

COMPASSIE CONCREET 37: MEELIJDEN

When we see the suffering of others, an arrow of compassion and love enters our hearts. We can love them, embrace them and find a way to help. Only then are we not overwhelmed by despair at their situation. Or our own. – Thich Nhat Hanh



Is het mogelijk om door compassietraining onze reactie op het lijden van andere mensen te veranderen en daarmee de kans op burnout te verminderen? Volgens [onderzoekers op het gebied van neuroscience en compassie](#) kan dat. Men onderzocht de reactie op pijn van anderen. In de hersenen blijken precies dezelfde gebieden actief wanneer we zelf pijn hebben, als wanneer we de pijn van andere mensen 'begrijpen' of meebelevan. Alleen de zogenaamde negatieve gevoelens meebelevan kan op den duur leiden tot uitputting, wanneer we al dat lijden niet meer kunnen verdragen. De onderzoekers vroegen zich af of ze dit meebeleefd lijden konden transformeren in compassie. En zo ja, hoe ziet dat er in de hersenen uit en hoe heeft dat effect op ons gedrag? Na een compassietraining van slechts een week blijken de proefpersonen behalve de negatieve gevoelens ten aanzien van het lijden ook positieve gevoelens te hebben voor persoon die lijdt, zoals gevoelens van waardering, verbinding en gevoelens voor mensen die we liefhebben. Compassietraining activeert een ander deel van de hersenen dan wanneer we alleen sensitief zijn voor het lijden van anderen. De compassietraining blijkt tegenwicht te bieden aan de negatieve effecten van meelijden en voor meer veerkracht te zorgen. Daarnaast bleek dat de compassietraining ook effect heeft op het gedrag: de proefpersonen waren meer coöperatief na de compassietraining. Met deze inzichten kunnen we ons voordeel doen in de zorgpraktijk.

Compassie concreet

1. Compassie oefenen: doe gedurende een week compassieoefeningen en kijk wat het jou oplevert. Zoek een goede compassietrainer of ga zelf aan de slag.
2. Reflectie. Neem een zeer geliefd persoon in gedachte. Denk na over wat je zo waardeert in die persoon. Zijn dat eigenschappen als vertrouwen, openheid, eerlijkheid, humor of vriendelijkheid die belangrijk zijn? Naar wie zou je toegaan als

je in nood zit? Wat betekent een goede vriendschap voor je? Bron: *Liefdevolle vriendelijkheid*, Sharon Salzberg

3. Oefenen. Neem een 10-15 minuten de tijd en zoek een rustige plek. Zet eventueel een wekker of mindfulnessklok. Ga ontspannen zitten, sluit je ogen en haal drie keer diep adem. Stel jezelf dan de vraag wanneer je bij iemand een diep en warm geluksgevoel had. Waarbij je liefde en waardering recht uit je hart voelde komen. Wie was dat, waar en wanneer? Wat gebeurde er? Hoe voelde je je? Wat voelde je nog meer? Beleef dat moment nog eens na, in alle details. Wat gebeurt nu er in je lichaam? Verandert er iets? Blijf nog even bij het gevoel. Wanneer je het voldoende vindt, haal dan weer een paar keer diep adem en open je ogen. Doe deze oefening regelmatig. Hoe is het voor je om dit te oefenen? Welk effect heeft het op je? Wat ontdek je over jezelf?
4. Vervolg oefening. Doe je ogen dicht en ontspan. Bedenk een compassievolle wens voor jezelf. Herhaal die een aantal keer rustig in gedachten. Breid de oefening uit door een compassievolle wens te uiten voor een geliefd persoon. Herhaal de wens enige keren. Breid de oefening uit naar een 'neutraal' iemand. Herhaal de wens weer een aantal maal. Vervolgens kun je een liefdevolle wens richten tot vreemden. Een volgende stap kan zijn: een compassievolle wens voor mensen die lijden. Als laatste stap kun je een liefdevolle wens herhalen voor iemand waar je wrijving mee hebt, iemand die je niet echt mag. Breng na elke stap jezelf in balans, adem een paar keer goed door en kijk of je verder wilt. Het kan voldoende voor je zijn na elke stap. Stop dan en doe je ogen weer open. Hoe was dit voor je? Wat levert het je op? Wat leer je over jezelf? Herhaal deze oefening elke dag. Bron: *Dagelijkse meditaties voor het omgaan met angst en stress*, Jeffrey Brantley en Wendy Millstine.
5. Leestip: *Een compassievol leven*, van Erik van den Brink en Frits Koster. Boek met een CD met oefeningen.
6. Kijktip: Olga Klimecki on [Empathy and compassion](#).
7. Onderzoekstip [Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training](#).