

## Week 7 - Mindfulness en Mededogen

### 7.1 Introductie – meditatie in liefdevolle vriendelijkheid

In sommige mindfulness cursussen is de koppeling tussen mindfulness en mededogen niet zeer expliciet, bepaald door de werkwijze van de instructeur (aanvaarding en mededogen uitgebreid tot studenten en anderen) en de logische gevolg van het idee van het accepteren van de eigen ervaring. Als we alleen zouden afgaan op een algemene definitie van mindfulness, die vooral de aandacht voor iemands eigen ervaring en het zijn in het nu benadrukt, zou zelfs een argument kunnen zijn dat een getrainde moordenaar perfect mindful zou kunnen zijn, en dientengevolge een effectiever moordenaar zou kunnen worden, zonder dat dit in tegenspraak zou zijn met deze algemene definitie. Natuurlijk lijkt er hiermee iets heel erg mis te zijn, aangezien vriendelijkheid en mededogen de kern van bijna elke meditatieve traditie vormen.

#### Video's en lezen

De video's en de literatuur verkennen dit, het idee dat de zorg voor anderen iets is dat natuurlijk, endemisch, is aan wie we zijn als mens. Dacher Keltner's video, "De evolutionaire wortels van mededogen", en Eckman's artikel, "Voortbestaan van de Vriendelijken", verkennen dit thema. Daarnaast, in de aanvullende materialen, pleit de Dalai Lama in "Medelevende ethiek in moeilijk tijden" voor mededogen als een fundamentele menselijke eigenschap, zoals Sylvia Boorstein en Sharon Salzberg doen in "Universeel Mededogen".

We onderzoeken ook de natuurlijke verbanden die bestaan met mindfulness en mededogen (Shauna Shapiro's video, "Hoe Mindfulness compassie cultiveert" en haar artikel, "Maakt mindfulness je medelevend").

In onze cultuur kan worden gesteld dat de persoon tegen wie we het minst vriendelijk zijn, meestal onszelf is en in "Als eerste, vergeef jezelf", praat Tara Brach over "Ontwaken uit de trance van onwaardigheid". In "Zelf-mededogen" wijst Farida Zaman op onze neiging om overdreven kritisch op onszelf te zijn en op sommige manieren om een gezond zelf-mededogen te cultiveren.

#### Dagelijkse oefeningen

Met de introductie van de 'Meditatie op liefdevolle vriendelijkheid' blijven we bij dit thema. We stellen voor, dat je deze ten minste eenmaal deze week probeert.

Voor de formele oefening van deze week, kun je kiezen tussen één van de drie belangrijkste oefeningen je tot nu toe hebt ervaren: lichaam scan, zittende meditatie, Yoga, met inbegrip van ten minste één dag meditatie op liefdevolle vriendelijkheid.

Voor de informele oefening, kun je op een bepaalde dag, één van de oefeningen kiezen die je tot nu toe hebt ervaren (bijvoorbeeld eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL, en schrijf je ervaring in het logboek.

## Video's

De evolutionaire wortels van compassie door Dacher Keltner  
Hoe mindfulness compassie cultiveert door Shauna Shapiro  
Mindfulness en zelf-compassie door Kristin Neff

## Lezen

Overleving van de vriendelijken door Paul Ekman  
Maakt mindfulness je meer medelevend? door Shauna Shapiro  
Vergeef eerst jezelf door Tara Brach  
Zelf medeleven door Farida Zaman

## Logboeken

**Formele oefeningen** – Lichaams-scan, zittende Meditatie, of Yoga (waaronder goedertierenheid meditatie.)

**Informele oefeningen** – bijvoorbeeld eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL

## 7.2 Het Overleven van de Vriendelijkste

*Psycholoog Paul Ekman onthult Charles Darwins werkelijke kijk op mededogen – en het is niet wat je misschien zult denken. Zijn geloof dat altruïsme een essentieel deel van het menselijk en ook het dierlijk leven is, wordt bevestigd door moderne wetenschap.*

In 1871, elf jaar voor zijn dood, publiceerde Charles Darwin *‘De afstamming van de mens – en selectie in relatie tot sekse’*, ook wel zijn “beste ongelezen boek” genoemd. Zijn relatief onbekende discussie over sympathie in dit boek laat een kant van Darwins denken zien die tegengesteld is aan de competitieve, meedogenloze en egoïstische kijk op de menselijke natuur die ten onrechte met Darwinisme wordt geassocieerd.

In het tweede hoofdstuk, genaamd *‘Vergelijking tussen de mentale vermogens van de mens en de lagere dieren,’* vertelt Darwin over de oorsprong van wat hij sympathie noemde (iets wat we tegenwoordig empathie, altruïsme of mededogen zouden noemen), en beschrijft hoe mensen en andere dieren in nood elkaar te hulp schieten. Hoewel hij toegaf dat dit het meest waarschijnlijk voor zou komen binnen een familiegroep, schreef hij dat de hoogste morele prestatie voor zowel mensen als dieren het belang voor het welzijn van alle levende wezens is.

Het zal niet als een verrassing komen, gezien Charles Darwins toewijding aan de continuïteit van soorten, dat hij claimde dat belang voor het welzijn van anderen niet een uniek menselijke eigenschap is. Darwin vertelt het volgende verhaal: “Een aantal jaren geleden liet een verzorger in de dierentuin me een aantal diepe en amper geheelde wonden zien aan de achterkant van zijn nek, die door een agressieve baviaan waren toegebracht toen hij op zijn knieën op de grond zat. De kleine Amerikaanse aap die een vriend was van de verzorger leefde in hetzelfde gedeelte als de baviaan en was ongelooflijk bang voor hem. Ondanks de angst kwam de aap echter de verzorger te hulp zo gauw hij zijn vriend bedreigd zag worden, en door te schreeuwen en bijten kon de aap de baviaan lang genoeg afleiden dat de man kon ontsnappen.” Dit incident strookt met F.B.M. de Waals onderzoek uit 2004, “Over de Mogelijkheid van Dierenempathie.”

De kans dat zulke acties ondernomen worden is het grootst wanneer de helpende verwant is aan de hulpzoekende, zei Darwin. “Het is in de eerste plaats evident”, schreef hij in *‘De afstamming van de mens’*, “dat bij mensen instinctieve impulsen verschillende sterktes hebben; een barbaar zal zijn eigen leven riskeren om dat van een ander in zijn stam te redden, maar hij zal onverschillig zijn tegenover een vreemdeling; een jonge en verlegen moeder, die aangespoord is door haar moederlijk instinct, zal, zonder een moment te twifelen, de grootste gevaren doorstaan voor haar kind...”

Darwin zag echter dat uitzonderlijke mensen ook totale vreemdelingen in nood zullen helpen en niet alleen verwanten of geliefden. “Veel beschaafde mensen die nooit eerder hun leven voor een ander riskerden, maar vol van moed en empathie zijn, hebben het instinct van zelfoverleving genegeerd en zijn een stortvloed in gedoken om een verdrinkende man te redden, ook al is hij een vreemde. In dit geval is de man voortgedreven door hetzelfde instinctieve motief dat ook het kleine Amerikaanse aapje zijn verzorger liet redden door de grote en angstaanjagende baviaan aan te vallen.” Darwins lijn van denken is

bevestigd door een onderzoek van K.R. Munroe in 1996 over uitzonderlijke individuen die hun leven riskeren om vreemden te redden, *'Het Hart van Altruïsme: Opvattingen over Medemenselijkheid.'*

Darwin overdacht verder niet waarom mededogen voor vreemden, zelfs als je eigen leven op het spel staat, slechts in sommige mensen aanwezig is. Is er een genetische aanleg voor zulke belangen, of ontstaat het puur uit opvoeding, of van een bepaalde mix tussen die twee? Noch beschreef Darwin of het mogelijk is zulk mededogen de kweken bij zij die het niet hebben.

Vandaag zijn deze vragen de focus van theorieën (zie P. Gilbert, ed., *Compassion*, Routledge, 2005) en empirische onderzoeken (D. Mobbs, et. Al., "A Key Role for Similarity in Vicarious Reward," *Science*, 2009). In "Mededogen: Een Evolutionaire Analyse en Empirische Beschouwing," in het *Psychological Bulletin*, analyseren Goetz, Keltner en Simon-Thomas de psychologische literatuur over empathie, altruïsme en mededogen, en integreren nieuw bewijs waarvan zij geloven dat het aantoont dat mededogen als een emotie gezien moet worden. In een aankomend document, "Mededogen en Altruïsme: Een Herformulering en Onderzoeksagenda," beschouwen Erika Rosenberg en ik dat wat we familiair mededogen noemen als een emotie, hoewel met een beperkt bereik, maar vinden we dat het niet nuttig is om andere vormen van mededogen als een emotie te classificeren.

Darwin gaf wel een uitleg voor de oorsprong van mededogen: "Wij zijn," zo schreef hij, "gedreven om anderen uit hun lijden te verlossen, zodat wij tegelijkertijd misschien verlost worden van onze eigen pijnlijke gevoelens..." Boeddhistische geleerde B. Alan Wallace merkt echter op dat niet all mensen op deze manier op lijden reageren. Een persoon zou bijvoorbeeld als volgt kunnen reflecteren: "Hoe gelukkig ben ik dat ik deze andere persoon niet ben." Vele jaren geleden kwam ik er in mijn eigen onderzoek achter dat ongeveer een derde van de mensen die naar een film keken van een lijdend persoon zelf lijden op hun gezicht vertoonden, maar dat een evenredig aantal mensen afschuw lieten zien wanneer zij lijden aanschouwden. Deze proporties waren hetzelfde bij Japanners uit Tokyo en bij Amerikanen uit California, wat erop wijst dat deze reacties niet cultuurafhankelijk zijn. Darwin beschrijft ook hoe natuurlijke selectie de evolutie van mededogen begunstigt, ongeacht wat de oorspronkelijke motivatie achter zulk gedrag was: "Op welke complexe wijze dit gevoel van mededogen ook ontstaan is, het wordt bevorderd door natuurlijke selectie omdat het van zulk groot belang is voor all die dieren die elkaar te hulp schieten en verdedigen; want die gemeenschappen, die het grootste aantal leden met veel empathie hebben, zullen het beste gedijen en het grootste aantal nakomelingen hebben." Maar tegen Darwins verwachtingen in zijn er vandaag de dag, noch in het bekende verleden, geen landen waar mededogen en altruïsme jegens vreemden zich uit bij een meerderheid van de bevolking, en later in het hoofdstuk schreef Darwin realistischer over het bereik van mededogen.

Darwin sloot de discussie over de oorsprong en de aard van mededogen en altruïsme af door te beschrijven wat hij het hoogst haalbare more deugd vond. Hij schreef: "Wanneer de mens vooruitgaat in de beschaving, en kleine stammen samenvoegen tot grotere gemeenschappen, zou simpele logica iedere individu moeten vertellen dat hij zijn sociale instincten en mededogen moet doortrekken naar alle mensen die tot zijn volk behoren, ook

al kent hij ze niet persoonlijk. Als dit eenmaal bereikt is, is er slechts een kunstmatige barrière die voorkomt dat we deze empathie doortrekken naar mensen van ieder volk en ras. De ervaring bewijst echter helaas hoe lang het kan duren om anderen te zien als medemensen wanneer ze er anders uit zien. Empathie buiten de grenzen van de mens, dus mensheid naar de lagere dieren, lijkt een van de laatst vergaarde morele vaardigheden te zijn... Deze deugd [belang voor lagere dieren], een van de meest nobele waar de mens mee begiftigd is, komt incidenteel en steeds vaker naar boven wanneer ons mededogen tederder wordt en zich verder uitbreidt, totdat het uitstrekt naar alle levende wezens.”

Tijdens discussies tussen mij en de Dalai Lama over emoties en mededogen, waar ons boek *'Emotioneel Bewustzijn'* op gebaseerd was, las ik dit laatste citaat van Darwin voor. De tolk van de Dalai Lama riep: “Gebruikte hij de term ‘alle levende wezens’?” Jinpa was verbaasd omdat deze term de exacte Engelse vertaling van hoe de Boeddhisten het allesomvattende mededogen van een bodhisattva omschrijven.

Charles Darwins kijk was zeldzaam onder de denkers van zijn tijd en pas in de tweede helft van de twintigste eeuw werd zulk belang voor empathie jegens niet-menselijke wezens populairder. Darwin was zijn tijd ver vooruit.

Deze opvallende overeenkomst tussen de Boeddhistische kijk op deugd en die van Darwin roept de aanlokkelijke mogelijkheid op dat Darwin zijn ideeën ontleent heeft uit Boeddhistische geschriften. Darwin wist op zijn minst iets over het Boeddhisme ten tijde van het schrijven van *'De afstamming van de mens'*. J.D. Hooker, Darwins beste vriend, heeft vele jaren in de Himalaya doorgebracht. Vooraanstaand Darwinistisch geleerde Janet Browne vertelde me: “Darwin kan makkelijk zulke zaken besproken hebben met J.D. Hooker na diens reizen in Sikkim en andere plaatsen in India,” en Alison Pearne, mederedacteur van *'Evolutie: Geselecteerde Brieven van Charles Darwin'*, merkt op dat Hooker Boeddhisme genoemd heeft in zijn brieven aan Darwin vanuit India. Toch verscheen de kern van Darwins ideeën over moraliteit en empathie al in zijn notitieboeken uit 1838, twee jaar na zijn reis van de Beagle, toen Darwin negenentwintig jaar was. Dit was vijf jaar voordat hij Hooker leerde kennen.

Randal Keynes, Darwins achterachterkleinzoon, beschrijft Darwins gedachtegang over deze zaken in de notitieboeken als volgt: “Zijn opmerkingen waren onachtzaam verwoord, maar hij had geen enkele twijfel over zijn onderliggende doel. [Darwin schreef:] ‘Kan ons idee over goed en slecht niet afstammen van reflectie, mogelijk gemaakt door onze groeiende mentale krachten, op onze acties die gedreven zijn door ons instinctieve gevoel van liefde en belang voor anderen? Als welk dier met sociale instincten dan ook de kracht van reflectie ontwikkelt, moet het een geweten hebben.”

Darwin noteerde in zijn M notitieboek: “Zonder acht te slaan op de oorsprong...vergeet het individu zichzelf, & helpt & verdedigt & handelt voor anderen op zijn eigen kosten.” Darwin was op dit vroege punt in zijn leven ook geïnteresseerd in de oorsprong van moraliteit: “Wat het grootste goed veroorzaakt (of eigenlijk wat nodig is voor goed om te kunnen bestaan) is het morele zintuig... Als we de regel van geluk willen beoordelen moeten we ver vooruit kijken (& naar de algemene werking) – vooral omdat het het resultaat is van wat in het

algemeen het best voor ons goed doen is geweest lang geleden... beschaving zou zonder morele zintuigen niet kunnen voortbestaan.”

Darwin merkte op dat hij in het krijt staat bij David Hume. In 1838 las Darwin Humes *'Onderzoek over de Beginselen van de Moraal'* en dacht dat het belangrijk was om een theorie te ontwikkelen los van goddelijke instructie. Zoals Randal Keynes aanmerkt in *'Darwin, Zijn Dochter & Menselijke Evolutie'*: David Hume had empathie in het midden van zijn denken over de natuurlijke bronnen van morele beginselen gezet. Hij zag het als een natuurlijk gevoel in plaats van als een houding gebaseerd op redenering vanuit een of ander abstract begrip. “Er is wat welwillendheid, hoe weinig ook, verstrengeld in onze boezem; enige vonk van vriendschap voor de mensheid; een enkel deeltje van de duif gekneet in ons geraamte, samen met het element van de wolf en de slang.” Charles ontwikkelde dit idee nu en speculeerde hoe ons morele zintuig ook natuurlijk zou kunnen groeien vanuit dat gevoel. [Darwin schreef:] “Kijkend naar de mens, zoals een bioloog naar elk ander zoogdier zou kijken, kan geconcludeerd worden dat hij ouderlijke, echtelijke en sociale instincten heeft... deze instincten bestaan uit een gevoel van liefde of welwillendheid voor dit specifieke object... zulk actieve empathie dat het individu zichzelf vergeet en anderen helpt en verdedigt op zijn eigen kosten.”

Tijdens het afsluiten van de introductie van hun editie van *'De afstamming van de mens'*, schreven James Moore en Adrian Desmond dat sommige tijdgenoten van Darwin die het boek bestudeerden nadruk legden op de “humane aspecten van Darwins Victoriaanse waarden: plicht, onbaatzuchtigheid en empathie...Frances Cobbe [een feministische theoreticus en een van de eerste dierenrechtenactivisten] verontschuldigde lezers die dachten dat ‘de auteur een man was die...onbewust zijn eigen abnormaal gulle en vergevingsgezinde aard aan de rest van zijn soort toegeschreven heeft en vervolgens getheoretiseerd heeft alsof de wereld gemaakt was van Darwins.’

Darwins kijk op empathie, altruïsme en moraliteit onthult een ander beeld van de belangen van deze grote denker dan degene die wordt voorgesteld door hen die zich richten op de slogan “survival of the fittest” (eigenlijk een quote van Spencer, niet Darwin). Zij die onbekend zijn met zijn geschriften, en zelfs sommige wetenschappers, zijn zich niet bewust van Darwins geloof in de eenheid van de mensheid, zijn abolitionistische overtuigingen en zijn hevige interesse in morele beginselen en menselijk en dierlijke welzijn.

Met dank aan Paul Ekman

### 7.3 Maakt Mindfulness Je Meer Mededogend?

Ik heb 17 jaar geleden in Thailand mijn eerste meditatieoord bijgewoond. Toen ik arriveerde, wist ik nog niet veel over mindfulness en ik sprak al helemaal geen Thais. In het klooster begreep ik vaag de instructies van de knappe Thaise monnik die mij uitlegde dat ik aandacht moest beteden aan de adem die mijn neus in en uit gaat. Het klonk gemakkelijk. Ik ging dus zitten en probeerde op te letten, 16 uur per dag, en snel genoeg had ik mijn eerste gewaarwording: *Ik had geen controle over mijn geest.*

Ik voelde mezelf klein en enigszins verontrust door hoe slecht ik me kon concentreren. Ik hield mijn aandacht bij één ademhaling, twee ademhalingen, misschien drie – en dan was mijn geest weg, verloren in haar gedachtes, mijn lichaam achterlatend als een leeg omhulsel. Gefrustreerd en ongeduldig begon ik mezelf af te vragen: “Waarom kan ik dit niet? Elk ander ziet eruit alsof ze er zo vredig zitten. Wat is er mis met me?”

Op de vierde dag ontmoette ik een monnik uit Londen, die me vroeg hoe het ging. Het was de eerste keer dat ik weer sprak in vier dagen en uit mijn mond stroomde een stortvloed aan angsten en zorgen die ik opgestapeld had. “Ik ben een verschrikkelijke meditator. Ik kan het niet. Ik doe zo mijn best, en elke keer dat ik nog harder mijn best doe raak ik alleen maar meer in de knoop. Meditatie zal wel voor andere, kalmere en spirituelere mensen zijn. Ik denk niet dat dit het juiste pad voor mij is.”

Hij keek me aan met mededogen een humoristische twinkeling in zijn oog. “Oh jee, jij beoefent geen mindfulness,” zei hij. “Jij beoefent ongeduld, oordeel, frustratie en streven.” Vervolgens sprak hij vijf woorden die mijn leven sterk veranderden: *“Wat je beoefent wordt sterker.”* Deze wijsheid is tegenwoordig vastgelegd in de wetenschap van de neurale plasticiteit, die laat zien dat onze herhaalde ervaringen onze hersenen vormgeven. De monnik legde me uit dat mindfulness niet alleen over opletten gaat, maar ook over *hoe* je oplet. Hij beschreef een meedogende, vriendelijke aandacht, waarbij ik nieuwsgierig kon worden naar het afdwalen van mijn geest en deze ervaring kon koesteren in plaats van er gefrustreerd door te raken. Dus niet ongeduldig worden met of boos worden op je geest, maar juist kalm en welwillend nagaan hoe het voelde om ongeduldig of gefrustreerd te zijn. Op deze manier begon ik vriendelijkheid naar mezelf te kweken, en ook een gevoel van belangstelling en nieuwsgierigheid naar mijn eerder beleefde ervaringen. Ik begon te oefenen om mijn aandacht te doordrenken van zorg en mededogen, vergelijkbaar met een ouder die voor een jong kind zorgt, en zei tegen mezelf: “Ik geef om je. Ik ben geïnteresseerd. Vertel me over je ervaringen.”

Het begrijpen van deze band tussen mindfulness en mededogen heeft me getransformeerd en geholpen om mezelf en mijn eerdere ervaringen met meer zorg te omarmen. Het heeft ook waarde gehad voor mijn klinische en academische werk. In mijn geschriften en onderzoek heb ik expliciet een model van mindfulness geformuleerd die ook de manieren waarop we aandacht besteden omvat. In plaats van proberen onze gedachten te beheersen of te beoordelen, hebben we er belangstelling voor met meedogende en open houdingen. We kweken bewustzijn, jazeker, maar het is belangrijk om de menselijke dimensie van dit

bewustzijn te erkennen. Het is geen steriel, mechanisch bewustzijn. Het is meer een vriendelijk, nieuwsgierig en meedogend bewustzijn.

Verschillende onderzoeken geven steeds meer empirische bewijzen van dit verband tussen mindfulness en mededogen, waarbij de laatste 20 jaar voortdurend blijkt dat mindfulness de empathie en mededogen jegens anderen en jezelf verbetert.

Bijvoorbeeld, in mijn eerste gepubliceerde onderzoek, gepubliceerd in het *Journal of Behavioral Medicine* in 1998, vonden we bewijs dat Jon Kabat-Zinns acht weken durende Mindfulness-Gebaseerde Stress Verminderingsprogramma (MBSR) de empathie van medische studenten significant verhoogt.

In een ander onderzoek dat mijn collegae en ik uitgevoerd hebben, die gepubliceerd is in het *International Journal of Stress Management* in 2005, kwam naar voren dat MBSR training zelfmededogen in zorgverleners verhoogde. Recenter bestudeerden we het effect van mindfulness training op psychologiestudenten en ontdekten we dat de training zelfmededogen aanzienlijk verhoogde – wat vervolgens weer zorgde voor vermindering in stress en negatieve emoties en een vermeerdering aan positieve emoties.

In feite laten de onderzoeken zien dat mindfulness empathie en mededogen verhogen, zowel voor anderen als voor jezelf, en ook dat deze houdingen goed voor je zijn. Voor mij is dat bevestiging dat wanneer we mindfulness beoefenen, we tegelijkertijd onze mededogenvaardigheden versterken – wat bewijs is dat mindfulness niet slechts over het verscherpen van de geest gaat.

Wat we echter niet weten is *hoe* mindfulness deze positieve effecten nou precies produceert. Het beantwoorden van deze vraag is een belangrijke volgende stap voor toekomstig onderzoek, zodat we beter kunnen snappen wat de precieze onderdelen en actieve ingrediënten zijn die zo essentieel zijn voor mindfulness training. Hoewel er niet veel onderzoek is die specifiek gericht is op hoe mindfulness ons helpt mededogen en empathie te kweken, kan ik een paar ideeën opperen die gebaseerd zijn op mijn jarenlange onderzoek naar en beoefening van mindfulness training en op gesprekken met andere ervaren meditatoren.

Ten eerste ben ik er, zoals ik hierboven ook heb uitgelegd, heilig van overtuigd dat het beoefenen van mindfulness ons helpt te leren hoe we meer meedogend naar onszelf moeten zijn – wat volgens ander bewijs ook weer verbonden is met mededogen richting anderen. Eén onderzoek dat ik vaak citeer, vooral als ik les geef aan psychotherapeuten en therapeuten-in-training, toont aan dat hoe we onszelf behandelen veel zegt over hoe we anderen behandelen: Wanneer therapeuten beoordeelden hoe meedogend ze met zichzelf waren tegenover hoe kritisch en beschuldigend, kwam dit sterk overeen met hoe zij zich tegenover hun patiënten opstelden.

Het is precies zoals de wijze monnik uit Londen me jaren geleden al leerde: *“Wat we beoefenen wordt sterker.”* Als je erover nadent, relateren we alles aan onszelf 24 uur per dag – we beoefenen dit relateren aan onszelf constant. Dus als mindfulness daadwerkelijk, zoals ik geloof, een vriendelijke, open en nieuwsgierige houding naar jezelf met zich meebrengt, helpt het mee aan de ontwikkeling van het zelfmededogen die vervolgens



uitreikt naar anderen. Daarom vertel ik mijn studenten: “Kweek zelfmededogen – doe het voor je toekomstige patiënten!”

Ik denk dat het echter belangrijk is om duidelijk te maken dat zelfmededogen niet betekent dat we altijd vervuld zijn van vreugde en weldadigheid. Simpel gezegd betekent het dat ons bewustzijn van wat er gebeurt altijd vriendelijk is, altijd meedogend. Dus zelfs als ik boos of gefrustreerd ben, omarm ik de ervaring met een vriendelijk bewustzijn. Zo gauw we in staat zijn onze ervaringen zo te verwelkomen, zijn we ook beter in staat om er mee samen te zijn en er adequaat op te reageren – en, zo wijst onderzoek uit, zijn we vaardigheden aan het versterken die ons helpen mededogen uit te breiden naar anderen.

Op deze manier, zie ik mindfulness graag voor me als een grote kookpot. Ik stop al mijn ervaringen in deze pot. Deze pot is altijd vriendelijk, altijd verwelkomend, zelfs al is het spul wat er in gaat dat niet (bijvoorbeeld woede, verdriet, verwarring). Ik kook het allemaal gestaag – de pijn, de verwarring, de woede, de vreugde – in deze vriendelijke, meedogende pot van mindfulness. Door op deze manier tegenover mijn ervaringen te staan, ben ik beter in staat het te verteren en me er mee te voeden; net zoals wanneer je een aardappel in een pan legt en het lang kookt, dan wordt het smakelijk en voedzaam.

Een andere manier waarop mindfulness mededogen kweekt is doordat het ons helpt onze onderlinge verwevenheid te zien. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat er een splinter in de linkerhand zit. De rechterhand zou toch vanzelfsprekend de splinter eruit halen? De linkerhand zou niet tegen de rechterhand zeggen “Oh, dankjewel! Je bent zo meedogend en gul!” De rechterhand die de splinter weghaalt is simpelweg de gepaste reactie – het is gewoon wat de rechterhand doet, omdat de twee handen deel uit maken van hetzelfde lichaam.

Des te meer je mindfulness beoefent, des te meer je zult zien dat we allemaal deel uit maken van hetzelfde lichaam – dat ik als de rechterhand jou kan aanvoelen, de pijn van de linkerhand, en ik vanzelfsprekend wil helpen. Mindfulness kweekt deze onderlinge verwevenheid en het heldere zien, wat zorgt voor nog meer mededogen en begrip van het mysterieuze web waar we allen in verweven zijn.

Een derde reden waarom mindfulness empathie en mededogen lijkt te kweken is omdat het beschermt tegen gevoelens van stress en drukte, gevoelens die ons meer op onszelf doen focussen en minder op de mensen om ons heen.

Dit is aangetoond in de beroemde klassieke Barmhartige Samaritaan experimenten door John Darley en Daniel Batson in de jaren zeventig. Darley en Batson wezen seminariecuristen op Princeton University toe om een preek te houden over de Barmhartige Samaritaan. Onderweg naar hun presentatie passeerden de studenten iemand (die samenwerkte met de onderzoekers) die voorovergebogen zat en kermde. De onderzoekers testten verschillende soorten variabelen om uit te vinden wat ervoor zorgde dat studenten zouden stoppen om te helpen, maar slechts één variabele was van belang: of de studenten wel of niet te laat waren voor hun presentatie. Slechts 10 procent van de studenten die te laat waren stopten om te helpen; meer dan zes keer zoveel mensen stopten die geen haast hadden.

Dit onderzoek suggereert dat mensen niet inherent moreel ongevoelig zijn, maar dat het gemakkelijk is om ontbonden te geraken met onze diepste waarden wanneer we gestrest, bang of gehaast zijn. Door te helpen op te blijven letten op wat er om ons heen gebeurt, ongeacht de tijd, helpt mindfulness ons verbonden te blijven met wat het meest belangrijk is. Zoals de Zen monnik Suzuki Roshi doceert: “Het belangrijkste is om het belangrijkste te onthouden.”

Voor mij is het meest belangrijke doorgaan met ontdekken, met een open hart en geest, wat mindfulness nou werkelijk is, en helpen voor te lichten hoe het de meeste vruchten kan afwerpen. We hebben duidelijk nog niet alle antwoorden; ik denk dat de vragen stellen het meeste interessante is. Zoals Rilke zei: “Heb geduld met al het onopgeloste in je hart en probeer van de vragen te houden.”

Het verkennen van mindfulness vergt veel gevoeligheid en een scala aan methodologische brillen. Onze wetenschap –alsook ons leven – profiteert ervan om door alle brillen te kijken, want het belicht de rijkheid en de complexiteit van mindfulness.

Met dank aan Shauna Shapiro

## 7.4 Vergeef eerst jezelf

*Tej Rae praat met Boeddhistisch leider, psychotherapeut en auteur Tara Brach over hoe je kunt ontwaken uit de ‘trance van onwaardigheid’*

Er zijn mensen die we gemakkelijk vergeven – onze kinderen bijvoorbeeld, wanneer ze stroop direct van hun bord aflikken – en er zijn er met wie we, hoe we het ook proberen, geen vrede kunnen sluiten. Onze vaders. Ex-vrouwen. Overheden die kwaad gedaan hebben tegen onze mensen. We lopen met deze kribbige ervaringen rond en afhankelijk van de diepte en breedte van de kloof vinden ze een manier om ons dagelijks leven te infiltreren: de manier waarop we onze kinderen opvoeden; de manier waarop we tegen onze tuiniers praten; of onze bazen.

Boeddhistische meditatieleraar, psychotherapeut en auteur Tara Brach helpt anderen om vrede en helderheid te vinden, en haar leer over vergeving staan centraal in het werk dat ze doet. Ik vond Tara door haar podcasts. Sommigen refereren naar haar één uur lange podcasts als ‘gratis therapie’. Ze vertelt over Boeddhistische teksten, poëzie, klassieke en moderne literatuur, hedendaagse gebeurtenissen en fabels uit verschillende wereldculturen. Wat me aantrok was, bijzonder genoeg, haar gebruik van poëzie. Het is makkelijk om naadloos Boeddhisme en psychotherapie te mengen, maar als je Mary Oliver en Rumi en de legendes van Sir Gawain toevoegt aan de mix heb je mijn aandacht.

Tara stichtte de Insight Meditation Centre in Washington, DC, en verzorgt begeleide meditatiesessies daar elke woensdagavond. Op de avond dat ik haar sprak voor een interview was het moeilijk om een parkeerplaats te vinden bij de unitarische kerk waar het evenement plaatsvindt. Voor een ongewoon milde woensdagavond in de zomer, wanneer lokale bewoners eerder naar een café zouden gaan of een eind gaan wandelen, was opkomst ongelooflijk hoog. Binnen in de kerk zette without en een balkon een gebied af met een menigte van alle leeftijden – middelbare scholieren en grootmoeders, slechthorenden, en een student in een rolstoel die ademde door een ventilator. Terwijl Tara woorden wisselde met individuele leden van de groep, positioneerde ik mezelf op een houten trede om op haar te wachten, naast een man met een T-shirt waarop stond: *Eet Boerenkool*. Vannacht zou haar lichaamloze stem, zo bekend klinkend op het internet, een stem zowel intiem als uitstrekking, echt worden gemaakt. (Noch ben ik de eerste interviewer die Tara in het echt ontmoet en zich verwondert over deze overgang van geest naar mens, het transparante massief gemaakt.) Het is de stem van iemand die zichzelf kent. En later, toen we de kans kregen om te praten, merkte ik dat mijn stem ook veranderde, waarbij het een deel van haar vrede overnam.

In het echt is ze tengere vrouw met lang haar dat recht naar beneden valt en met extreem comfortabele schoenen. Expres niet intimiderend. Toen ze naar me toe kwam, gaf ze me een flinke knuffel, die rook naar een bedwelmende natuurlijke olie.

Vergeving is een gebied waar Tara veel van af weet en is een van de drijvende krachten om haar eerste boek te schrijven, *Radical Acceptance*. “Individueel of als een groep zijn we allemaal verwond, en ieder van ons sluit zijn of haar hart af naar andere mensen,” onderkent ze.

Als een jonge vrouw leefde ze na haar opleiding in een spirituele gemeenschap. Haar dagen waren gesplitst in twee delen: het behalen van een doctoraat in klinische psychologie en het lesgeven in yoga en meditatie bij de ashram. Ze trouwde met een ander lid van de gemeenschap en werd zwanger, maar had een miskraam. Na haar verlies werd ze door de leider van de gemeenschap, een man die ze al een decennium kende, tijdens een meditatiesessie in aanwezigheid van de groep geconfronteerd. Hij vertelde haar dat ze de dood van haar baby veroorzaakt had door “beroepsmatig ambitieus en egocentrisch” te zijn. De vernedering van deze gebeurtenis schokte haar omdat ze zich realiseerde dat ze niet alleen het contact met hem zou moeten gaan verbreken, maar ook de gemeenschap moest gaan verlaten. De gemeenschap die haar familie was geworden. Het was een pijnlijke tijd, maar wel eentje die leidde tot de dracht van haar levenswerk.

Hoewel haar omstandigheden haar omstandigheden misschien extreem waren, herkennen velen van ons zich in delen van haar verhaal, alsook hoe moeilijk het is om over een gevoel van wraak en woede heen te komen nadat zo iets als dit gebeurt. “*Wraak is een luie vorm van verdriet,*” citeerde ze op de avond dat we elkaar ontmoet hadden, een uitspraak van de film *The Interpreter*. “Het zit in onze natuur om, wanneer we gekwetst zijn, een korst te vormen. Maar als je leeft met een korst, ga je nooit echt helemaal helen.” Door een zo intiem verhaal te delen in haar boeken en podcasts, creëert Tara een veilige plek die anderen toestaat om zich ook kwetsbaar op te stellen. “Alles waar ik over doceer is omdat ik er zelf mee te maken heb gehad,” zegt ze.

Genezing begint wanneer je een manier vindt om mee te leven met de persoon die je probeert te vergeven. Ze gebruikte deze metafoer als een manier om je perspectief te veranderen:

*Stel je voor dat je in het bos loopt, en je ziet een kleine hond onder een boom. Je staat op het punt om het beestje te aaien wanneer het naar je opspringt met ontblote tanden, waardoor je in plaats van de hond te willen aaien je juist boos wordt omdat hij je probeert aan te vallen. Dan zie je dat een been van de hond in een val vast zit, en je gevoelens veranderen opnieuw, nu naar bezorgdheid voor de hond.*

Tara legt uit: “Wanneer iemand iets kwetsend doet, zullen zij op een bepaalde manier aan het lijden zijn. Als je naar een ander gaat kijken achter hun masker, waar hun kwetsbaarheid zich bevindt, kun je zien dat hun geweld veroorzaakt wordt door een diepe wond en dat hun kwetsende gedrag komt doordat ze zelf eerder gekwetst zijn. Als je dat kunt zien, zal ons hart naar hen openen. We moeten wel willen kijken.”

Begrijpen hoe je moet vergeven is niet hetzelfde als vergeving, wat minder te maken heeft met denken en meer met een onderbuikniveau proces, iets waar de meesten van ons continu aan moeten werken. De manier om hier toegang tot te krijgen is de kern van *Radical Acceptance*, wat ze geschreven heeft in 2003. De uitdrukking betekent “het proces om onze actuele, huidige ervaring te accepteren. Duidelijk herkennen wat er in ons gebeurt, en het beschouwen van wat we zien met een open, vriendelijk en liefdevol hart”. Het ‘*Radical*’ gedeelte komt van het Latijnse woord *radix*, wat naar de wortel gaan betekent, dus Radical Acceptance laat ons naar onze wortels terugkeren, naar de bron van ons bestaan.

“Als we oorlog hebben met onszelf,” legt Tara uit, “weerhoudt het gevoel van *niet oké* of *niet genoeg* ons ervan onze harten te vullen, ons creatief te voelen, risico’s te nemen. Ik zie

dat dit leidt tot verslaving wanneer het zoveel angst creëert dat mensen het proberen op te vullen met voedsel, of overwerk, of drugs. Het is een zeer ernstig lijden.” Ze noemt het de *trance van onwaardigheid*, en haar Zen koans en poëzie-uittreksels en begeleide zittende of staande of lopende meditatie zijn geselecteerd met het doel de luisteraars te helpen *ontwaken* uit de trance.

“Ik krijg veel feedback van mensen die zich toewijden om trouwer aan zichzelf te worden, om te stoppen oorlog met zichzelf te voeren. Wanneer ze stoppen zichzelf te veroordelen, worden ze toleranter naar andere mensen. Op een ingrijpende manier, niet slechts een abstracte manier. Het is niet ‘*Oh ik snap het!*’, het is een levensproces.”

Acceptatie wordt door haar natuur vaak verward met passiviteit. Moet ik mezelf als lui accepteren? Als grof? Als ik de duisterdere kant van mezelf accepteer, neemt het dan de rest over? Tara wijdt veel van haar werk aan het ophelderen van dit onderscheid.

“Onvoorwaardelijke acceptatie van de huidige beleving betekent NIET dat we passief zijn of kwetsend gedrag goedpraten. Acceptatie is een eerlijke erkenning van de waarheid over wat er hier gebeurt. Door de realiteit die hier en nu is te accepteren, zijn we in staat op manieren te reageren die ons innerlijke moed, intelligentie en mededogen naar boven halen. Het gaat naar de wortels door de werkelijkheid te accepteren en ons te verbinden met onze diepste, meeste wijze en liefhebbende zelf.”

Terwijl ze *Radical Acceptance* aan het schrijven was, was Amerika zich aan het voorbereiden om Irak binnen te vallen. De duidelijke tegenstrijdigheid tussen haar leer en haar droefheid over de oorlog leidde tot een diepe reflectie over wat Radical Acceptance betekende in een politieke setting. “Ik vroeg mezelf ‘wat betekent het om Radical Acceptance toe te passen op de verontwaardiging die ik voelde toen dit land zich op oorlog voorbereidde?’ Ik was aanwezig en neutraal aanschouwend bij het gevoel en ik vond onder mijn verontwaardiging angst. Ik was bang voor een cirkel met meer en meer geweld. En door mindfulness bij de angst te brengen, vond ik zorg onder de angst. Toen ik meedeed aan demonstraties tegen de oorlog, was het niet vanuit de gedachte dat ik de overheid haat. Het was vanuit de gedachte van de zorg, voor de Irakese kinderen en hun ouders, voor de jonge Amerikanen die hun leven zouden gaan laten in de oorlog, zorg voor eenieder die zou lijden.”

Toen werd ze gearresteerd. Met een kleine groep inclusief Nobel prijswinnaar Mairead Corrigan en Jody Williams, werd Tara in een politiebusje gezet en moest ze een nacht in de cel doorbrengen. Het meditatieve werk dat ze deed om in contact te komen met haar gevoelens en deze te accepteren lieten haar politiek betrokken zijn op een manier die strookte met haar waarden. “We kunnen activisten zijn in deze wereld, opkomen voor waar je in gelooft, de waarheid spreken, maar we moeten ons baseren in het huidige moment en bewustzijn. Anders handelen we uit woede en creëren we geweld.”

Als tegenover elkaar staande partijen naar elkaar luisteren en de menselijkheid in elkaar herkennen, kan de cyclus doorbroken worden.

Hetzelfde geldt voor conflicten op een kleinere schaal. Voor een vrouw met haar vader was het patroon van woede en een gesloten hart al decennialang aan de gang. Ze kon hem niet vergeven dat hij zo’n veroordelende en nalatige vader was geweest. Toen hij ouder werd, verzachtte zijn kritieke kant maar ze kon de woede jegens hem niet van zich af schudden. Toen zij en Tara elkaar ontmoetten uit te vinden hoe meditatie haar mogelijk kon helpen

haar hart te openen, moedigde Tara haar aan om eerst zelfmededogen te brengen naar levenslange gevoelens van pijn, naar haar verdriet over het missen van een vader die ze wilde hebben. Toen ze eenmaal zichzelf met vriendelijkheid kon vasthouden, kon deze vrouw haar vader met nieuwe ogen aankijken. Ze kon nu zien hoe zijn been in een val zat; hoe hij aan het worstelen was geweest met zijn eigen onzekerheden en twijfels.

Natuurlijke vergeving volgde, en ze was in staat om op een veel meer zorgende en spontane manier met hem om te gaan. Tot haar verrassing begon hij ook met vriendelijkheid op haar te reageren. Toen hij een aantal jaar later stierf, vertelde ze aan Tara: “Ik zou nooit de man achter het harnas gekend leren hebben. Hem vergeven is een van de zegens in mijn leven.” Tara benadrukt dat vergeving een geleidelijk, emotioneel proces is; niet iets dat de geest in zijn eentje tackelt. Wanneer we gekwetst zijn, kunnen we niet plots besluiten dat we de andere “zouden moeten” vergeven. De eerste stap is om meedogende aandacht te schenken aan ons eigen hart. Wanneer we eenmaal onszelf omarmen met vriendelijkheid, is het mogelijk om de cirkel van mededogen uit te breiden naar anderen om ons heen. “Je kunt vergeving niet willen, je kunt slechts welwillend zijn,” onderwijst Tara, “Als je die intentie eenmaal hebt, volgt de rest vanzelf.”

## 7.5 Zelfmededogen

Streef naar meer, werk nog harder, probeer beste te zijn! We leven in een beschaving die ons geregeld zulke berichten stuurt. Ondertussen denken veel van ons niet na of onze doelen wel mogelijk zijn of ons wel durend geluk zullen brengen. Al zouden we een gouden medaille winnen op de Olympische Spelen, onze status als regerend kampioen houdt slechts enkele jaren aan en wordt waarschijnlijk vergezeld met een constante angst om in de toekomst te verliezen. Op mijn eerste dag aan Yale verkondigde een van de decanen: “Jullie zijn niet slechts de elite; jullie zijn de elite van de elite,” en ik herinner me nog steeds de golf van misselijkheid die naar boven kwam. Succes is namelijk een onzekere positie. Hoewel we streven onfeilbaar te worden en onze topositie te behouden, kunnen we niet ontsnappen aan het lijden.

Dit vermoeden werd bevestigd toen ik mijn klasgenoten observeerde gedurende het eerste schooljaar. Elk van ons was hiervoor de beste in zijn of haar klas op de middelbare school. Maar nu bevonden we onszelf tussen allemaal andere slimme studenten, niet meer speciaal of opvallend. Toch bleven we zweten, worstelen, en streven. We hadden geleerd dat het beste moesten zijn. De meesten van ons vonden dat gevoel moeilijk te verdragen, en het zorgde ervoor dat ik me ging afvragen of deze gekmakende concurrentiestrijd de reden was waarom angst en depressie zoveel voorkomen op Ivy League campussen.

Kristin Neff, hoofddocent menselijke ontwikkeling aan de University of Texas en een voortrekker op het gebied van onderzoek naar zelfmededogen, gelooft dat de nadruk op prestatie en zelfvertrouwen in de huidige samenleving de kern is van veel onnodig en contraproductief lijden. Van jongs af aan wordt ons geleerd om ons zelfvertrouwen op te bouwen door succesvol te wedijveren, ondanks dat competitie een verloren strijd is. Psychologen hebben ontdekt dat de meeste mensen geloven dat ze bovengemiddeld en beter dan anderen zijn in bijna elke eigenschap (het beter-dan-gemiddeld effect). Dit geloof helpt ons om pijnlijke gevoelens van ontoereikendheid af te ketsen, maar dit is niet zonder kosten. Als ons zelfvertrouwen gebaseerd is op het succesvol wedijveren met anderen, wankelen we altijd gevaarlijk op de rand van verliezen. Sociaal vergelijken en concurreren zorgen ook voor afzondering omdat we anderen als obstakels gaan zien die we moeten overkomen om onze positie te behouden, ons territorium af te bakenen, en potentiële rivalen te verslaan. Wanneer ons hoofddoel van ons verlangen naar succes er bij horen en geliefd te zijn is, zorgt dat er uiteindelijk juist voor dat we ons meer afgezonderd voelen. Het is simpel gezegd onmogelijk om altijd beter dan iedereen te zijn. Toch laat onderzoek zien dat we heel erg kritisch op onszelf zijn wanneer we verliezen, wat ons lijden alleen maar vergroot. Als we geconfronteerd worden met kritiek, worden we defensief en kunnen we ons verpletterd voelen. Fouten en falen maken ons zo onzeker en angstig dat we bij voorbaat opgeven als we in de toekomst tegen een probleem aanlopen. Dit type van competitief zelfvertrouwen moet uiteindelijk verbonden worden met grotere sociale problemen zoals eenzaamheid, isolatie, en zelfs vooroordelen.

Na de valkuilen van zelfvertrouwen bestudeerd te hebben, ging Neff op zoek naar een alternatief, een manier om doelen op te stellen en te behalen zonder daarbij te streng voor jezelf – of iemand anders – te zijn. Door het beoefenen van Boeddhisme, vond ze het in de vorm van zelfmededogen. Met zelfmededogen, waardeer je jezelf niet omdat je jezelf positief beoordeelt en anderen negatief maar omdat je intrinsiek zorg en aandacht verdient net zoals elk ander. Waar zelfvertrouwen ons machteloos en radeloos laat, is mededogen de kern van het versterken, het leren, en innerlijke kracht.

## **Jezelf Behandelen Als Je Beste Vriend**

Hard werken, streven om je doelen te behalen, en zo goed als je kunt presteren zijn overduidelijk nuttige vaardigheden bij zowel professionele als persoonlijke groei. Echter, Neffs onderzoek laat zien dat zelfvertrouwen vervangen door zelfmededogen kan leiden tot veel positievere effecten op onze mentale gezondheid en welzijn. In een onderzoek liet Neff bijvoorbeeld zien dat in een bedreigende situatie (zoals je zwaktes beschrijven in een sollicitatiegesprek) zelfmededogen geassocieerd werd met lagere angst, terwijl zelfvertrouwen geen effect had op de hoeveelheid angst. Neff definieert zelfmededogen als “vriendelijk en begripvol zijn naar jezelf in gevallen van pijn of falen in plaats van streng en kritisch; iemand ervaringen kunnen waarnemen als deel van een grotere menselijke ervaring in plaats van als een geïsoleerd evenement; en pijnlijke gedachten en gevoelens aanschouwen je bewustzijn met mindfulness, in plaats van je ermee te identificeren.” (Zie “De Drie Elementen van Zelfmededogen,” pagina 62.)

Het is, op een manier, een houding aannemen die iemand zou kunnen hebben naar een vriend die ergens mee gefaald heeft. In plaats van hem terecht te wijzen, te veroordelen, en toe te voegen aan zijn wanhoop, luisteren we met empathie en begrip, moedigen hem aan zich te beseffen dat zijn fouten normaal zijn en valideren we zijn emoties zonder hem op te stoken. Zelfmededogen is het vermogen zo met onszelf om te gaan zoals we met een dergelijke vriend om zouden gaan.

Neff legt uit dat zelfmededogen niet een manier is om doelen te vermijden of gemakzuchtig te worden. Zelfmededogen is juist een grote motivatie want het omvat het verlangen om te genezen, te gedijen, gelukkig te zijn, lijden te verminderen. Een ouder die om haar kind geeft zal aandringen dat het kind groenten eet en haar huiswerk maakt, hoe vervelend het kind dit ook vindt. Het rustig aan doen is op eenzelfde manier soms de juiste handeling, maar ten tijde van teveel gemakzucht en luiheid is zelfmededogen juist verharderen en verantwoordelijkheid nemen.

## **Een Betere Manier om Om te Gaan met Mislukking**

Wanneer je gemotiveerd bent door zelfmededogen, dan zie je mislukking als de beste kans om te leren. Kritiek, bijvoorbeeld, bestaat meestal uit een stukje waarheid dat betrekking heeft op ons en een stukje onwaarheid die betrekking heeft op de waarneming van de criticus. Door de steek die kritiek vergezelt, worden we vaak defensief of gaan we onszelf naar beneden halen – en missen we uiteindelijk de nuttige les. Met zelfmededogen zien we



mislukking echter met meer kalmte en zien we het als een mogelijkheid waaruit groei kan volgen.

Bovendien, door het voorkomen van de vernietigende effecten van zelfkritiek, laat zelfmededogen ons geestesrust bewaren en daarbij dus ook onze energie. Door evenwichtig en begripvol te blijven wanneer je geconfronteerd wordt met afwijzing, mislukking, of kritiek, ontwikkelen we een rotsvaste kracht en verzekeren we onszelf van emotionele stabiliteit onafhankelijk van externe omstandigheden. Neff legt uit dat zelfmededogen een stabiel gevoel van eigenwaarde verzorgt die veel minder fluctueert omdat het niet afhankelijk is van er op een bepaalde manier uitzien of succesvol te wedijveren. Op deze manier laat het ons zowel welzijn ervaren en laat het ons op een betekenisvolle manier bijdrage aan de samenleving.

Hoewel onderzoek naar de fysiologie van zelfmededogen versus zelfkritiek nog gaande is, veronderstelt Neff een simpel model. Hevige zelfkritiek activeert het sympathische zenuwstelsel (“vecht of vlucht”) en verheft het stresshormonen zoals cortisol in onze bloedsomloop. Zolang dit ons in zijn greep heeft kunnen we niet leren van of contact maken met de kern van waarheid die daar kan zijn. Zelfmededogen kan daarentegen het zoogdier zorgsysteem en de hormonen voor liefde en verwantschap, zoals oxytocine, activeren. Ook bekend als het “knuffelhormoon”, oxytocine ontsnapt in borstvoedinggevende vrouwen, tijdens knuffelen en seks en wordt geassocieerd met gevoelens van welzijn, waardoor we de waarheid kunnen aanschouwen zonder onszelf aan te vallen.

## Ontwikkelen van Zelfmededogen

We kennen allemaal mensen die voor iedereen lijken te zorgen behalve zichzelf – en die zich eraan hekelen dat ze niet nog meer doen. Neffs werk bevestigt deze observatie: er is geen verband tussen de eigenschap van zelfmededogen en de gevoelens van mededogen naar anderen. Ze merkte dat veel mensen, vooral vrouwen, veel vriendelijker en meer meedogend zijn tegen anderen dan tegen zichzelf. Ze geeft het voorbeeld van een oncologieverpleegster die haar leven besteedde aan het geven aan anderen, maar verschrikkelijk streng voor zichzelf was omdat ze het idee had dat ze niet genoeg deed. Toch kan zelfmededogen wel geleerd worden. Het is een oefening die ons allemaal kan helpen om minder zelfkritisch te worden en misschien beter te presteren en meer te geven.

Een geweldig voorbeeld van zelfmededogen in actie is Bonnie Thorne, die haar hele leven lang bezig is geweest met humanitair werk, te beginnen met het zorgen voor straatkinderen, kansarme jongeren en prostituees door geld in te zamelen voor dienstverlenende organisaties. Meest recent leidt ze de financieringsagenda voor de University of Wisconsin-Madison’s Center for Investigating Healthy Minds’ missie om het welzijn in de maatschappij te verbeteren door middel van wetenschappelijk onderzoek. Bonnie vertelt: “Zelfmededogen laat me mijn eigen menselijkheid ademen in elke situatie die zich voordoet en laat me die energie omzetten in vriendelijkheid naar anderen.” Bonnie is iemand die voordeel doet uit iedere mogelijkheid en interactie om te verbinden met anderen door middel van vriendschap, warmte, en de intentie te helpen waar ze maar kan. Thorne legt uit dat ze als kind ongelooflijk gepusht werd om te presteren en te slagen. Ze had weinig barmhartige rolmodellen en was erg zelfkritisch. Echter, toen ze in pleegzorg geplaatst werd, was ze getuige van het onvoorwaardelijke mededogen van pleegouders die

haar ganser harte opvoedden alsook andere pleegkinderen van diverse rassen en achtergronden. Bonnie schrijft hun liefde en respect en de veilige omgeving die zij voor haar gecreëerd hadden toe aan haar ontwikkeling naar een meer geïntegreerd, creatief en gul persoon. Door de acceptatie en vriendelijkheid van haar pleegouders begon de zelfkritische stem in haar stiller te worden. Bonnie houdt die kritische stem stil door middel van regelmatige meditatie oefeningen.

## Een Impuls voor Hoge Presteerders

Etelle Higonnet is een ander voorbeeld van hoe het aanleren van zelfmededogen zelfs superpresteerders kan versterken. Als de dochter van Harvard professoren, studeerde Higonnet cum laude af aan Yale College en studeerde ze aan Yale Law School en had vervolgens nog meer successen werkend bij Human Rights Watch, Amnesty International, en de Verenigde Naties. Haar mensenrechtenwerk heeft duizenden levens gered en ze er erkenning en prijzen voor gekregen. Maar ze vertelt over een belangrijke omslag in haar leven.

Higonnet zegt: “Ik groeide op met het idee dat je jezelf altijd moet bekritisieren en dat je nooit tevreden moet zijn en altijd moet streven voor beter. Als je een 9 had, waarom had je dan geen 10? Als je in het beste voetbalelftal zit, waarom ben je dan geen topscorer in dat elftal? Het was ‘opgevers winnen nooit, en winnaars geven nooit op’ in alle facetten van het leven, van sport tot school.” Als student maakten schendingen van de mensenrechten haar erg kwaad. Haar activistische geest werd gevoed door woede en ze gaf vol gas om te vechten voor mensenrechten.

“Er was een auto-ongeluk voor nodig waarbij ik bijna doodging en een diepe ervaring met yogaoefeningen en filosofie wat er uiteindelijk voor zorgde dat mijn activistische woede kon transformeren in activistisch handelen. Ik realiseerde me dat, ondanks dat mensenrechtenschendingen verkeerd zijn, boos worden niets verandert en me alleen zou kwetsen en afzonderen van anderen. Alleen oplossingen, en niet woede, kunnen dingen veranderen.”

Na het auto-ongeluk te hebben overleefd, begon Etelle een grote dankbaarheid voor het leven te voelen waarvan ze nu beseft dat het een gift was. Kort daarna nam ze een intensieve workshop over filosofie en yoga-ademhaling die haar visie veranderde. “The Art of Living workshop was als een vloedgolf aan yogaleer die me plots leerden over het expliciet houden van anderen en van mezelf en het ontwikkelen van harmonie, balans, acceptatie, en mededogen, niet alleen voor mezelf en andere mensen maar voor de planeet zelf. Dat was het moment dat ik begreep dat het leven niet om winnen, concurreren, of lijden door pijn om te winnen ging. Het opende een geheel nieuwe manier voor me om liefde en acceptatie en balans en harmonie te zien als een groot deel van mezelf en dat is hoe ik nu mijn leven probeer te leven. Ik heb gemerkt dat ik veel effectiever en gelukkig ben.”

## Mededogen in studenten en veteranen

Carole Pertofsky, hoofd gezondheidsbevordering aan Stanford University, is een gepassioneerde voorvechter van veekracht en welzijn door middel van zelfmededogen.

Pertofsky ziet veel Stanford studenten die gepassioneerd zijn over dienstverlening maar last hebben van overbelasting. Ze pleit het volgende: “Doe je eigen luchtmasker op voordat je het aan anderen geeft. Als je geen lucht meer hebt, kun je niemand meer helpen. Aan onze eigen basisbehoeften moet eerst voldaan worden; slechts dan hebben we het vermogen anderen te helpen. Als mensen teveel geven, worden we leeg van binnen. We drogen op en worden haatdragend. Onze energie wordt minder en het voelt alsof we niets meer kunnen geven.” Deze toestand wordt vaak “mededogenvermoeidheid” genoemd en komt veel voor bij dienstverlenende beroepen, zoals dat van sociaal werker en humanitaire hulpverleners. Pertofsky werkt ook met studenten die lijden aan wat het “Stanford drijvende eend” syndroom genoemd wordt: zij lijken van buitenaf kalm mee te glijden maar als je onderwater kijkt zie je dat ze furieus met hun benen zwaaien om maar te blijven drijven. Carole leert ons: “Wanneer we stoppen zelfkritisch te zijn en zelfverminkend en starten vriendelijk naar onszelf te zijn, opent dat de weg naar verhoogde veerkracht.” In plaats van energie te verspillen om te doen alsof je kalm bent terwijl je stiekem een workaholic en een overachiever bent, kunnen studenten ook daadwerkelijk leren om voor zichzelf te zorgen en gebalanceerd en gelukkig te zijn.

In mijn eigen onderzoek met veteranen aan de University of Wisconsin-Madison, heb ik bewijs gevonden dat zelfmededogen erg behulpzaam kan zijn voor terugkerende soldaten. Eén man die ik Mike zal noemen was erg zelfkritisch en had een extreem geduld en discipline ontwikkeld – eigenschappen die hem prijzen bezorgd hebben voor heldhaftige daden in de strijd. Maar eenmaal thuis kon hij zijn daden als soldaat niet verzoenen met zijn waarden als burger en is hij zichzelf een verschrikkelijk mens gaan vinden. Lijdend aan angst, depressie, en posttraumatische stressstoornis, kon Mike ’s nachts niet slapen. Na mee te doen met een yoga, ademhaling en meditatie workshop als onderdeel van ons onderzoek, veranderde Mikes houding. Hij deelde met ons dat hoewel hij zich alles kan herinneren wat er gebeurd is, hij nu begrijpt dat zijn daden in het verleden als soldaat niet representeren wie hij nu als persoon is. Mike kan tegenwoordig weer slapen.

Neff vertelt een vergelijkbaar verhaal over het werken met een groep jonge veteranen met posttraumatische stressstoornis. Zij doceerde hen manieren waarop, in een dreigende of angstopwekkende situatie, zij zelfmededogen konden opwekken door middel van aanraking. Vanuit het perspectief van een observeerder kruisen ze simpelweg hun armen, maar er is een persoonlijke intentie voor het geven van een zelfknuffel. Eén van de symptomen van posttraumatische stressstoornis is het ernstig geïsoleerd voelen. Ze beschrijft hoe één van de taaist uitzierende veteranen in de kamer zei: “Ik wil niet laten gaan.” Hij voelde zo’n opluchting door deze nieuwe houding van zelfmededogen. En dat is iets wat je nu direct kunt proberen.

## De Drie Elementen van Zelfmededogen

**Zelfvriendelijkheid:** Zelfmededogen omvat warm zijn en begripvol naar onszelf wanneer we lijden, falen, of mislukt voelen, in plaats van het negeren van de pijn of onszelf te geselen met zelfkritiek. Zelfmededogende mensen zien dat imperfect zijn, falen, en moeilijkheden ondervinden onvermijdbaar is, dus zijn ze vaak zacht voor zichzelf wanneer ze geconfronteerd worden met pijnlijke ervaringen. Ze worden dus niet boos wanneer het leven niet voldoet aan hun ideaal. Mensen kunnen niet altijd precies zijn of krijgen wat ze willen. Wanneer deze realiteit ontkend wordt of wanneer er tegen gevochten wordt, wordt

het lijden slechts meer in de vorm van stress, frustratie, en zelfkritiek. Wanneer deze realiteit geaccepteerd wordt met sympathie en vriendelijkheid, wordt meer gelijkmoedigheid ervaren.

**Gezamenlijke Menselijkheid:** Frustratie dat dingen niet exact gaan zoals we willen dat ze gaan wordt vaak vergezeld door een irrationeel maar doordringend gevoel van isolatie – alsof “ik” de enige ben die lijdt of fouten maakt – maar dat doen alle mensen. De hele definitie van “mens” zijn betekent dat iemand stervend, kwetsbaar en imperfect is. Daardoor omvat zelfmededogen herkennen dat lijden en persoonlijke ontoereikendheid deel is van de gedeelde menselijke ervaring – iets waar we allemaal last van hebben, in plaats van dat het iets zou zijn wat alleen “mij” overkomt. Het betekent ook herkennen dat je persoonlijke gedachten, gevoelens, en handelingen worden beïnvloed door “externe” factoren, zoals opvoedgeschiedenis, cultuur, genetische en omgevingsfactoren, alsook het gedrag en de verwachtingen van anderen. Thich Nhat Hahn noemt het ingewikkelde web van wederkerig oorzaak en gevolg waar we ons allen in bevinden “interzijn.” Het herkennen van ons essentiële interzijn laat ons minder bevooroordeeld zijn over onze persoonlijke gebreken. Want, als we volledige controle over ons gedrag hadden had, hoe veel mensen zouden dan bewust kiezen om woede problemen, verslavingsproblemen, sociale angsten, eetstoornissen en ga maar door te hebben? Veel aspecten van ons leven en de omstandigheden van onze levens zijn niet aan ons om te kiezen maar stammen van een ontelbare hoeveelheid factoren waar we zo goed als geen controle over hebben. Door het erkennen van onze onderlinge afhankelijkheid hoeven mislukkingen en de moeilijkheden van het leven niet zo persoonlijk te worden gezien maar kunnen aanschouwd worden met een neutrale mededogen en begrip.

**Mindfulness.** Zelfmededogen vergt ook een gebalanceerde aanpak van onze negatieve emoties zodat gevoelens onderdrukt noch overdreven worden. Dit in evenwicht gebrachte standpunt stamt van het proces waarbij persoonlijke ervaringen en problemen worden gekoppeld aan die van anderen die ook problemen hebben, waardoor ons probleem in een groter perspectief wordt geplaatst. Het stamt ook van de wil om onze negatieve gedachten en emoties met openlijkheid en helderheid te observeren, zodat ze in mindful bewustzijn gehouden kunnen worden. Mindfulness is een niet-oordelende, open geestestoestand waarin iemand gedachten en gevoelens observeert zoals ze zijn, zonder ze te onderdrukken of ontkennen. We kunnen niet onze pijn negeren en tegelijkertijd mededogen ervoor voelen. Mindfulness eist dat we ons niet “teveel identificeren” met gedachten en gevoelens want dan kan die stroom ons wegvoeren.

## Oefeningen voor het Stimuleren van Zelfmededogen

### 1) Schrijf een brief aan jezelf

Neem het perspectief van een medelevende vriend, zodat je je kunt voorstellen hoe het is om deze persoon te zijn. Vraag jezelf “Wat zou een meedogende en vriendelijke persoon tegen mij zeggen? Wat zouden zijn of haar woorden zijn?” Kom vervolgens later terug en lees de brief, en krijg hem van jezelf.

### 2) Schrijf je zelfgesprek op

Als je zelfkritisch bent omdat je jeans niet goed zitten of omdat je het verkeerde zei in een situatie, schrijf de zelfkritische woorden die naar boven komen dan op en vraag jezelf vervolgens of je deze woorden ooit tegen een vriend zou zeggen. Wat zou een vriend zeggen?

### 3) Ontwikkel een zelfmededogen mantra

Neff suggereert iets te ontwerpen dat makkelijk te onthouden is, zodat je er gemakkelijk heen kunt gaan wanneer er iets vervelends gebeurt. Dit zijn geen vrolijke bevestigingen maar herinneringen. Hier is de zelfmededogen mantra die ze voor zichzelf heeft ontwikkeld: “Dit is een moment van lijden. Lijden is een deel van het leven. Moge ik vriendelijk zijn tegen mezelf op dit moment; moge ik mezelf de mededogen geven die ik nodig heb.” Neffs zoon heeft autisme en wanneer hij een woedeaanval in het openbaar heeft, ging ze telkens meteen terug naar haar zelfmededogen mantra, gedeeltelijk als focus voor haar geest maar ook omdat ze op dat moment emotionele steun voor haarzelf nodig had, zodat ze kalmer om kan gaan met de situatie.

## 7.6 Logboek - Week 7

### Formele oefeningen:

Oefen ten minste zes keer deze week iets dat je tot nu toe geleerd hebt (Lichaam Scan, Zittende Meditatie, Yoga) met of zonder audio begeleiding. Doe ook ten minste eenmaal de Goedertierenheid meditatie, die je deze week geleerd hebt. Verwacht zoals voorheen niets bijzonders. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn.

### Informele oefeningen:

Doe ten minste eenmaal per dag bewust één van de informele oefeningen die je geleerd hebt (eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL en maak er notities van in je informele logboek.

Dag opmerkingen bij de oefeningen (yoga, lichaam scan of zittend)

Dag	opmerkingen bij de oefeningen (yoga, lichaam scan of zittend)

## Logboek informele oefeningen – week 7

Wat was de situatie? Welk proces besloot je te doen? (eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, regen (RAIN))	Wat gebeurde er met je toen je dacht dit proces te gaan doen? (lichaam, geest, emoties)	Wat merkte je terwijl je het proces deed? (lichaam, geest, emoties)	Wat merkte je nadat je het proces gedaan had? (lichaam, geest, emoties, actie)	Wat heb je geleerd?
VOORBEELD Ik maakte de garage schoon en raakte gefrustreerd omdat het zo lang duurde en besloot Eenvoudig bewustzijn te gebruiken.	Ik raakte gefrustreerd omdat het zo lang duurde, haastte me om ervan af te zijn, terwijl ik dacht: "Ik HAAT het dit te doen – ik heb zo veel andere dingen te doen."	Ik begon aandacht te schenken aan een deel waar ik aan werkte: de stapel gereedschap in de hoek: kleuren, vormen, hoe het voelde om het handvat van de zaag vast te houden.	Ik ging nog een tijdje met het proces door. Ik was veel rustiger, alleen gericht op wat ik op DAT moment aan het doen was	Het was niet dit werk zelf, dat me zo frustreerde, maar mijn denken over al de andere dingen die ik nog te doen had.

--	--	--	--	--