

COMPASSIE CONCREET 17: OPEN HART

If compassion is so good for us, why don't we train our health care providers in compassion so that they can transform suffering? – Joan Halifax



In de zorg worden we onvermijdelijk geconfronteerd met lijden, pijn, verdriet. Soms voelen we ons zo overweldigd door al dat lijden dat we ons onbewust afsluiten uit zelfbescherming. We kunnen de negativiteit die we ervaren niet altijd verdragen. Het is alsof een luikje van ons hart zich sluit. Met het hoofd kunnen we het werk gewoon blijven doen. We zetten onze deskundigheid in en doen wat nodig is om patiënten en hun naasten de juiste zorg te geven. We weten vanuit kennis en ervaring wat goed voor de patiënt is. Maar het hart is er niet bij, de compassie is weg. Hoe kunnen we ons hart open houden én overeind blijven bij het ervaren van veel leed van anderen?

In bepaalde oosterse tradities bestaat de instructie om te leven met het hart open en de rug recht. Met een zachte voorkant en een sterke achterkant. Deze houding of instelling vergt moed. Moed om te blijven kijken en ons hart open te houden als we veel verdriet en pijn zien. Het vraagt om stevig in onze schoenen te staan in plaats van onze schouders te laten hangen. Een open hart hoeft niet te betekenen dat we ons als door een vloedgolf laten overspoelen door emoties. Het betekent eerder het aanvaarden van lijden. We geven onze weerstand tegen lijden op. We kunnen de pijn en het verdriet van anderen zien, zonder er zelf aan onderdoor te gaan. Daarnaast zien we ook andere dingen, zoals bijvoorbeeld opluchting door respect of erkenning. Met een open hart en compassie zijn we in staat het lijden van anderen te transformeren.

Compassie Concreet

1. Oefenen: ga ontspannen zitten op een stoel met beide benen op de grond. Leg je handen op je bovenbenen, ontspan je schouders. Ga op twee zitbeentjes zitten en zoek evenwicht. Ga nu 'waardig' zitten, alsof je aan je kruin opgetrokken wordt, je borstbeen omhoog, kin een beetje naar binnen. Voel je het verschil? Voel je een sterke rug en een zachte voorkant? Je zit krachtig en ontspannen tegelijk. Je hart gaat vanzelf open. Neem deze oefening mee naar je werk en doe het regelmatig door de dag heen.

2. Oefenen, vervolg. Terwijl je zit in de houding van oefening 1 leg je je handen op je hart en adem door je handen heen. Je kunt het hierbij laten. De een voelt bepaalde weerstand wegsmelten, de ander voelt iets anders. Je kunt het niet verkeerd doen bij deze oefeningen. Je kunt ook vriendelijke woorden door je hart ademen, bijvoorbeeld 'ja', 'liefde', 'vrede', 'het is goed zo'. Blijf een paar minuten zo zitten met de intentie 'het is goed'. Misschien voel je een 'nee' opkomen, ook dat is prima.
3. Oefen regelmatig met je houding: rol je schouders naar achteren (steek ze figuurlijk in je broekzak) en voel hoe je voorkant zich opent. Neem waar hoe deze houding je stevigheid biedt. Binnen de yoga bestaan ook diverse oefeningen om de voorkant van je lichaam te openen. Zoek hierbij begeleiding, als het je aanspreekt.
4. Oefening *naar je hart gaan*: zoek een rustige plek, haal een paar keer diep ademen en sluit je ogen. Loop in gedachten een trap af met je aandacht van je hoofd naar je hartstreek, de plaats van gevoelens van liefde, zorgzaamheid en waardering voor anderen. Ga terug naar een speciale ervaring met iemand, toen je vervuld was van dat gevoel van liefde en zorg. Blijf een paar minuten met deze hartenergie die je voelt. Als er gedachten opkomen, breng dan je aandacht rustig terug naar je hartstreek en die liefdevolle ervaring. Geniet van het gevoel van liefde. Open je ogen als het voldoende is. Hoe voel je je nu? Bron: bewerking van een oefening "Kinderen leren hun hart te gebruiken" van Heartmath.
5. Een doeltreffende manier om je hart te openen is het kijken naar plaatjes van dingen die je lief of schattig vindt: pasgeboren beesten, je eigen huisdier, een foto van iemand waar je dol op bent. Kijk hier een paar minuten naar en merk het verschil. Experimenteer hiermee en zet een bruikbare foto in het zicht.
6. Leestip: *Woorden kunnen je brein veranderen*; handleiding voor compassievolle communicatie. Andres Newberg en Mark Robert Waldman.