

12. Zelfcompassie, 3/3



*“Iedereen accepteert me zoals ik ben.
Nu ik nog”*

Loesje

Zonder oordelen kijken naar je eigen emoties is het derde basiselement van zelfcompassie. Onze menselijke neiging is om te vechten of te vluchten als we pijn voelen. We sluiten ons af van onze emoties en lopen het risico verstrikt te raken in onze eigen gedachten hier over. Toch kunnen we er bewust voor kiezen om ons niet te verliezen in belemmerende gedachten. Wanneer we iets pijnlijks ervaren doen we als het ware een stap terug en bemerken: aha, dit denk, voel ervaar ik op dit moment. Je denkt bijvoorbeeld: *Ik ben zo'n sukkel!* Als je dit opmerkt, dan kun je er achteraan denken: *Ik ben gewaar dat ik mezelf een sukkel noem.* De vergelijking met een film kan behulpzaam zijn. Wanneer je door de het verhaal van de film wordt meegesleept beleef je de gevoelens van de acteurs mee. Je voelt angst of ontroering. Wanneer je achterbuurman met een zak snoep begint te kraken weet je weer dat je naar een filmdoek kijkt, je ontspant weer en laat de emoties weer los. Zo kunnen we ook ons gewaar worden van onze gedachten en verhalen die we in ons hoofd maken en ons er van losmaken. Een belangrijke eerste stap om zonder oordelen naar onszelf te leren kijken is opmerken wat er werkelijk gebeurt. We kunnen het meer opmerkzaam worden van onze gedachten, onze gevoelens en fysieke sensaties oefenen. Wanneer we zien wat er is, niet meer en niet minder, dan kunnen we op de meest doeltreffende manier reageren vanuit een open houding.

Zelfcompassie concreet:

1. Opmerken: ga in een ontspannen houding zitten, doe je ogen dicht, haal drie keer diep adem en merk op wat je gewaar wordt. Merk je ademhaling op, kriebel aan je neus, geluid van de straat, een gedachte die langskomt en dergelijke. Deze oefening is goed om dagelijks te doen om je opmerkzaamheid te trainen en te vergroten. Begin met vijf minuten per dag en bouw dat uit naar twintig minuten per dag. Bron: mindfulnessstraining.
2. Stel je voor dat je handen je belemmerende gedachten zijn. Breng nu langzaam je handen naar je gezicht, voor je ogen. Neem een paar seconden de tijd om naar de wereld te kijken tussen je vingers door. Welk effect heeft dat op je visie? Hoe zou het zijn om de hele dag met je handen voor je ogen te lopen? Zou je doeltreffend reageren op wat er zich voordoet?
3. Een eenvoudige manier om meer los te komen van je gedachten is ze opschrijven. Schrijf een aantal belemmerende gedachtes op een vel papier. Houd het vel papier met je gedachten eens vlak voor je ogen en bemerk hoe je zicht beperkt wordt en de verbinding met alles om je heen verbroken. Leg het vel nu eens rustig op je schoot. Je gedachtes zijn er nog, maar belemmeren nu je zicht niet meer. Zo kun je je

losmaken van je gedachten, zonder dat je er helemaal door in beslag wordt genomen.

4. Afstand nemen: Schrijf een negatief oordeel over jezelf op in een korte zin, bijvoorbeeld: "*Ik ben niet goed genoeg.*" Dit kun je ook doen met bijvoorbeeld fysieke pijn die je voelt.
 - Ga nu helemaal op in deze gedachte, geloof het helemaal.
 - Nu zeg je: "*Ik heb de gedachte dat*" ervoor. Bijvoorbeeld: *Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben.*
 - Vervolgens zeg je: '*Ik bemerk dat ik de gedachte heb dat...*' ervoor. Bijvoorbeeld: *Ik bemerk dat ik de gedachte heb dat ik niet goed genoeg ben.*Wat gebeurt er met de gedachte?

Bron van oefeningen 2 t/m 4 : *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk*, Russ Harris.