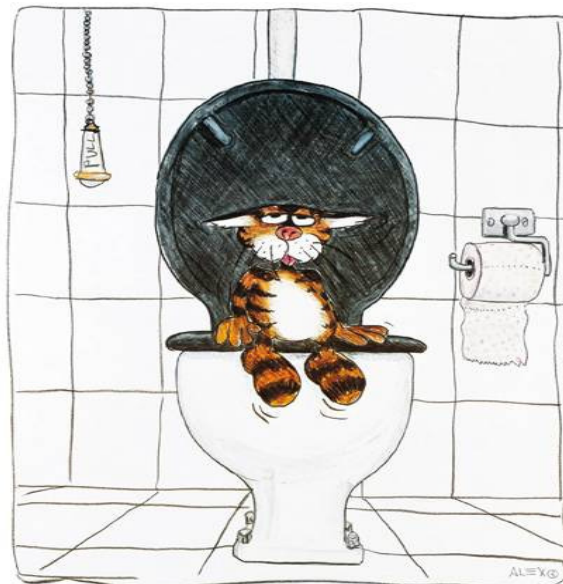
- Een vervolg op de mindfulnesscursus (MBSR/MBCT)
- Vanuit behoefte aan verdieping (cliënten, trainers)
- Gezondheidszorg; los van religieuze tradities
- 8 sessies van 2,5 uur per 1 à 2 weken
- 1 extra oefensessie van 2,5 uur
- Thuis oefenen 1 uur per dag
- 12-14 deelnemers

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)



SHIT HAPPENS

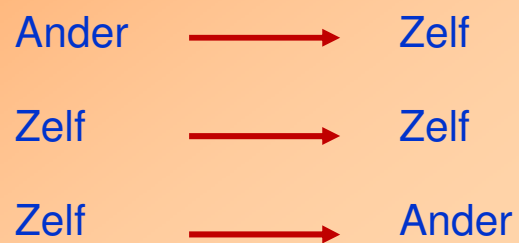


'Love and compassion
are necessities, not luxuries.
Without them humanity
cannot survive'.

Dalai Lama

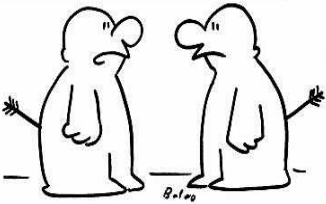


Compassie als
'flow'



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

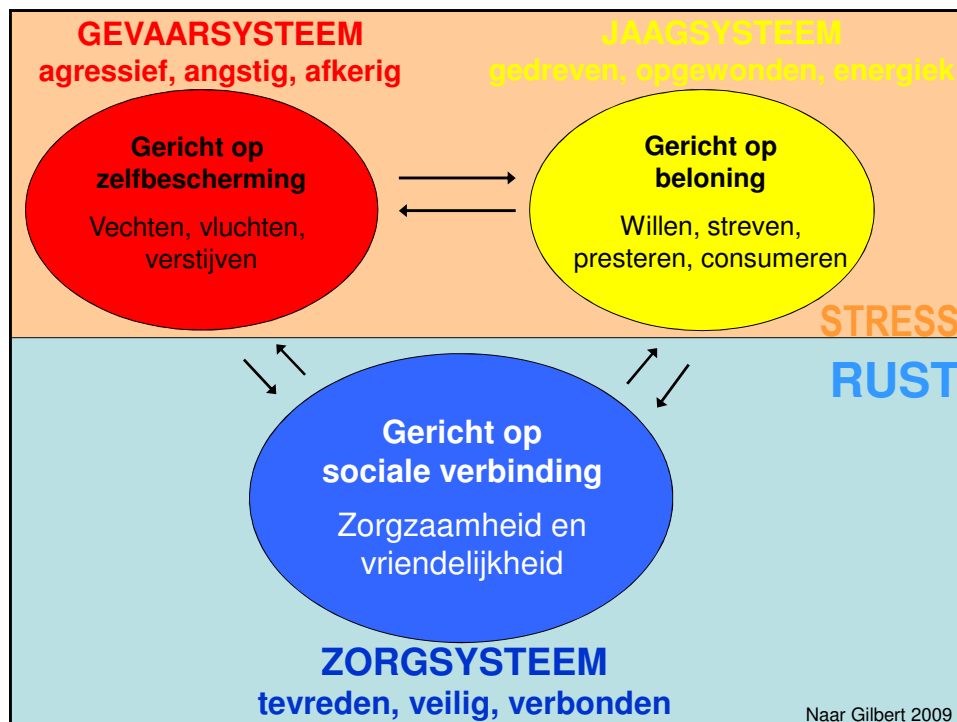
Hoe meer verzorging en bescherming na de geboorte nodig, hoe minder 'instinctief' het brein en hoe groter het leervermogen

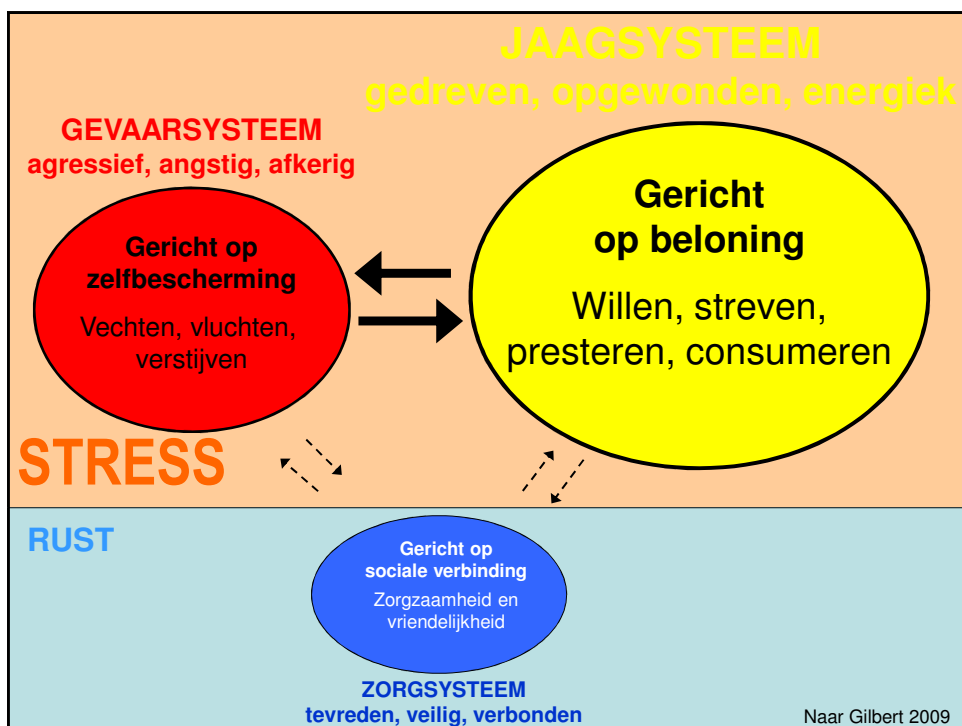
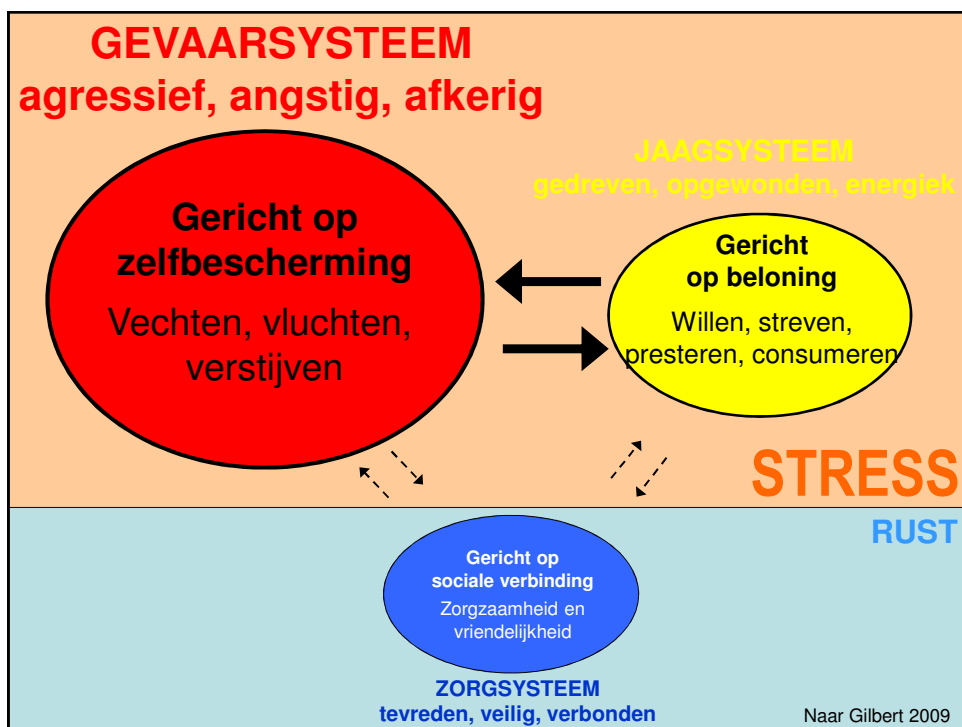
EMOTIES...

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 KALMERINGSSSTEEM
sociale verbinding en geborgenheid
t.b.v. herstel, groei en ontwikkeling





REACTIES OP STRESS

Neff 2003. Germer 2009

DREIGING

FYSIEK

PSYCHOLOGISCH



FIGHT

ZELF-KRITIEK

FLIGHT

ZELF-ISOLATIE

FREEZE

ZELF-ABSORPTIE
OVER-IDENTIFICATIE

ZELF-COMPASSIE



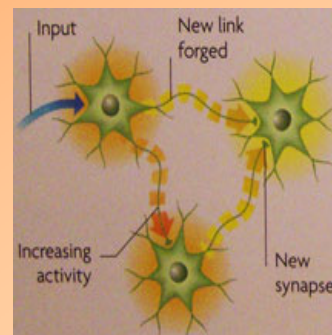
• SELF-KINDNESS

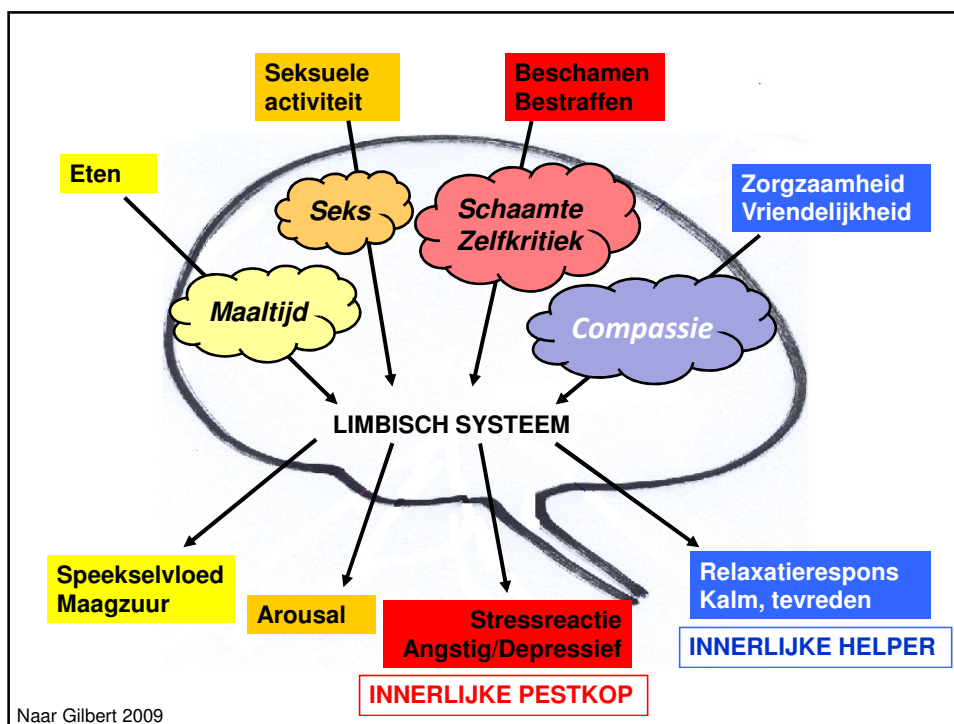
• COMMON HUMANITY

• MINDFULNESS

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...

SHAME ON YOU

You're no good!

It's YOUR fault

De innerlijke pestkop
groeit door overmatige schaamte en schuld

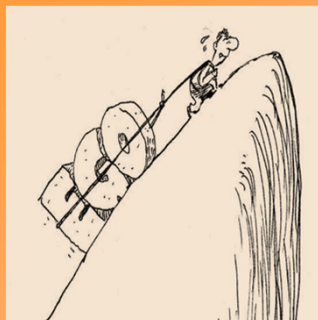
Houding van de innerlijke pestkop



Houding van de innerlijke helper



Zelfwaardering



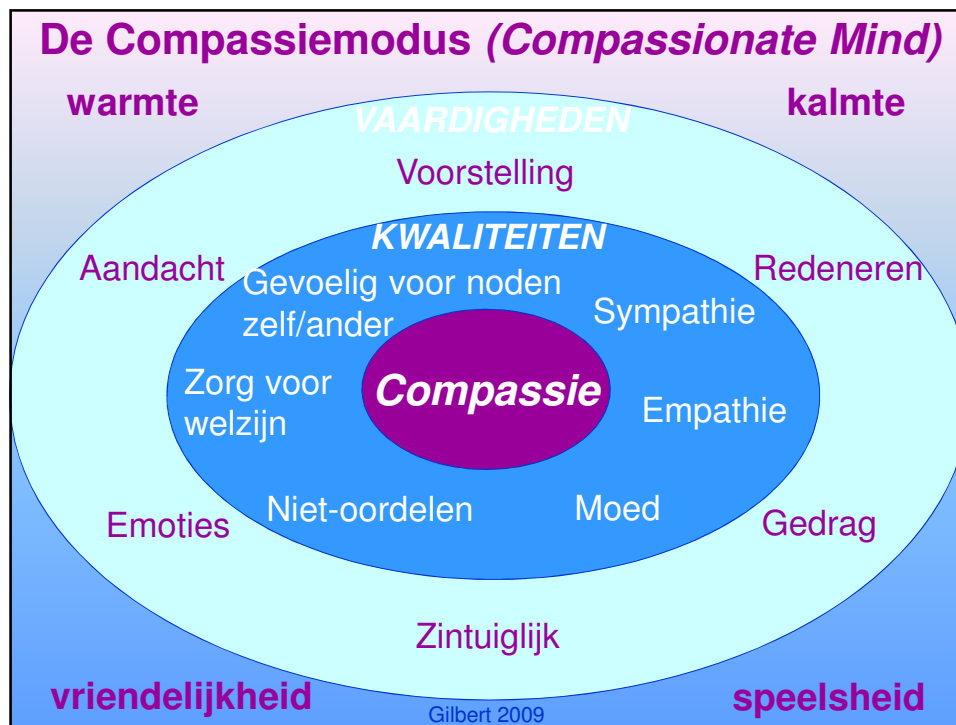
- Competitie
- Externe waardering
- Afhankelijk van anderen
- 'Ik moet goed/beter zijn'
- Minder welzijn

Zelfcompassie

Neff 2011



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



Oefenmogelijkheden

- Kalmerend ademritme
- Vriendelijkheid of mildheidmeditatie: zelf & anderen
- Veilige plek; compassionele metgezel; compassiemodus
- Compassievol omgaan met weerstand, verlangen, innerlijke patronen
- Compassionele brief; Vergevingsgezindheid
- Ontdekken wat bijdraagt aan geluk; gelijkmoedigheid
- *Informeel:* ademruimtes, zelfcomp.mantra, dagboeken

Backdraft

Germer 2009

Compassie- vrees

Gilbert 2010



Bij personen die veel onveiligheid, trauma of verwaarlozing hebben meegemaakt, kunnen warme gevoelens het gevaarsysteem activeren.

Remedie: mindfulness, compassievol doseren

Common humanity

*Allen zoeken geluk,
niemand zoekt lijden.*

Dalai Lama

Zelfcompassie en compassie voor anderen verhouden zich als communicerende vaten.

Lijden is deel van het leven – iets dat we allemaal meemaken, in plaats van iets dat ‘mij’ alleen overkomt.



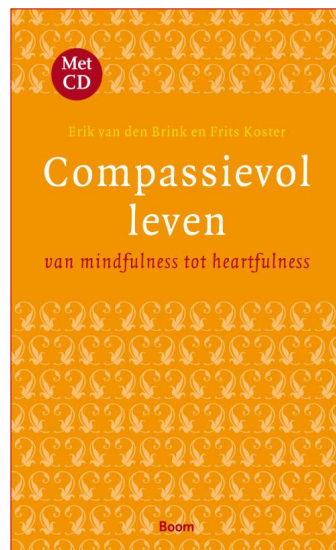
Vier Levensvrienden

Ook wel 'Onbegrensdheden':

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

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

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



www.mbcl.nl

www.compassietraining.nl

www.centrumintegralepsychiatrie.nl