

Zelfcompassie = veerkracht

Door : Wilbert Molenaar



Wilbert Molenaar is mBIT & NLP Master Trainer, eigenaar mBraining Nederland, Voorzitter Wisdom Council mBIT International. Ruim 27 jaar werkzaam als coach en trainer, nationaal en internationaal en zowel voor bedrijven als individueel. Gespecialiseerd in het werken met onze vijf intelligenties; hart, hoofd, buik, autonome zenuwstelsel en onze reproductieve intelligentie. Humor, passie en oprechte aandacht, kenmerken zijn stijl.



In de door Grant Soosalu & Marvin Oka ontwikkelde technieken en methodes van mBIT & mBraining, speelt het thema veerkracht een belangrijke rol binnen hart-brein compassie. Over hoe dat precies werkt, schreef Wilbert Molenaar al eerder twee artikelen voor INZICHT. In deze editie diept hij de technieken nog wat verder uit. En laat hij zien welke praktische handvaten je als trainer en coach kunt inzetten om via compassie meer veerkracht bij cliënten te ontwikkelen.

Om duidelijk te maken wat veerkracht en zelfcompassie met elkaar te maken hebben, is het goed om kort stil te staan bij wat beide fenomenen betekenen. Veerkracht is het vermogen om terug te veren, om je aan te passen en goed om te gaan met tegenslag, van welke aard dan ook. Een positieve aanpassing binnen een negatieve situatie, een competentie die je ondersteunt als je iets wil veranderen. Zelfcompassie betekent vriendelijk, zachtmoedig, niet-veroordelend naar jezelf kijken. Juist op momenten dat je het moeilijk hebt of tegenslag ervaart. Wat hebben die twee nu met elkaar te maken?

Zelfcompassie, of in mijn taal, liefde voor zelf, betekent dat je het mogelijk maakt om in moeilijke tijden een interne gebalanceerde ruimte voor jezelf te creëren. Een ruimte die ervoor zorgt dat je met zachtheid en enige afstand ervaart dat pijn en moeilijke tijden bij het leven horen en dat je daarin niet alleen bent. Het betekent ook dat je dat wat je als moeilijk ervaart, emotioneel anders gaat beleven. Het wordt zachter, er ontstaat ruimte. In de ruimte ontstaat er de mogelijkheid om anders te reageren. Het ontwikkelt emotionele veerkracht.

Eigen criticus

We kennen allemaal wel onze eigen criticus. Diegene in jou die streng of hard voor je is als iets niet lukt. De stem die zegt: 'zie je wel, je bakt er niets van' of 'klungel' of vul hier maar je eigen versie in. Een stem die je straft als het ware. En vergelijk dat nu eens met hoe je iemand begeleidt waar je van houdt of om geeft. Dan hoor je net een stem die je uitnodigt om te leren, te groeien, jezelf te ontwikkelen. Een stem die vanuit jouw compassie voor die persoon komt. Een stem die ervoor zorgt dat er ruimte ontstaat en iets anders kan ontstaan. En die ervoor zorgt dat je anders kunt omgaan met wat er is. Deze zelfcompassie



heeft naast een positieve invloed op veerkracht, ook nog biochemische gevolgen voor het hele lijf. Ze creëert namelijk een container, of zoals psychoanalyticus Winnicott het noemt een 'holding environment'. Een plek waarin de cliënt zichzelf vast kan houden en kan dragen in moeilijke tijden. Een container waar die ongewenste emoties of gevoelens er gewoon mogen zijn. In het nu. Om vanuit daar terug te veren en de verandering te bewerkstelligen. Zelfcompassie geeft je vaste grond onder de voeten zodat je stevig blijft staan.

Dreiging- en afweersysteem

En je kent natuurlijk ook het tegenovergestelde, dat de grond onder je wordt weggevaagd. Je vereenzelvigd je dan in meerdere of mindere mate met dat wat je ervaart. De welbekende negativiteitsbias, het verschijnsel waarbij we meer gericht zijn op negatieve dan op de positieve zaken. En dat is logisch, vanuit de evolutieleer gezien. Vanuit evolutie hebben wij mensen toen we nog reptielen waren, in eerste instantie een dreiging- en afweersysteem (het autonome zenuwstelsel) ontwikkeld om ons lichaam te beschermen. Om weg te rennen als je weet dat een jachtluipaard je achtervolgt. Verschillende neurotransmitters waaronder adrenaline en cortisol, helpen ons dan voor te bereiden op de bevroes-, vecht- of vluchtreactie. Om te overleven gingen we voornamelijk letten op gevaar en dreiging. Het probleem is nu dat dit beschermingssysteem in de wereld van vandaag geactiveerd wordt als we een psychologische dreiging ervaren. Een nare emotie of gedachte, is daarvoor al voldoende. Als we falen of we voelen ons niet voldoende ondersteund of niet gezien, kunnen we ook in de vecht-, vlucht- of bevroesmodus gaan. Ervaren we emotionele pijn als een psychologische dreiging, dan activeert onze interne stressmodus stressreacties. Vechten, vluchten of bevriezen kan dan allerlei verschillende vormen aannemen zoals onder andere zelfkritiek, dissociëren, associëren, isoleren, verstijven en cognitief dissoneren.

Sociale zenuwstelsel

Maar gelukkig is er een antidoot in ons lichaam. Vanaf het moment dat dieren in groepen gingen leven, ontwikkelde zich naast de vecht-, vlucht- en vriesreactie, nog een systeem in ons lijf: het sociale zenuwstelsel. Dit had tot taak om te zorgen voor een innerlijke kalmeerreactie. Je zal hem misschien herkennen als de nervus vagus, en dan vooral het meest recent ontwikkelde deel. Dit ventrale deel van de nervus vagus, speelt neuro- en biochemisch een belangrijke rol in zelfcompassie en de eerdergenoemde container. Onderstaand wetenschappelijk onderzoek illustreert dit heel mooi. Hoogle-

raar psychologie Dacher Keltner, professor Kristin Neff en haar collega Chris Germer en vele anderen hebben onderzoek gedaan naar compassie, veerkracht & welzijn. Een aantal van deze uitkomsten zijn bijzonder positief:

- Mensen die zelfcompassie beoefenen, beschermen zichzelf als het ware tegen zorgelijkheid en depressie. Zelfkritiek en gevoelens van tekortschieten, dragen enorm bij aan het ervaren van angst en depressie. Zelfcompassie bewerkt het tegenovergestelde.
- Mensen die zelfcompassie beoefenen, ervaren nog wel negatieve emoties zoals

dan niet-beoefenaars. En dat is winst, gek genoeg. Vaak denken we dat we fijne gevoelens moeten opzoeken en negatieve gevoelens moeten wegstoppen. Het probleem is echter dat, als het al lukt om het negatieve weg te duwen, dit vaak een averechtse uitwerking heeft.

Lijden = pijn x verzet

Binnen mBIT & mBraining weten we dat pijn een signaal is en dat het woord 'pain' kan worden beschouwd als een acroniem dat de rol van dit signaal beschrijft:

PAIN = Please Acknowledge Information Now



Zodra je de ervaring van de pijn - de informatie - bewust hebt erkend, merk je dat de emotionele zwaarte van de ervaring vaak sterk vermindert. Lijden neemt af als je met aandacht pijn erkent en accepteert, of het nu fysieke pijn is of psychologische pijn. Wat je wegduwt gaat botsen met je onderbewuste en kost heel veel energie. Uiteindelijk wordt het groter dan het

'Lijden neemt af als je met aandacht pijn erkent en accepteert'

angst, prikkelbaarheid, verdriet. Zij ervaren dit echter minder vaak, minder intens en minder lang dan de niet-beoefenaars.

- Er is een sterke relatie tussen zelfcompassie en een positieve staat. Er is meer tevredenheid over het leven, meer blijdschap, verbondenheid, zelfvertrouwen en dankbaarheid. Klachten bij een negatieve staat zoals perfectionisme, angst en depressie, verminderen.
- Mensen die zelfcompassie beoefenen, hebben minder de neiging om ongewenste gedachten en emoties te onderdrukken

oorspronkelijk zou zijn geweest wanneer je het niet onderdrukt had. Zelfcompassie, mindfulness, oprecht erkennen en openheid, leiden allemaal tot een verandering in de onbewuste reactie op pijn en verminderen het lijden. Ieder van ons heeft en zal in zijn leven tijden meemaken waarin pijn onvermijdelijk is. Het vermogen om er te zijn als steun voor jezelf, ook als je het moeilijk hebt, levert uiteindelijk ontzettend veel veerkracht op. Extra winst is dat dit weer positieve gevoelens oplevert van zorgzaamheid en verbondenheid, ook met jezelf.

De nervus vagus of zwervende zenuw

Ons lichaam, ons familiesysteem, de organisatie waarin we werken; ze functioneren optimaal als ze zijn ingesteld op compassie. Zonder zorgen voor jezelf, voor elkaar, is het makkelijk om naar isolement, pijn en verdriet te gaan. Dat ons lichaam is ingesteld op compassie, vinden we terug in een fascinerend deel van ons autonome zenuwstelsel: de nervus vagus. Vagus is Latijn voor zwervend, en de nervus vagus begint bovenaan het ruggenmerg en zwerft door je lichaam, via spieren in je nek die je helpen je hoofd te knikken, je blik op andere mensen te richten en te spreken. Vervolgens daalt hij af en helpt hij de interactie tussen je ademhaling en je hartslag te coördineren. Dit is het ventrale gedeelte aan de voorkant van de nervus vagus. Om vervolgens naar de verschillende organen te gaan, waar hij een heleboel spijsverteringsprocessen regelt. Recente studies suggereren dat de nervus vagus gerelateerd is aan een sterkere reactie van het immuunsysteem en je ontstekingsreactie bij ziekte regelt. Dit maakt van de nervus vagus een van de grote knooppunten in het menselijk zenuwstelsel. Elke keer als je diep ademhaalt, vertraagt je hartslag. Je ziet het bij voetballers

voordat ze een penalty nemen: dan ademen ze eerst een paar keer uit om te kalmeren. De nervus vagus regelt die relatie, tussen de ademhaling en het kalmeren. Neurowetenschapper en psychiater dr. Stephen Porges noemt het ventrale deel van de nervus vagus de 'love bundle', oftewel ons sociale zenuwstelsel. Deze ventrale tak heeft een onwaarschijnlijk belangrijke taak in compassie en veerkracht.

Meer medeleven, sterke vagusreactie

Uit onderzoek van onder andere hoogleraar Dacher Keltner blijkt dat hoe meer medeleven je voelt, hoe sterker de reactie van de ventrale nervus vagus. Deze reactie is te meten en heet vagale tonus. Hier volgen een aantal opmerkelijke bevindingen;

- Hoe trotser men zich voelt, hoe zwakker de vaguszenuwreactie. Dit resultaat vertelt ons dat wanneer je een sterke vagus zenuwreactie voelt, je gemeenschappelijke menselijkheid met veel verschillende groepen ervaart.
- Wanneer we worden aangemoedigd om ons sterk te identificeren met alleen onze eigen groep en niet met anderen, wordt de zwervende zenuw zwakker.
 - Mensen die echt sterke ventrale zwervende zenuwen hebben - vagale supersterren zoals wij ze graag noemen - ervaren meer positieve emoties op een dagelijkse basis, hebben sterkere relaties met leeftijdsgenoten en betere sociale ondersteuningsnetwerken. Kinderen met een sterker vagaal profiel zijn de kinderen die ingrijpen als een kind wordt gepest. Ze zullen eerder meewerken en in de pauze bijles geven aan een kind dat hulp nodig heeft bij huiswerk.

Volgens onder andere Keltner zijn er veel onderzoeksgegevens die erop wijzen dat we tot op neurochemisch niveau bereid zijn om te zorgen. Velen van jullie hebben vast wel eens gehoord van oxytocine, een neuropeptide die naar je hersenen gaat en vervolgens via je bloedbaan door je lichaam wordt verspreid. Nieuwe studies wijzen nu uit dat het altruïsme kan opwekken. Daarom wordt oxytocine door neuro-econoom Paul Zak ook wel 'de morele molecule' genoemd.

Beginnen met zelfcompassie

Zelfcompassie kan door iedereen worden geleerd, onafhankelijk van wat er in je leven is gebeurd. Het is een houding van moed om op te staan tegen emotionele pijn, inclusief de schade die we onszelf aandoen door zelfkritiek, zelfontkenning of zelfabsorptie. Zelfcompassie geeft emotionele stevigheid en veerkracht, en staat ons toe onze tekortkomingen toe te geven, onszelf te vergeven, onszelf te motiveren met vriendelijkheid, voor anderen te zorgen, en volledig menselijk te zijn. Snelgroeiende onderzoeksresultaten tonen helder aan dat zelfcompassie samenhangt met emotioneel welbevinden, minder ongerustheid en gevoelens van depressie, het handhaven van gezonde gewoontes als goed eten en lichaamsbeweging, en goede persoonlijke relaties.

Samengevat: zelfcompassie is een combinatie van het besef dat je niet alleen bent in je ervaring, samen met een wat ruimere blik naar jezelf toe en een vriendelijke houding. Deze houding zorgt voor een soort bescherming tegen dieper wegzakken of blijven hangen in zware gevoelens en zelfkritiek.

Ontwikkelen van compassie en veerkracht

Als je meer compassie en veerkracht opbouwt, levert je dat liefdevolle en koestende relaties op. Ook optimisme en hoop vergroten je veerkracht. En het helpt om problemen te zien als kansen voor zelfontdekking en persoonlijke ontwikkeling. Simpele activiteiten zoals koud douchen, bidden, zingen, hummen, sporten, wandelen, lachen en schommelen, helpen daarbij. Ze hebben

een directe positieve impact op het ventrale gedeelte van onze zwervende zenuw, oftewel ons sociale zenuwstelsel. Het zorgt voor een hogere tonus van onze zwervende zenuw, onder andere door de aanmaak van myeline. Hierdoor zijn we weer beter in staat om compassie en veerkracht te tonen. ■

Een oefening in compassie vanuit mBraining

Een heel eenvoudige manier om het effect van je zwervende zenuw te ervaren is door een pen tussen je tanden te houden in een ontspannende toestand en dan je ogen te sluiten en te ontdekken wat er in je lijf gebeurt. Om dan hetzelfde te doen met een pen tussen je lippen. Wat is het verschil?



Voor en andere meer uitgebreide en prachtige oefening vanuit mBraining voor jezelf of om met je klanten te doen, kijk op: www.mbraining.nl/een-oefening-in-compassie

