

Mindfulness en zelfcompassie

*Verlos jezelf van destructieve
gedachten en emoties*

Christopher Germer

Met een voorwoord van Sharon Salzberg



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The Mindful Path to Self-Compassion – Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press, 2009.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam

Redactionele adviezen en inspreken online meditaties: Joke Hellemans

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2009, 2012, The Guilford Press

A division of Guilford Publications, Inc.

© Nederlandse vertaling 2012, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 361 0

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Waarom is het toch zo moeilijk om voor onszelf net zo aardig te zijn als we vaak zonder enige moeite voor anderen zijn? Misschien wel omdat we compassie vanuit ons westerse perspectief zien als iets voor een ander, waardoor het egoïstisch of ongepast lijkt om het aan onszelf te schenken. Eeuwenoude oosterse wijsheid vertelt ons echter dat iedereen liefde nodig heeft en verdient, en daar valt ook de compassie onder die we onszelf kunnen geven. Zonder compassie geven we onszelf de schuld van onze problemen, van ons onvermogen om ze allemaal op te lossen en van de pijn die we voelen als er iets naars gebeurt – wat meestal alleen maar tot nog meer pijn leidt.

Het idee van zelfcompassie kan zo ver van ons af staan dat we niet eens zouden weten waar we moesten beginnen, zelfs al zouden we inzien dat dit een goede eigenschap is om te ontwikkelen. De moderne neurowetenschap en psychologie beginnen nog maar net te ontdekken wat meditatie-tradities al eeuwen aanvaarden: dat compassie en liefdevolle vriendelijkheid *vaardigheden* zijn – geen gaven waarmee we wel of niet geboren worden – en dat ieder van ons, niemand uitgezonderd, deze vaardigheden kan ontwikkelen en verbeteren, en in het dagelijks leven kan toepassen.

Dit is nu precies wat *Mindfulness en zelfcompassie* beoogt. In dit boek biedt dr. Christopher Germer ons een raamwerk voor het ontwikkelen van deze vaardigheden: het visioen van vrijheid dat compassie kan bieden, het belang van zelfcompassie, het pad om een leven met meer compassie in praktijk te brengen in plaats van er alleen maar over na te denken, en de praktische hulpmiddelen, zoals mindfulness, die we nodig hebben om die transformatie tot stand te brengen.

In de boeddhistische psychologie wordt liefdevolle vriendelijkheid als het directe antigeef voor angst beschouwd. Of we nu geplaagd worden door de verlammende angst dat we niet goed genoeg zijn en dit ook nooit zullen

worden, of door de hevige angst die door ons heen jaagt wanneer we geen enkele uitweg meer zien, of door de doordringende angst wanneer we een volgende stap moeten zetten en niet weten hoe; als we angst hebben, lijden we. In tegenstelling tot angst vormen liefdevolle vriendelijkheid en compassie een bevestiging van de helende kracht van verbondenheid, van het ruimtelijke gevoel dat het hebben van andere opties geeft en van de doeltreffendheid van vriendelijkheid als een katalysator om te leren. Of we ze nu onszelf of een ander toebedelen, de met elkaar vervlochten krachten van liefdevolle vriendelijkheid en compassie vormen de basis voor wijze, krachtige, soms zachtaardige, soms ferme daden, die werkelijk een verschil kunnen maken – in ons eigen leven en in dat van anderen.

Of je nu al begonnen bent verlichting voor je lijden te zoeken door middel van meditatieve tradities, zoals mindfulness, of simpelweg openstaat voor alles wat je van je chronische emotionele pijn en eeuwige gepieker kan bevrijden, dit boek zal een inspirerende wegwijzer voor je zijn. De hierna volgende pagina's bieden je een wetenschappelijk overzicht, een leerzame handleiding en een praktische stap-voor-stapgids om elke dag een beetje meer liefdevolle vriendelijkheid en zelfcompassie te ontwikkelen.

Sharon Salzberg

Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts

Geleide meditaties op internet

Bezitters van de gedrukte versie van dit boek kunnen gratis de geleide meditaties downloaden die speciaal voor dit boek zijn ontwikkeld door Kirstin Neff en Christopher Germer, en ingesproken door Joke Hellemans. Ga naar de website www.nieuwezijds.nl en klik op downloads voor de volgende bestanden:

- Meditatie 1: Verzachten, kalmeren, toelaten
- Meditatie 2: Compassionele bodyscan
- Meditatie 3: Liefdevol ademen
- Meditatie 4: De compassionele vriend
- Meditatie 5: Liefdevolle-vriendelijkheidsmeditatie voor beginners
- Meditatie 6: Liefdevolle vriendelijkheid en zelfcompassie
- Meditatie 7: Liefdevolle-vriendelijkheidsmeditatie met een moeilijke persoon
- Meditatie 8: Aandachtige zelfcompassiemeditatie
- Meditatie 9: Geven-en-nemenmeditatie (aangepaste versie)

Deze mp3-bestanden kun je direct afspelen en naar je computer downloaden. Vandaaruit kun je ze ook op een mp3-speler of cd zetten.

Inhoud

Inleiding	17
Deel I Zelfcompassie ontdekken	23
1 Aardig zijn voor jezelf	25
2 Luisteren naar je lichaam	53
3 Omgaan met moeilijke emoties	77
4 Wat is zelfcompassie?	97
5 Wegen naar zelfcompassie	117
Deel II Liefdevolle vriendelijkheid beoefenen	143
6 Om jezelf geven	145
7 Om anderen geven	177
Deel III Zelfcompassie op maat	207
8 Je evenwicht vinden	209
9 Vooruitgang boeken	237
Appendix A Emotiewoorden	261
Appendix B Aanvullende oefeningen voor zelfcompassie	271
Appendix C Verder lezen, websites en adressen	287
Noten	295
Index	311
Over de auteur	319

Inleiding

Het leven is hard. Ondanks onze goede bedoelingen gaan er dingen mis, soms *heel* erg mis. Negentig procent van de mensen treedt vol hoop en optimisme in het huwelijk, hoewel ongeveer 35 procent van alle huwelijken in een scheiding eindigt.¹ We doen ons best om aan de eisen van het dagelijks leven te voldoen, om uiteindelijk met stressgerelateerde problemen als hoge bloeddruk, angst, depressie, alcoholisme of een verzwakt immuunsysteem opgezadeld te raken.

Hoe reageren we doorgaans wanneer we de zaken niet meer onder controle hebben? Vaak voelen we ons beschaamd en hebben we kritiek op onszelf: ‘Wat is er mis met me?’ ‘Waarom kan ik het niet aan?’ ‘Waarom ik?’ We zetten mogelijk alles op alles om onszelf weer op te lappen, waarmee we de zaken alleen nog maar erger maken. Soms reageren we ons af op anderen. In plaats van onszelf een adempauze te gunnen, lijken we de weg van de meeste weerstand te kiezen.

Maar hoe hard we ook proberen om emotionele pijn te vermijden, we lijken er constant door achtervolgd te worden. Lastige emoties, zoals schaamte, woede, eenzaamheid, angst, wanhoop en verwarring, staan met de regelmaat van de klok voor onze deur. Ze duiken op wanneer de dingen niet gaan zoals we verwachten, wanneer we van onze dierbaren gescheiden zijn, en als onderdeel van ziekte, ouderdom of dood. Het is gewoon onmogelijk om te voorkomen dat we ons rot voelen.

Maar we *kunnen* leren om op een andere, gezondere manier met ellende en stress om te gaan. In plaats van lastige emoties met hevig verzet te lijf te gaan, kunnen we *getuige zijn van onze pijn en er met zachtheid en begrip op reageren*. Dat is zelfcompassie; voor onszelf zorgen zoals we dat zouden doen voor iemand waar we heel veel van houden. Als je gewend bent om jezelf in tijden van verdriet of eenzaamheid op de kop te zitten, als je je voor de wereld verbergt wanneer je een fout maakt, of als je gedachten

volledig in beslag worden genomen door hoe je die fout om te beginnen al had kunnen voorkomen, zal zelfcompassie je waarschijnlijk als een radicaal idee voorkomen. Maar waarom zou je jezelf de tederheid en warmte ontzeggen die je anderen die het moeilijk hebben wel geeft?

Wanneer we ons verzetten tegen emotionele pijn, raken we erin gevangen. Lastige emoties worden *destructief* en ondermijnen geest, lichaam en levenslust. Gevoelens komen vast te zitten – bevroren in de tijd – en wij op onze beurt komen vast te zitten in onze gevoelens. Het geluk waarnaar we in relaties verlangen lijkt ons te ontglippen. Voldoening in ons werk ligt net buiten ons bereik. We slepen onszelf door de dag, vechtend tegen onze lichamelijke pijntjes en kwaaltjes. Meestal zijn we ons er niet van bewust hoeveel van deze beproevingen veroorzaakt worden door hoe we *omgaan* met de onvermijdelijke ongemakken van het leven.

Verandering treedt spontaan op wanneer we onszelf met buitengewone vriendelijkheid voor emotionele pijn openstellen. In plaats van onszelf de schuld te geven, te bekritisieren of te proberen onszelf (of iemand anders of de hele wereld) te veranderen wanneer dingen fout gaan en we ons rot voelen, kunnen we beginnen met onszelf te accepteren. Compassie vóór alles! Deze eenvoudige verandering kan een enorm verschil in je leven maken.

Stel je voor dat je partner je zojuist bekritiseerd heeft omdat je tegen jullie dochter schreeuwde. Dit kwetste je gevoelens en mondde uit in een ruzie. Misschien voelde je je onbegrepen, niet gerespecteerd, ongeliefd, of onwaardig? Misschien heb je niet de juiste woorden gebruikt om te beschrijven hoe je je voelde, maar het is waarschijnlijker dat je partner te boos of defensief was om daadwerkelijk te horen wat je te zeggen had. Stel je nu voor dat je *voor* de ruzie even diep ademhaalde en het volgende tegen jezelf zei: ‘Wat ik het liefste wil, is een goede ouder zijn. Het is pijnlijk voor me wanneer ik tegen mijn kind schreeuw. Ik houd meer van mijn dochter dan van wie ook ter wereld, maar soms verlies ik mijn geduld gewoon. Ik ben ook maar een mens, tenslotte. Ik hoop dat ik leer mezelf mijn fouten te vergeven en dat we een manier vinden om in vrede met elkaar samen te leven.’ Kun je het verschil proeven?

Een moment van zelfcompassie als dit kan je hele dag veranderen. Een hele reeks van dergelijke momenten kan de loop van je leven veranderen. Jezelf door middel van zelfcompassie bevrijden uit de val van destructieve gedachten en emoties kan je zelfvertrouwen van binnenuit een oppepper

geven, depressie en bezorgdheid verlichten en je zelfs helpen je aan je diët te houden.

En de voordelen zijn niet alleen persoonlijk. Zelfcompassie is de basis voor compassie naar anderen. De Dalai Lama heeft gezegd: '[Compassie] is de toestand waarin we wensen dat het voorwerp van onze compassie vrij is van lijden... Eerst zal dit verlangen jezelf en vervolgens anderen omarmen.'² We zullen dus niet in staat zijn compassie voor een ander te hebben als we overeenkomende gevoelens – wanhoop, angst, falen, schaamte – in onszelf niet kunnen tolereren. En hoe zouden we ook maar een beetje aandacht voor anderen kunnen hebben als we volledig opgaan in onze eigen innerlijke perikelen? Wanneer onze problemen weer hanteerbaar worden, kunnen we vriendelijk voor anderen zijn, wat onze relaties en onze algehele tevredenheid met het leven alleen maar kan verbeteren.

Zelfcompassie is in feite het natuurlijkste wat er is. Denk er maar eens over na. Als je in je vinger snijdt, wil je deze schoonmaken, verbinden en laten genezen. Dat is aangeboren zelfcompassie. Maar waar is die zelfcompassie gebleven wanneer het om ons *emotionele* welbevinden gaat? Wat werkt om een aanval van een sabeltandtijger te overleven, lijkt op emotioneel gebied niet te werken. We binden instinctief de strijd aan met onplezierige emoties alsof het externe vijanden zijn, maar ze van binnen bevechten maakt de zaak alleen maar erger. Je verzetten tegen je angst kan uitmonden in regelrechte paniek. Onderdruk verdriet en een chronische depressie ligt op de loer. Je zorgen maken omdat je moeite hebt om in slaap te vallen, kan je de hele nacht wakker houden.

Wanneer je volkomen door pijn in beslag genomen wordt, ga je ook de oorlog met *jezelf* aan. Het lichaam beschermt zichzelf tegen gevaar door middel van vechten, vluchten of bevriezen (ter plekke bevroren blijven staan), maar wanneer je op emotioneel gebied wordt uitgedaagd, ontwaarden deze reacties in een heilloze drie-eenheid van zelfkritiek, zelfafzondering en gepreoccupeerdheid met jezelf. Een heilzaam alternatief is om behalve een nieuwe relatie met jezelf – door onderzoekspsycholoog Kristin Neff 'self-kindness' (mildheid naar jezelf) genoemd – een gevoel van verbondenheid met de rest van de mensheid en een evenwichtig bewustzijn te ontwikkelen. Dat is zelfcompassie.³

In dit boek zul je ontdekken hoe je zelfcompassie in je emotionele leven kunt toepassen wanneer je dat hard nodig hebt; wanneer je doodgaat van schaamte, met je tanden knarst van woede of angst, of er als een huis

tegenop ziet om weer naar een familiebijeenkomst te gaan. Zelfcompassie is jezelf de liefde geven die je nodig hebt door je ingeboren verlangen om gelukkig en vrij van lijden te zijn te versterken.

Aandacht besteden aan emotionele pijn zonder deze te verergeren, is de essentie van de boeddhistische filosofie. De ideeën in dit boek zijn gebaseerd op deze traditie, met name op de concepten en methoden die door de moderne wetenschap bevestigd zijn. Wat je zult lezen is vooral oude wijn in nieuwe zakken; oude inzichten in een modern psychologisch jasje. Je hoeft nergens in te geloven om de methoden voor je te laten werken; het maakt niet uit of je christen, jood, moslim, wetenschapper of scepticus bent. De beste benadering is onbevooroordeeld, experimenteel en flexibel zijn.

Klinische wetenschappers hebben meditatie in de jaren 1970 ontdekt en nu is het een van de meest grondig onderzochte psychotherapiemethoden die er zijn.⁴ De afgelopen vijftien jaar heeft het onderzoek zich vooral toegespitst op mindfulness, ofwel 'met acceptatie gewaar zijn van de huidige ervaring'.⁵ Mindfulness wordt gezien als onderliggende factor van effectieve psychotherapie en emotioneel herstel in het algemeen. Wanneer de therapie goed verloopt, ontwikkelen patiënten (of cliënten) een accepterende houding ten aanzien van wat ze in de behandelkamer ervaren – angst, woede, verdriet, vreugde, opluchting, verveling, liefde – en nemen ze deze positieve houding mee in hun dagelijks leven. Een extra bonus van mindfulness is dat het thuis in de vorm van meditatie beoefend kan worden.

Mindfulness is met name gericht op iemands *ervaring*, meestal een gewaarwording, gedachte of gevoel. Maar wat doen we wanneer de *ervarende* overweldigd is door emotie, of door schaamte of twijfel aan zichzelf? Wanneer dat gebeurt, *voelen* we ons niet alleen slecht, maar hebben we het gevoel dat we slecht *zijn*. We kunnen zo van streek zijn dat het moeilijk is om aandacht aan wat dan ook te besteden. Wat doen we wanneer we midden in de nacht alleen zijn, in bed liggen te woelen, slaapmeditatie niet werkt en de volgende therapie sessie pas over een week is? Wat we dan bovenal nodig hebben, is een goede vriend met een meelevend hart. Als deze niet direct voorhanden is, kunnen we nog altijd vriendelijk – compassioneel – voor onszelf zijn.

Ik heb zelfcompassie op twee manieren leren kennen: professioneel en persoonlijk. Ik werk al meer dan dertig jaar als psychotherapeut en heb

in die jaren vele patiënten gezien, variërend van licht zorgelijk tot volledig door angst, depressie of trauma overmand. Ik heb ook in een ziekenhuis met chronisch zieke en terminale patiënten gewerkt. In de loop der jaren ben ik getuige geweest van de kracht van compassie; hoe deze het hart als een bloem opent en het verborgen verdriet blootlegt en heelt. Na de therapie hebben sommige patiënten echter het gevoel dat ze in een leegte terechtkomen waarin de stem van hun therapeut langzaam wegsterft. Ik stelde mezelf daarom de volgende vraag: ‘Wat kunnen mensen *tussen* de sessies doen zodat ze zich minder kwetsbaar en alleen voelen?’ Soms vroeg ik mezelf af: ‘Is er een manier om de therapie-ervaring sneller te integreren of *meeneembaar* te maken?’ Zelfcompassie lijkt het antwoord voor een groot aantal mensen.

Zelf ben ik opgegroeid bij een devote christelijke moeder en een vader die als jongeman negen jaar in India doorbracht, waarvan een groot deel in Britse gevangenschap tijdens de Tweede Wereldoorlog, omdat hij een Duitser was. Daar ontmoette mijn vader een bergbeklimmer, Heinrich Harrer, die later uit het interneringskamp ontsnapte en via het Himalayagebergte naar Tibet vluchtte, waar hij leraar Engels van de veertiende Dalai Lama werd.⁶ Als kind las mijn moeder mij magische verhalen uit India voor, dus voor mij was het niet meer dan logisch dat ik na mijn afstuderen zelf een bezoek aan dat land bracht. Van 1976 tot 1977 reisde ik heel India door, waarbij ik talloze heiligen, wijzen en sjamanen bezocht en boeddhistische meditatie in een grot in Sri Lanka leerde. Dat was het begin van een levenslange interesse in meditatie en ruim tien reizen naar India.

Op dit moment beoefen ik meditatie volgens de inzichttraditie die onderwezen wordt in de Amerikaanse centra die door Sharon Salzberg, Joseph Goldstein en Jack Kornfield zijn opgericht. Deze rijkgeschakeerde leer is door dit hele boek verweven en voor eventuele ongerechtvaardigde afwijkingen daarvan ben ik geheel zelf verantwoordelijk. Ik ben daarnaast onnoemelijk veel dank verschuldigd aan mijn collega's aan het Institute for Meditation and Psychotherapy, met wie ik al bijna vijftientig jaar maandelijks gesprekken voer, en aan Jon Kabat-Zinn, die de boeddhistische beoefening van mindfulness en compassie in de moderne gezondheidszorg heeft geïntroduceerd.⁷ Mijn andere leraren zijn mijn patiënten, die hun levensverhalen vrijgevig hebben gedeeld om de concepten en oefeningen die volgen tot leven te brengen. Zij hebben dit boek tot een werk van liefde gemaakt. Hun namen en andere details zijn omwille van de privacy

veranderd en sommige klinische portretten zijn uit een aantal individuen samengesteld.

Dit boek is in drie delen onderverdeeld en de hoofdstukken bouwen op elkaar voort. Deel I, Zelfcompassie ontdekken, vertelt je hoe je zelfcompassie kunt ontwikkelen en beschrijft precies wat wel en niet met zelfcompassie bedoeld wordt. Deel II, Liefdevolle vriendelijkheid beoefenen, geeft grondige instructies voor een bepaalde toepassing van zelfcompassie – liefdevolle-vriendelijkheidsmeditatie – als grondslag voor een compassionele levenswijze. Deel III, Zelfcompassie op maat, geeft tips voor het aanpassen van de beoefening aan jouw persoonlijkheid en omstandigheden en toont je hoe je het maximale rendement uit je beoefening kunt halen. In de appendices, ten slotte, vind je aanvullende oefeningen voor zelfcompassie.

Dit boek zal niet heel veel inspanning van je vragen. Het zware werk is in feite al achter de rug: het vechten en je verzetten tegen lastige gevoelens en jezelf de schuld geven van het feit dat je ze hebt. Je zult in feite leren om *minder* hard te werken. Dit is een ‘ont-zelfhulpboek’. In plaats van uit te gaan van het idee dat er iets mis met je is, iets dat gerepareerd moet worden, hoop ik je te kunnen laten zien hoe je op een nieuwe manier, met meer compassie en liefde, op emotionele pijn kunt reageren. Ik raad je aan de oefeningen dertig dagen te proberen en dan te zien hoe het gaat. Het kan heel goed zijn dat je je lichter en gelukkiger voelt, maar dat is dan simpelweg een neveneffect van jezelf accepteren zoals je bent.

Aardig zijn voor jezelf

*Het lijden op zichzelf is niet zo erg;
de ware pijn is de afkeer van het lijden.¹*

– Allen Ginsberg, dichter

‘Ik ben bang voor wat u me gaat vertellen, omdat het waarschijnlijk niet zal werken!’ gooide Michelle eruit, in de volle overtuiging dat ze teleurgesteld zou zijn over wat ik te zeggen had. Michelle had me zojuist verteld over haar jarenlange worsteling met haar verlegenheid, en ik haalde diep adem.

Michelle kwam op me over als een bijzonder intelligent en consciëntieus persoon. Ze had vele boeken over het overwinnen van verlegenheid gelezen en was vier keer in therapie geweest. Ze wilde niet opnieuw teleurgesteld worden. Ze had recentelijk haar MBA aan een prestigieuze universiteit behaald en had een baan aangeboden gekregen als consultant voor grote bedrijven in de omgeving. Michelles grootste probleem was blozen. Ze geloofde dat dit anderen de indruk gaf dat ze niet competent en betrouwbaar was. Hoe meer ze zich zorgen maakte over haar blozen, hoe meer ze in bijzijn van anderen bloosde. Haar nieuwe baan was een belangrijke carrièrekans en Michelle wilde deze niet verpesten.

Ik verzekerde Michelle ervan dat ze gelijk had: wat ik ook zou voorstellen, het zou *inderdaad* niet werken. Dat was niet omdat ze een hopeloos geval was – verre van dat – maar omdat alle goedbedoelde strategieën gedoemd zijn te mislukken. Dit ligt niet aan de technieken, noch aan de persoon die zich beter wil voelen. Het probleem zit hem in onze motivatie en in een misverstand over de werking van de geest.

Zoals Michelle door haar jaren van strijd maar al te goed wist, zorgt een heleboel van wat we doen om ons *niet* rot te voelen er juist voor dat we ons nog ellendiger voelen. Het is vergelijkbaar met het bekende gedachte-ex-

periment: 'Probeer niet aan roze olifanten te denken, die *hele* grote en *hele* roze.' Zodra een idee in ons hoofd is geplant, wordt dit telkens wanneer we proberen er niet aan te denken, sterker. Sigmund Freud vatte het probleem samen door te zeggen dat het onbewuste geen 'ontkenning' kent.² Dus wat we er ook tegenaan gooien om ons ongemak te doen verdwijnen – ontspanningstechnieken, onze gedachten blokkeren, positieve affirmaties – alles zal uiteindelijk tegenvallen, zodat we geen andere keus hebben dan een andere methode te zoeken om ons beter te voelen.

Terwijl we dit alles bespraken, begon Michelle zachtjes te snikken. Ik wist niet zeker of ze zich nu nog meer ontmoedigd voelde of dat haar ervaring eindelijk bevestigd werd. Ze vertelde me dat zelfs haar gebeden niet verhoord werden. We spraken over twee typen gebeden: het soort waarin we God vragen de nare dingen te laten verdwijnen en het soort waarin we onszelf overgeven aan Gods genade. Dat laatste was niet haar stijl, zei ze.

Geleidelijk kwamen we bij wat we voor Michelle zouden kunnen doen opdat haar angst en haar blozen daadwerkelijk zouden verminderen – niet diep ademhalen, niet zichzelf knijpen, geen koud water drinken, niet doen alsof ze niet van haar stuk te brengen is. Aangezien Michelle er niet de persoon voor was om haar inspanningen op te geven, moest ze iets totaal nieuws proberen. Michelle onderkende dat hoe *meer* ze haar angst accepteerde, hoe meer deze afnam en hoe *minder* ze deze accepteerde, hoe meer deze *toenam*. Ze zag dan ook in dat het logischer was om zich toe te leggen op het *accepteren* van haar angstigheid en het feit dat ze nu eenmaal een angstig persoon was. We zouden onze therapie niet afstemmen op hoe vaak ze bloosde, maar op hoe goed ze het feit dat ze bloosde kon accepteren. Dat was een compleet nieuw idee voor Michelle. Na onze eerste sessie ging ze opgelucht, maar lichtelijk onthutst, de deur uit.

In de week die daarop volgde, stuurde ze me een e-mail waarin ze blij vertelde dat 'het werkte'. Omdat we het niet over mogelijke technieken hadden gehad, wist ik niet zeker wat Michelle bedoelde. Later hoorde ik dat ze was begonnen tegen zichzelf te zeggen: 'gewoon bang, gewoon bang' als ze merkte dat ze angstig was. Het benoemen van haar angst leek ervoor te zorgen dat ze minder bezig was met hoe rood haar gezicht werd, en ze was bijvoorbeeld in staat zonder incidenten kort met haar collega's in de kantine te kletsen. Het voelde als een opluchting om zich meer als 'een bang persoon die aan het lunchen is' te voelen dan als een 'zwak, overgevoelig, belachelijk persoon die niet wist waar ze het over had'. Ik vond het

geweldig dat Michelle het concept ‘acceptatie’ zo snel had opgepikt en zelf een bruikbare techniek had uitgevonden.

Tijdens onze volgende ontmoeting was Michelle echter weer ontmoedigd. Haar bezoeken aan de kantine waren opnieuw een strijd tegen het blozen geworden. Haar oorspronkelijke wens om ‘er niet meer angstig uit te zien’ liet zich opnieuw gelden. Acceptatie was voor Michelle beginnen te ‘werken’, maar ze had haar nieuwe voornemen om acceptatie te ontwikkelen weer losgelaten. Ze had zich vergist door te denken dat ze een slimme manier had gevonden om haar probleem te omzeilen.

Helaas kunnen we onszelf niet voor de gek houden. Een deel van Michelle zei: ‘Ik beoefen acceptatie *om* mijn angst te verminderen.’ Dat is echter geen acceptatie. Binnen de moderne psychologie betekent acceptatie alles wat zich op ieder moment voordoet accepteren zoals het is. Soms is het een fijn gevoel, soms is het een vervelend gevoel. We willen vanzelfsprekend de fijne gevoelens behouden en de nare op laten houden, maar dit als doel nemen werkt eenvoudig niet. Het enige antwoord op onze problemen is om onze problemen te *hebben*, helemaal en allemaal, wat die problemen ook zijn. Michelle had gehoopt dit deel te kunnen overslaan.

Dit verhaal heeft een happy end, dat langzaamaan in de loop van twee jaar bereikt werd. Michelle ontdekte hoe ze met haar gevoelige zenuwstelsel kon leven. Steeds wanneer ze probeerde *niet* te blozen, kon ze een terugval verwachten, maar ze bloosde nauwelijks wanneer ze bereid was het blozen zijn gang te laten gaan. Terwijl Michelle vrede sloot met haar gebloos, ontdekte ze dat ze dezelfde principes ook kon toepassen op andere stresssymptomen die zich onvermijdelijk gedurende de dag voordeden – spanning op de borst, hoofdpijn, hartkloppingen – en dat maakte haar leven een stuk aangenamer.

Dit is een boek over de winst die we kunnen behalen door *onze emotionele pijn te omarmen*. Dat is geen geringe opgave. Elk weldenkend persoon zal zich afvragen: ‘Waarom zou ik *dat* in vredesnaam willen doen?’ In dit hoofdstuk zul je zien waarom dit het beste is wat je kunt doen. In de rest van het boek wordt je geleerd hoe je deze onmogelijke opgave voor elkaar kunt krijgen. Eerst leer je hoe je je mindful bewust kunt zijn van wat je dwars zit. Daarna ontdek je hoe je vriendelijk kunt zijn voor jezelf, vooral wanneer je je heel erg rot voelt. Die combinatie – mindfulness en zelfcompassie – kan zelfs de ergste momenten van ons leven transformeren.

De pijn opzoeken

Vanaf het moment dat we geboren worden, zijn we op zoek naar geluk. De eerste dagen van ons leven zijn we met wat moedermelk al heel tevreden, maar naarmate we groter worden, groeien onze behoeften en verlangens. Tegen de tijd dat we volwassen zijn, vinden de meesten van ons niet dat ze gelukkig zijn als ze geen leuke familie, goede baan, uitstekende gezondheid, veel geld en de liefde en bewondering van anderen hebben.

Maar zelfs als alles meezit krijgen we uiteindelijk met pijn te maken. Miljardair Howard Hughes lag uiteindelijk eenzaam en wanhopig op zijn sterfbed. En onze omstandigheden veranderen onvermijdelijk; het huwelijk van de een loopt stuk, een ander krijgt een kind met een ontwikkelingsstoornis, en weer een ander raakt alles kwijt bij een brand. Mensen verschillen van elkaar in de *hoeveelheid* leed waarmee ze in hun leven te maken krijgen, of in het *soort* leed, maar niemand van ons blijft van pijn gevrijwaard. Pijn en lijden is de gemeenschappelijke noemer die de mensheid onderling verbindt.

Pijn creëert een conflict tussen de manier waarop de dingen zijn en de manier waarop we zouden willen dat ze zijn, en dat zorgt ervoor dat ons leven onbevredigend aanvoelt. Hoe sterker de wens dat ons leven anders is, hoe ellendiger we ons voelen. Als iemand bijvoorbeeld door een auto-ongeluk in een rolstoel belandt, is het eerste jaar doorgaans het zwaarst. Als we weer oprabbelen, keren we meestal weer terug naar ons voormalige geluksniveau.³ We kunnen ons geluk afmeten aan de kloof tussen wat we zouden willen en hoe de dingen werkelijk zijn.

De meeste mensen geloven dat ons geluk van *externe* factoren afhangt. Daarom lopen we ons hele leven in een tredmolen, voortdurend bezig genot te verkrijgen en pijn te vermijden. Wanneer we genot ervaren, doen we ons best er meer van te verkrijgen. Wanneer we pijn ervaren, proberen we die te vermijden. Beide reacties zijn instinctieve, maar onsuccesvolle strategieën voor ons emotionele welbevinden. Het probleem met genot zoeken is dat er op een gegeven moment een einde aan het genot komt waarna we teleurgesteld raken: we zijn niet langer verliefd, onze buik is vol, onze vrienden gaan naar huis. Het probleem met het vermijden van pijn is dat het eenvoudigweg onmogelijk is en dat onze pijn door onze inspanningen vaak alleen maar erger wordt. Eten om stress te verminderen kan bijvoorbeeld obesitas veroorzaken en door overmatig hard werken om

DE HEDONISTISCHE TREDMOLEN

In 1971 introduceerden Philip Brickman en Donald Campbell het idee dat we ons in een hedonistische tredmolen bevinden; tevergeefs ons geluk zoekend in dingen die zich net buiten ons bereik bevinden: een betere relatie, een gemakkelijker baan, een mooiere auto.⁴ Het probleem is dat ons zenuwstelsel zich snel aanpast aan alles wat vertrouwd voor ons is. Als je die mooie auto eenmaal hebt, hoelang geniet je er dan van voordat je begint na te denken over het verbouwen van je huis? Uit onderzoeken blijkt dat loterijwinnaars uiteindelijk niet gelukkiger zijn dan niet-winnaars, en dat mensen die verlamd raken meestal weer net zo tevreden worden als hun lopende medemensen. Goed of slecht, we passen ons aan de gebeurtenissen in het leven aan. Deze algemene aanpassingstheorie is tientallen jaren, met enkele aanpassingen die je in hoofdstuk vijf zult lezen, empirisch overleefd.

Wanneer we echter te lang in de hedonistische tredmolen zitten, kan dit tot uitputting en ziekte leiden. In zijn uiterst onderhoudende en informatieve boek over de oorzaken en gevolgen van stress, *Why Zebras Don't Get Ulcers*,⁵ beschrijft Robert Sapolsky hoe dieren perfect zijn aangepast om op een fysieke crisis te reageren. Denk aan een zebra die wegvlocht voor een leeuw; zodra het gevaar geweken is, gaat hij weer vredig verder met grazen. Maar wat doen wij mensen? We maken ons zorgen om ander gevaar, gevaar dat meer in ons hoofd zit. Sapolsky vraagt ons: 'Hoeveel nijlpaarden maken zich zorgen of de AOW nog wel bestaat als zij aan de beurt zijn, of wat ze op hun eerste afspraakje zullen zeggen?' Ons lichaam reageert op dezelfde wijze op deze *psychische* bedreigingen als op fysieke bedreigingen, maar psychisch gevaar verdwijnt minder snel, het zit immers in ons hoofd. Het constante gevoel van gevaar dat we zo krijgen, verhoogt naast ons algemene stressniveau het risico op een hartkwaal, een verstoord immuunsysteem, depressie, dikkedarmontsteking, chronische pijn, geheugenproblemen, seksuele problemen en nog veel meer.

Hoe psychische stress precies tot ziekte leidt, is nog niet duidelijk, maar voorlopig lijken de gegevens erop te wijzen dat dit te maken kan hebben met onze telomeren, DNA-eiwitcomplexen aan het uiteinde van chromosomen.⁶ Cellen verouderen – stoppen met zich te delen – wanneer

ze hun telomerisch DNA verliezen. Er is aangetoond dat het aantal telomeren in het immuunsysteem door stress afneemt, en minder immuuncellen kan tot ziekte en een kortere levensduur leiden.

je lage zelfbeeld te compenseren, kun je uiteindelijk in het graf belanden.

Mensen kunnen volledig door het instinct van genot zoeken en pijn vermijden worden beheerst. Ik ken een man, Don, die toen hij jonger was erg genoot van het drinken van alcohol. Hij begon te drinken toen hij veertien was. Tegen de tijd dat Don twintig was, dronk hij iedere avond een kratje bier. Op een avond kreeg hij een paniekaanval terwijl hij dronken was, waardoor hij zo schrok dat hij nooit meer een glas bier aanraakte. Bier, de bron van zo veel genot, was van de ene op de andere dag iets afschrikwekkends geworden omdat hij dit met zijn paniekaanval associeerde. Don vermeed vervolgens ook naar plekken te gaan die mogelijk een paniekaanval zouden kunnen opwekken, hij deed ook geen dingen meer waar hij vroeger van genoot, zoals met zijn auto door de stad rijden en naar sportwedstrijden gaan. Eerst beheerste het genot van alcohol zijn leven, later de angst voor een paniekaanval. Don was een gevangene van deze kortdurende mentale toestanden: genot en pijn.

Om deze cirkel te doorbreken, moeten we onze *relatie* met pijn en genot veranderen. We kunnen een stap naar achter doen en leren te midden van de pijn kalm te blijven; we kunnen pijn op een serene manier laten komen en gaan. We kunnen zelfs leren zowel de pijn als het genot, en elke nuance daartussen, te *omarmen*, en daarmee elk moment ten volle te leven. Dat is vreugde. Leren hoe we bij onze pijn kunnen blijven, is essentieel om persoonlijk geluk te verkrijgen. Het klinkt misschien paradoxaal, maar om gelukkig te zijn, moeten we onze *ongelukkigheid omarmen*.

Wat je bevecht, groeit

Er is een simpele formule die onze instinctieve reactie op pijn samenvat:

$$\text{Pijn} \times \text{Verzet} = \text{Lijden}$$

‘Pijn’ verwijst naar het onvermijdelijke ongemak waarmee we in ons leven te maken krijgen, zoals een ongeluk, een ziekte, of de dood van een dier-

ELLEDE IN HET HUWELIJK OMARMEN

Gedurende 14 jaar volgden psycholoog John Gottman en collega's van de universiteit van Washington 650 echtparen om te onderzoeken wat een huwelijk succesvol maakt.⁷ Gottman zegt dat hij tegenwoordig met 91 procent zekerheid kan voorspellen welke stellen uiteindelijk gaan scheiden. Dat zijn de huwelijken waarin kritiek, defensief gedrag, minachting en een muur optrekken, de 'vier ruiters van de Apocalyps', een rol spelen. Hij bemerkte dat 69 procent van de echtelijke ruzies nooit worden opgelost, met name die over individuele kerneigenschappen en kernwaarden. Aangezien stellen de meeste van hun onderlinge verschillen niet oplossen, leren succesvolle stellen ze blijkbaar op de een of andere manier te accepteren. Gelukkige stellen 'kennen elkaar door en door en zijn goed op de hoogte van elkaars voorkeuren, afkeren, eigenaardigheden, verlangens en dromen'.⁸

De psychologen Andrew Christensen en Neil Jacobson ontwikkelden een op acceptatie gebaseerde relatietherapie: de integratieve relatietherapie.⁹ Deze benadering maakt gebruik van gedragstherapie om problemen die veranderd *kunnen* worden aan te pakken en 'acceptatie' te ontwikkelen voor problemen die niet kunnen veranderen. Acceptatie betekent het omarmen van problemen als een pad naar intimiteit en het loslaten van de behoefte om de ander te veranderen. In een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek naar zes maanden wekelijkse op acceptatie gebaseerde relatietherapie, liet tweederde van de stellen die voorafgaand aan de therapie chronische moeilijkheden hadden na twee jaar een significante verbetering zien.

bare. 'Verzet' verwijst naar elke poging om de pijn af te wenden, zoals het lichaam spannen of piekeren over hoe we de pijn kunnen laten stoppen. 'Lijden' is het gevolg wanneer we vechten tegen de pijn. Lijden is de fysieke en emotionele spanning die we, laag voor laag, aan onze pijn *toevoegen*.

In deze formule bepaalt de manier waarop we naar pijn kijken hoeveel we zullen lijden. Als we ons verzet tegen pijn tot nul reduceren, gebeurt dat ook met ons lijden. Pijn maal nul is gelijk aan nul. Moeilijk te geloven? De pijn van het leven is er, maar we hoeven er niet onnodig in te blijven hangen. We nemen deze niet overal met ons mee naartoe.

HET VOORDEEL VAN JE ZORGEN MAKEN

Waarom lijkt er geen eind aan onze zorgen te komen? Tom Borkovec van de Pennsylvania State University vroeg 45 studenten die bang waren om in het openbaar te spreken om zich tien keer een enge situatie in te beelden.¹⁰ 'Beeld je in dat je op het punt staat een belangrijke toespraak voor een groot publiek te houden... Terwijl je daar staat, voel je hoe je hart razendsnel tekeergaat...' Hieraan voorafgaand had Borkovec ze in drie verschillende groepen verdeeld, en ze onderworpen aan respectievelijk ontspannen, neutrale of zorgelijke gedachten. Terwijl ze zich vervolgens deze enge scène inbeeldden, mat hij de hartslag van de studenten. Verrassend genoeg had de groep studenten die van tevoren de instructie had gekregen om zich zorgen te maken *geen verhoogde* hartslag, in tegenstelling tot degenen die zich geen zorgen hadden gemaakt. Dit betekent dat het lichaam niet langer door angst wordt geprikkeld als we ons zorgen maken, wat ons onbewust aanzet om door te gaan met ons zorgen te maken. Helaas *voelden* de deelnemers die zich van tevoren zorgen hadden gemaakt *meer angst* terwijl ze een enge situatie inbeeldden, ook al ging hun hartslag niet omhoog.

Een voorbeeld van lijden is uren achtereen malen over dat we onze aandelen hadden moeten verkopen voordat de markt instortte of bang zijn dat we ziek worden voor een grote gebeurtenis. Enige mate van reflectie is nodig om problemen te voorzien en voorkomen, maar we raken te vaak verstrikt in spijt over het verleden of zorgen over de toekomst.

Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel. Het lijkt erop dat hoe intenser onze emotionele pijn is, hoe meer we het lijden verhogen door er obsessief mee bezig te zijn, onszelf de schuld te geven en het gevoel te hebben tekort te schieten. Het goede nieuws is dat aangezien de grootste pijn in ons leven eigenlijk uit lijden bestaat – het resultaat van vechten tegen de ervaring van pijn – we er ook wat tegen kunnen *doen*. Laten we vier veelvoorkomende problemen – lage rugpijn, slapeloosheid, angst voor spreken in het openbaar en relationele problemen – eens bekijken om te zien hoe deze door acceptatie en loslaten kunnen worden verlicht.