

Oefening

De Zelfcompassie-pauze

Deze oefening is een manier om je te helpen in zelfcompassie. Ze komt uit het boek 'Mindful Zelfcompassie' van Neff & Germer.

Er zijn drie kernelementen van zelfcompassie : mindfulness, gedeelde menselijkheid en vriendelijkheid voor het zelf. Je kan deze altijd toepassen als je in je leven op moeilijkheden stuit. Ze maakt ook gebruik van de kracht van troostende aanraking zodat we ons veilig en geliefd voelen.

Het is belangrijk dat je woorden vindt die **voor jou persoonlijk** werken; je wil geen inwendige discussie hebben over "of de woorden kloppen". Sommige mensen geven bijvoorbeeld de voorkeur aan het woord worstelen boven het woord lijden, of gebruiken liever het woord steunen of beschermen dan "liefdevol zijn". Probeer een aantal verschillende mogelijkheden en oefen dan met de woorden die het beste werken voor jou.

Nadat je deze instructies hebt gelezen, wil je ze misschien uitproberen met gesloten ogen, zodat je je beter kunt richten op wat er vanbinnen gebeurt.

De oefening

Denk aan een situatie in je leven die stress veroorzaakt, bijvoorbeeld een gezondheidsprobleem, relatieprobleem, een persoonlijke crisis, een probleem op het werk of een andere worsteling. Kies een licht tot middelmatig probleem; geen al te lastig probleem, aangezien we zelfcompassie geleidelijk aan willen opbouwen.

Visualiseer de situatie duidelijk in je gedachten. Waar speelt het zich af? Wie zegt wat tegen wie? Wat gebeurt er? Wat kan er gebeuren? Voel je ergens in je lichaam ongemak als je aan dit probleem denkt? Zo niet, neem dan een iets lastiger probleem.

1. Zeg dan nu eens tegen jezelf: "*Dit is een moment van lijden.*"
Dat is **mindfulness**. Misschien spreekt een andere woordkeuze je meer aan.
Bijvoorbeeld: Dit doet zeer. Auw. Dit is stressvol. Dit doet pijn. Dit is heel ongemakkelijk.
2. Zeg dan nu eens tegen jezelf: "*Lijden hoort bij het leven*".
Dat is **gedeelde menselijkheid**. Andere mogelijkheden zijn: Ik ben niet alleen. Andere mensen maakt dit mee, net als ik. Zo voelt het als mensen met zoiets worstelen.
3. Bied jezelf nu een troostende aanraking.
Dat is **vriendelijkheid voor jezelf**. En zeg dan tegen jezelf: "*Mag ik aardig zijn voor mezelf.*" Of: Mag ik mezelf geven wat ik nodig heb. Misschien zijn er bepaalde vriendelijke of steunende woorden die je graag wilt horen bij deze moeilijke situatie.
Bijvoorbeeld: Mag ik mezelf accepteren zoals ik ben. Of: mag ik mezelf beginnen te accepteren zoals ik ben. Mag ik mezelf vergeven. Mag ik geduldig zijn. Mag ik zacht zijn met mezelf.

Als je moeite hebt met het vinden van de juiste woorden, doe dan net alsof een goede vriendin of iemand anders om wie je geeft hetzelfde probleem heeft als jij. Wat zou je tegen deze persoon

zeggen? Welke eenvoudige boodschap zou je naar je vriendin willen sturen, van hart tot hart? Kijk of je diezelfde boodschap aan jezelf kunt geven.

Reflectie

Neem even de tijd om te reflecteren op hoe je deze oefening hebt ervaren.

- Merkte je iets op nadat je **mindfulness** opriep met de eerste zin: “Dit is een moment van lijden?” Veranderde er iets?
- En hoe voelde het bij de tweede zin, die je herinnerde aan de **gedeelde menselijkheid**?
- Of de derde, die uitnodigde tot **vriendelijkheid voor jezelf**? Kon je zachte woorden vinden die je ook tegen je vrienden zou zeggen, en zo ja, hoe voelde het om dezelfde woorden tegen jezelf te zeggen? Was het makkelijk? Of juist moeilijker?

Soms heeft het tijd nodig om een taal te vinden die voor jou persoonlijk werkt en écht voelt. Sta jezelf toe een trage leerling te zijn - uiteindelijk zul je ze wel vinden. Deze informele oefening kun je langzaam doen, als een soort van minimeditatie, of je kunt de woorden gebruiken als een driedelige mantra wanneer je in het dagelijks leven tegen moeilijkheden aan loopt.

Als reminder kan je dit uitknippen en ergens ophangen:



“Dit is een moment van lijden”

Dat is **mindfulness**.

Dit doet zeer. Auw. Dit is stressvol. Verdorie, dit doet pijn.

“Lijden hoort bij het leven”

Dat is **gedeelde menselijkheid**.

Ik ben niet alleen. Andere mensen maken dit mee, net als ik.

Zo voelt het als mensen met zoiets worstelen.

Bied jezelf nu een troostende aanraking of troostende woorden

Dat is **zelfcompassie**.

“Mag ik aardig zijn voor mezelf”

