

# Zelfcompassie zonder zelf?

*Zelfcompassie ...* het boek van Kristin Neff met die titel lag maandenlang naar me te glimlachen bij mijn favoriete boekhandel voor ik het uiteindelijk kocht. Ik beoefende al jarenlang mettāmeditatie en dacht niet op dat gebied nog inspiratie nodig te hebben. Niets bleek minder waar. Kristins woorden gingen recht naar mijn hart en raakten een stuk in mij dat nog verder geheeld kon worden. Ik was zo onder de indruk van haar werk dat ik besloot om de zelfcompassietraining te gaan volgen die ze samen met haar collega, Chris Germer, ontwikkelde. Tijdens die training in het Omega Institute, een bekend spiritueel cursuscentrum in de VS, kon ik haar makkelijk strikken voor dit interview.

tekst: Hilde Debacker

Kristin is een charmante, gedreven vrouw. Een volbloed academica die al jarenlang onderzoek doet naar zelfcompassie, maar ook iemand die het zelf beoefent en daardoor de warmte en het mededogen uitstraalt waar ze over doceert. Ik ben benieuwd hoe ze terecht kwam bij het thema zelfcompassie en wat ze er zelf mee heeft. Ze vertelt dat ze in de laatste fase van haar proefschrift een moeilijke periode doormaakte en eindelijk deed waar ze al heel lang naar verlangde: zich toeleggen op boeddhistische meditatie. De eerste avond dat ze naar de plaatselijke sangha ging, vertelde de vrouw die de groep leidde net over het belang van het voelen van mededogen, niet alleen voor anderen maar ook voor jezelf. 'Dat was echt het begin van de reis voor mij, het begon dus als een deel van mijn persoonlijke weg. Ik ontdekte dat het niet alleen tóegestaan was om ook voor mezelf vriendelijk en zorgzaam te zijn, maar dat dit echt heel belangrijk was!' Daarna werkte Kristin op de universiteit aan een onderzoeksproject over eigenwaarde en ze ontdekte dat dit ook neveneffecten heeft. Je gevoel van eigenwaarde brengt vaak de behoefte met zich mee om je te vergelijken met anderen en is vaak afhankelijk van hoe goed je het doet in de buitenwereld. Haar intuïtie zei haar dat het misschien wel een veel betere strategie is om zelfcompassie te ontwikkelen en ze besloot dit te gaan onderzoeken. Maar wat is zelfcompassie nu eigenlijk en welke relatie heeft dit

met het boeddhisme? Kristin definieert zelfcompassie aan de hand van drie componenten – liefdevolle vriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness – en voor alle drie de componenten was het boeddhisme haar belangrijkste inspiratiebron. 'Boeddhisten spreken veel over compassie en in plaats van compassie of de bron ervan te beschouwen als een externe kracht zoals God of Christus, gaan zij ervan uit dat compassie een geestesgesteldheid is die je zelf kan cultiveren. Dat is heel belangrijk, dat het een kwaliteit is die je zelf kan ontwikkelen. En, hoewel boeddhisten doorgaans niet spreken over zelfcompassie, gaan ze er wel van uit dat er eigenlijk geen scheiding is tussen het zelf en de ander en dat het dus onlogisch zou zijn om compassievold te zijn voor de ander maar niet voor jezelf. Daarnaast zie je het ook terug in de traditionele zinnen uit de mettāmeditatie, die worden immers ook gericht op jezelf!' Toch blijft er een bepaalde spanning tussen zelfcompassie en de boeddhistische traditie. Kristin vertelt me dat sommige boeddhismeonderzoekers zich afvragen of zij het zelf niet versterkt door het te hebben over zelfcompassie. Zij meent duidelijk van niet: 'Ten eerste, als je het hebt over lijden is er zo goed als zeker een "zelf" dat lijdt. Er komt een ervaring van "zelf" op, onafhankelijk van het feit of het zelf nu op een dieper niveau bestaat of niet, en die ervaring van een apart zelf is wellicht al een groot deel van het lijden. Daarnaast is



het zo dat de liefdevolle vriendelijkheidscomponent in zelfcompassie als het ware een tegengif is voor de zelfveroordeling waar mensen zo vaak onder lijden. Maar die negatieve oordelen over jezelf zijn eigenlijk een vorm van egocentrisme! Je zegt dan immers dingen als “het is allemaal mijn fout”, “ik kan ook nooit iets goed doen”, “ik deug eigenlijk niet”, enzovoort. Vriendelijkheid voor jezelf daarentegen is in feite geen oordeel, noch positief noch negatief. Het is jezelf eenvoudigweg omarmen met een open hart.’ Ook voor de andere twee componenten van zelfcompassie, gedeelde menselijkheid en mindfulness, geldt dat ze een tegengif zijn voor een bepaalde zelfgerichtheid. ‘Het cultiveren van een gevoel van gedeelde menselijkheid staat tegenover de neiging die we hebben om ons alleen en geïsoleerd te voelen als het niet goed met ons gaat. Gedeelde menselijkheid doet ons inzien dat ons gevoel van isolement berust op een illusie: ten diepste is alles verbonden met elkaar, we zijn allemaal deel van een groter geheel, het product van ontelbare oorzaken en condities. Mindfulness, ten slotte, is het tegendeel van een te sterke identificatie met het lijden waar we in verzeild zijn geraakt. Bij die identificatie verliezen we ons in het verhaal dat we hebben over de situatie, en in dat verhaal speel je zelf vaak de hoofdrol, nietwaar?’ Ze eindigt haar betoog gloedvol: ‘Dus met zelfcompassie laat je het gevoel van een apart zelf eigenlijk steeds meer

### Kristins vijf praktische tips

- 1) Als je een moeilijk moment hebt, laat je geest dan even met rust en geef jezelf via een fysiek gebaar de zorgzaamheid die je nodig hebt.
- 2) Onze gedeelde menselijkheid is zo belangrijk. Vergeet niet dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten en dat de gevoelens van isolement die soms opkomen berusten op een misvatting over de aard van de werkelijkheid.
- 3) Probeer je steeds bewust te zijn van je innerlijke dialoog. Zou je die dingen ook tegen een vriend(in) zeggen? Of is het nodig je woorden meer liefdevol en zorgzaam te laten klinken?
- 4) Onthoud dat het er niet om gaat jezelf de hemel in te prijzen. Het gaat niet om een voortdurende positieve zelfevaluatie, het gaat erom dat we onszelf met zorg bejegenen.
- 5) Vergeet niet dat hoe meer je jezelf zorgzaam en liefdevol behandelt, hoe makkelijker je deze zorg ook aan anderen kan geven.

achter je. Het is dus in wezen heel erg boeddhistisch!’

De volgende vraag wordt dan: wat moeten we doen om deze zelfcompassie te cultiveren? Kristin legt uit dat het haar bij het (mee) ontwikkelen van de zelfcompassietraining al snel duidelijk werd dat er een zekere overlap is met de klassieke mindfulness-training (zoals MBSR of MBCT) of met wat je leert in vipassana- of inzichtsmeditatie. Zowel mindfulness als meditatie helpen je om je bewust te zijn van wat zich voordoet terwijl het zich voordoet en er ook bij te blijven, zonder oordeel. Beide disciplines maken ook dat je je ervaring makkelijker kan aanvaarden zoals ze is, dat je je neiging tot verzet of controle steeds meer loslaat. ‘Mindfulness en meditatie zijn dus gericht op je ervaring, en op het je verhouden tot deze ervaring zonder oordeel en zonder afkeer. Compassie daarentegen richt zich op diegene die ervaart en probeert die persoon, of jij het nu zelf bent of iemand anders, te omvatten met een open hart. Het voelt als een paradox maar dat is het eigenlijk niet. Bij compassie aanvaard je de pijnlijke ervaring volledig zoals ze is, maar ga je er tegelijk liefdevol op



**Volg de 1-jarige opleiding tot Lu Jong Teacher**

Lu Jong is een eeuwenoude Tibetaanse bewegingsleer, toegankelijk voor iedereen. De bewegingen geven direct meer energie en ontspanning. Daarnaast wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam versterkt. Het is 'meditatie in beweging'.

[www.lujong4life.com](http://www.lujong4life.com)



**triratna**   
boeddhistische beweging

Wekelijks (introductie-) cursussen en meditatiedagen  
Boeddhistisch Centrum Amsterdam [www.bcatriratna.nl](http://www.bcatriratna.nl)  
Boeddhistisch Centrum Arnhem [www.triratna.nl/arnhem](http://www.triratna.nl/arnhem)  
Boeddhistisch Centrum Gent [www.triratna.be](http://www.triratna.be)

**Metta Vihara**

Retraites voor mensen met en zonder ervaring.  
Huur ons retraitecentrum met 22 bedden. [www.mettavihara.nl](http://www.mettavihara.nl)  
Kampeerretraites [www.boedghanatuur.nl](http://www.boedghanatuur.nl)



 **Boeddhistisch Centrum Haaglanden**

Stadscentrum voor meditatie en boeddhisme. Introductie en verdieping gericht op de toepassing in het dagelijks leven.

Uilebomen 55 2511 VP Den Haag 070-335 51 57  
[info@bchaaglanden.nl](mailto:info@bchaaglanden.nl) [www.bchaaglanden.nl](http://www.bchaaglanden.nl)

[www.japansetuinen.nl](http://www.japansetuinen.nl)

Japanse & meditieve tuinen is een specialisme van Pieter de Koning Tuinen

Dr. Wellferweg 11 B  
3615 AK Westbroek (Utr)  
0346 – 28 21 40



reageren. Je geeft jezelf compassie, niet om de pijn weg te doen gaan maar gewoon omdat je pijn hébt.'

Een concreet verschil met mindfulnessoefeningen is dat het bij zelfcompassiepraktijken vaak nodig is om je een moeilijke situatie voor de geest te halen zodat je vervolgens kan oefenen om hierbij een actieve zelfzorgende reflex te laten opkomen. 'Deze zelfzorg betekent dat je je hand op je hart of elders op je lichaam legt en dat je jezelf innerlijk bemoedigend toespreekt op de manier waarop je dat ook met een goede vriend(in) zou doen: "Oh, dit is echt heel lastig, het spijt me dat het zo'n pijn doet, ik ben er voor je." Zelfcompassie heeft dus een meer actieve kwaliteit omdat het gericht is op de degene die ervaart en niet op de ervaring. Het betekent dat we leren om onszelf ook lichamelijk te koesteren én het betekent dat we onze innerlijke taal onder handen nemen. 'Zelfkritiek is vaak in taal vastgelegd, dus in plaats van deze kritische taal maar te laten opkomen, kan je het hertalen naar een meer vriendelijke boodschap. En hierbij kunnen de zinnen uit de klassieke mettāmeditatie behulpzaam zijn.' Een laatste verschil is dat er in de zelfcompassietraining, nog meer dan in een klassieke mindfulnessstraining, belang wordt gehecht aan informele oefeningen. Dat zijn dingen waar je iets aan hebt in het heetst van de strijd, als je het echt heel lastig hebt. Het gaat er immers uiteindelijk om die houding van zelfcompassie in je dagelijks leven waar te maken.

Kristin stelt zichzelf ook vragen over de relatie tussen mindfulness en zelfcompassie: moeten mensen eerst een mindfulness- (of meditatie)training volgen vóór ze toe zijn aan het oefenen van zelfcompassie? Ze denkt dat het voor de meeste mensen belangrijk is om eerst een goede basis te hebben in mindfulness. Op die manier zijn ze in staat om aanwezig te zijn bij wat er is en zullen ze de zelfcompassie niet gebruiken om hun ervaring te veranderen. Maar voor sommige mensen, die erg zelfkritisch zijn, kan het lastig zijn om bij hun gedachten te blijven omdat die zo pijnlijk en veroordelend zijn. Dan kan het beter zijn om eerst maar eens met zelfcompassie aan de slag te gaan. Met een meer vriendelijke innerlijke dialoog is het vervolgens makkelijker om je mindfulness te verdiepen. Ze vertelt: 'Er zijn



‘... hoe dieper je mindfulness hoe dieper ook de lagen waarop je zelfcompassie kan toepassen. Eigenlijk dansen ze samen ...’

Op 7 en 8 augustus 2013 geven Kristin Neff en Christopher Germer een tweedaagse training bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam  
[www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl)

veel mindfulnessbeoefenaars en zelfs mindfulnessleraren die bij ons een training volgen en vervolgens zeggen: “Wow, ik beoefen nu al tien of twintig jaar mindfulness maar dit is voor mij de schakel die tot nu toe ontbrak. Nu ben ik veel beter in staat om bij de pijn te blijven als die zich voordoet.” Voor sommige mensen is het echt een openbaring dat je niet alleen bij de pijn kan blijven maar dat je er vervolgens ook vriendelijk en zorgzaam mee om kan gaan.’ Het mooie is ook, vervolgt ze, dat zelfcompassie de diepte van je opmerkzaamheid kan versterken. Compassie geeft je een veilig gevoel: je lichaam voelt warmte en zorg en je ontspant meer. Dat gevoel van veiligheid en er echt zijn voor jezelf betekent dat je er veel beter bij kan blijven als er pijnlijke emoties opkomen. ‘Op die manier versterkt zelfcompassie onze mindfulness. En omgekeerd, hoe dieper je mindfulness hoe dieper ook de lagen waarop je zelfcompassie kan toepassen. Eigenlijk dansen ze samen ...’

Maar wat zijn de obstakels die je tegenkomt bij deze beoefening? Zijn het dezelfde moeilijkheden die je ontmoet als je mediteert of je op een andere manier oefent in opmerkzaamheid? ‘Net als bij klassieke meditatie of bij de moderne mindfulnessvariant ervan, is er bij de beoefening van zelfcompassie sprake van een helende of, zo je wilt, therapeutische werking. Oude, onverwerkte emoties komen tevoorschijn. Bij de zelfcompassietraining gebeurt dit doorgaans nog meer dan in een andere aandachtstraining omdat je je eigen zorgsysteem activeert. De gevoelens van zorg en liefdevolle vriendelijkheid die je voor jezelf oproept, kunnen je er juist aan herinneren dat je die liefde en zorg in het verleden gemist hebt en dat kan heel pijnlijk zijn. Wij adviseren mensen dan ook om zachtjes aan te doen in de beoefening. Soms is de onverwerkte pijn die naar boven komt heel heftig en is het raadzaam even een pauze in te lassen: teruggaan naar je ademhaling of een ander concentratieobject en als ook dat geen soelaas brengt, jezelf even rust gunnen en een kopje thee drinken ...’ Daarnaast kan zelfcompassie ook beangstigend voelen voor mensen. Zelfkritiek is hard maar het geeft mensen wel het gevoel dat ze de controle hebben over hun leven: als ze maar hard genoeg hun best doen, komt het vast allemaal goed. Het inzicht dat dat niet klopt, dat lijden en falen

een intrinsiek onderdeel zijn van het leven, kan heel angstaanjagend zijn. ‘We zijn allemaal imperfect, het leven is imperfect, dat is gewoon hoe het is. We kunnen nog zo ons best doen om lijden te vermijden, het zal niet lukken. En dat geeft ons gevoelens van angst en kwetsbaarheid. Maar gelukkig,’ vervolgt ze, ‘hebben we ook zelf alles in huis om daar vervolgens mee om te gaan. Je kan jezelf op het diepste niveau geven wat je nodig hebt: liefde en zorgzaamheid.’

Tot slot vraag ik me af of ook heel ervaren boeddhistische beoefenaars nog specifiek zelfcompassie nodig hebben. ‘Dat hangt helemaal af van de persoon in kwestie. Zeer gevorderde beoefenaars zoals de Dalai Lama of Matthieu Ricard hebben dit wellicht niet nodig. Ik denk niet dat zij last hebben van zelfkritiek of negatieve oordelen over zichzelf. De meeste ervaren *meditators* ontwikkelen vanzelf zelfcompassie, maar er zijn ook beoefenaars die zich erg focussen op het verwerven van inzicht en die kunnen er wel baat bij hebben. Zij hebben behoefte aan de balans vervat in de bekende uitspraak van de Indiase wijze Sri Nisargadatta Maharaj: “Wijsheid zegt me dat ik niets ben, liefde zegt me dat ik alles ben. Tussen deze twee polen beweegt zich mijn leven.” ❀



→ Kristin Neff (1966) maakte internationaal naam met haar onderzoek naar zelfontplooiing en zelfcompassie. Ze doceert psychologie aan de universiteit van Texas. Samen met haar collega, Christopher Germer, ontwikkelde ze een achtweekse training zelfcompassie: *Mindful Self-Compassion*. In 2012 richtten ze samen het Center for Mindful Self-Compassion op.

🔗 [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) (website van Kristin)

🔗 [www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org) (website van Chris)

🔗 [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org) (website van hun centrum)

→ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze begeleidt zelfcompassiecurcussen en wordt al een twintigtal jaar gevoed door het (theravada)boeddhisme.