

Oefening: Mindfulness van morele stress

Morele stress = weten wat het goede is om te doen, maar daarin belemmerd worden door factoren buiten je controle

Om het meest effectief te kunnen werken met morele stress, helpt het om te weten dát we morele stress voelen terwijl we morele stress voelen. Dit is mindfulness, de eerste stap in het werken met morele stress.

Neem nu een duidelijk voorbeeld van morele stress in gedachten. Stel je de gebeurtenis zo levendig mogelijk voor.

Ik ga een lange lijst met uitingen over morele stress voorlezen, en ik zou graag willen dat je voor jezelf de drie tot vier belangrijkste manieren opschrijft waarop morele stress in je bewustzijn opduikt, hoe jij morele stress bij jezelf opmerkt.

Lichamelijke sensaties

spanning, onrust, gejaagdheid
moeheid, uitputting
'sinking feeling'
een stomp in de borst of buik krijgen
beklemmend gevoel in de keel of borst
leegte in het hoofd- of hartgebied
rood of warm worden in het gezicht
onderhuidse kriebel
misselijkheid
dufheid, gevoelloosheid

Emotionele signalen

frustratie, boosheid, woede
verbaasd, verward
verdrietig
somber
angstig
afkeer, walging
verraad
emotionele gevoelloosheid
overweldigd
wanhopig
gedesillusioneerd

Mentale signalen

Gevoel van tekort schieten: 'Ik ben niet goed genoeg.'
Zelfkritiek: 'Ik ben een idioot.'

Machteloosheid – ‘Ik kan niets doen.’
Het gevoel hebben een buitenstaander te zijn: ‘Ik pas er gewoon niet in.’
Niet gehoord of gezien worden’ – niemand luistert naar mij, ik ben niemand
Kwetsbaar: ‘Ik zal geraakt worden.’
Wantrouwen – ‘Niemand is hier voor mij’
Waardeloosheid – ‘Ik ben niets waard’ ‘Niemand vind me aardig’
Piekeren, rumineren – “Waarom ik? Wat is er met mij aan de hand?”
Overdrijven – ‘Ik ben altijd...’

Gedragssignalen

Weg van bewegen – klein maken, zwijgen, vermijden
Naar toe bewegen – please-gedrag, onderdanigheid/meegaandheid om weer in de gunst te komen
In de aanval gaan – reageren met agressie, zoals boos of woedend worden of anderen beschamen

Als er een uiting is die niet in de lijst staat, voeg die dan toe aan je lijst.

Bekijk nu je lijst en markeer de top 2 tot 4 manieren waarop morele stress het meest herkenbaar is voor jou. Maak daar dan nu contact mee

Name it and you tame it

Ah, dit is morele stress...

Mindfulness betekent niet alleen bewustzijn, maar bewustzijn met acceptatie.

Kun je nieuwsgierig worden naar de sensaties van morele stress?

Kun je iets langer bij het gevoel van morele stress blijven dan normaal?

Kun je een troostende of ondersteunende hand leggen op het deel van je lichaam waar morele stress het meest voelbaar is?

Oefening: Zelfcompassiepaauze voor morele stress

Instructies

Veiligheid

In deze oefening gaan we aan een situatie denken waarin je enige morele stress voelde – een '3' of '4' op een schaal van 1-10. Als het echter meer als een '10' begint te voelen, geef jezelf dan de vrijheid om je los te maken van de oefening, je ogen te openen, je op je ademhaling te concentreren, een pauze te nemen of op een andere manier aandacht aan jezelf te besteden.

Zoek een comfortabele houding en sluit je ogen, geheel of gedeeltelijk, en haal een paar keer diep en ontspannen adem.

Breng nu een gebeurtenis in gedachten waardoor je morele stress voelde. Laat het een gebeurtenis uit het verleden zijn die voorbij is. Bijvoorbeeld:

- je hebt een patiënt op een lange wachtlijst, die snelle hulp nodig
- je hoort dat er weer een assistente/verpleegkundige is opgestapt
- Er is een collega uitgevallen, je moet extra dienst doen
- je weet dat een collega de kantjes eraf loopt en eigenlijk ongeschikt is
- je komt om in administratieve taken, maar de assistentes kunnen de patiënten niet kwijt op je spreekuur

Mindfulness

Als je merkt dat je morele stress voelt, probeer de ervaring dan op een zachte en vriendelijke manier voor jezelf te benoemen:

“Morele stress...zo voelt morele stress.”

Laat vervolgens je aandacht in je lichaam zakken en kijk of je kunt opmerken hoe morele stress in het lichaam voelt. Kun je vaststellen waar morele stress het best voelbaar is in je lichaam?(pauze)

Laat je ervaring precies zijn zoals hij is, misschien door net iets meer ruimte dan normaal te maken voor de ervaring van morele stress in je lichaam. (pauze)

Als je wilt, kun je ook een label of een naam geven aan datgene waarvan je bang bent dat anderen over je zullen denken, of dat je over jezelf denkt. Je denkt misschien: 'Ik ben een slechte dokter', 'Ik ben waardeloos' of 'Ik ben een puinhoop.' Bedenk dan dat dit overtuigingen zijn, geen feiten, en dat negatieve overtuigingen deel uitmaken van de ervaring van morele stress.

Common humanity

Je voelt je waarschijnlijk geïsoleerd en alleen. Dat is de aard van morele stress. Dat hoort erbij. Maar je bent niet alleen. Elke arts voelt morele stress, net als leraren, advocaten, enz. Morele stress is een veel voorkomende emotie.

Weet dat wat je nu ervaart, deel uitmaakt van de menselijke ervaring. Veel mensen zouden zich in dezelfde situatie net zo voelen als jij.

En denk er eens over na dat je je alleen maar zo voelt omdat je, net als alle mensen, er gewoon bij wilt horen, gewaardeerd, gerespecteerd en geliefd wilt worden – welk woord dan ook het beste voor jou werkt.

Vriendelijkheid

Laten we nu eens kijken of we op een nieuwe manier op morele stress kunnen reageren. Kun je jezelf wat vriendelijkheid schenken, simpelweg omdat je morele stress ervaart?

Denk eens aan een levend wezen – een kind, een huisdier, een geliefde, een vriend – iemand die veel liefde of medeleven heeft en dat in zijn of haar blik en houding laat zien. Kies een wezen dat veel liefde te geven heeft en waar je makkelijk van kunt houden. Zie de blik van dit wezen voor je en sta jezelf toe om je als het ware in die blik te onder te dompelen. (pauze)

Plaats vervolgens je hand op het deel van je lichaam waar je de morele stress het sterkst voelt. Als je wilt, stuur dan vriendelijkheid door je vingers naar dat deel van je lichaam dat morele stress vasthoudt, of wrijf zachtjes over dat deel van je lichaam. (pauze)

Denk ten slotte even na over wat je op zo'n moment het liefst zou willen horen – misschien woorden van troost of steun? Bijvoorbeeld: 'Ik hou van je', 'Ik ben er voor je', 'Je bent een goed mens.' Herhaal deze woorden voor jezelf, in je eigen gedachten, op je eigen manier. (pauze)

Neem even de tijd om jezelf vriendelijkheid te geven op de manier die voor jou goed voelt – een vriendelijke blik, een rustgevende aanraking, vriendelijke woorden – of alle drie de manieren tegelijk. (pauze)

En als je er klaar voor bent, open dan langzaam je ogen.

Onderwerp: De 3 paradoxen van morele stress (een vorm van schaamte)

Een van de beste manieren om te begrijpen hoe de geest werkt is door middel van paradoxen, en er zijn ook drie paradoxen die de last van morele stress in ons leven helpen verlichten.

De 3 paradoxen hebben betrekking op de 3 componenten van zelfcompassie van Kristin Neff:

1 Vriendelijkheid voor onszelf

Schaamte/morele stress voelt *afkeurenswaardig*, maar het is een onschuldige emotie die om vriendelijkheid vraagt

2 Gedeelde menselijkheid

Schaamte/morele stress voelt *isolerend en afgescheiden van anderen*, maar het is een *universele* emotie

3 Mindfulness

Schaamte/morele stress voelt *blijvend* en *allesomvattend*, maar is, net als alle emoties, van *voorbijgaande aard* en is een last die wordt gedragen door delen van onszelf, niet door ons hele zelf.

Het eerste deel van elke paradox is de **illusie** – de illusie van schuld, afgescheidenheid en permanentie

Het tweede deel van elke paradox is het **inzicht** – inzichten in onschuld, universaliteit en voorbijgaandheid

Morele stress begint zijn grip te verliezen als we begrijpen (1) dat morele stress een onschuldige emotie is, (2) dat het universeel is, en (3) dat het tijdelijk is.

Onderwerp: Zelfkritiek

Laten we onze verkenning van zelfkritiek beginnen vanuit het perspectief van zelfcompassie:

Er zijn verschillende delen van ons betrokken bij de ervaring van schaamte en zelfkritiek.

We zullen vandaag werken met 3 delen die verband houden met zelfkritiek, namelijk:

- Onze innerlijke criticus
- Ons bekritiseerde deel
- Ons compassievolle deel

Er bestaan 'geen slechte delen', zoals Dick Schwartz van Internal Family Systems graag zegt. Elk deel heeft een positieve intentie, ook de interne criticus.

Door de rollen, taal, emoties en houdingen van onze kritische en bekritiseerde delen vanuit een meelevende houding te observeren, krijgen we er zicht op en kunnen we beginnen ons los te

maken van zelfkritiek. Dat geeft ons de mogelijkheid tot keuzes, en een gevoel van grip en regie, als we zelfkritisch zijn.

Oefening: Drie perspectieven op zelfkritiek

Laten we nu eens kijken naar onze eigen, persoonlijke ervaring met zelfkritiek vanuit deze drie perspectieven.

Instructie

Houd er rekening mee dat de innerlijke criticus soms de geïnternaliseerde stem is van iemand die alleen maar bedoeld was om schade aan te richten. Die Innerlijke Criticus heeft geen enkele nuttige functie. Als je zo'n stem hoort, is dat een kans op fel, beschermend zelfcompassie. De manier waarop u werd behandeld was verkeerd en niet uw schuld.

Het is een kans om een grens te trekken en "nee!" te zeggen, misschien met een uitgestrekte hand of een Wakanda Forever-gebaar (demonstreren). Je hoeft de oefening ook niet voort te zetten en in plaats daarvan een pauze te nemen en jezelf te voeden met wat muziek of een kopje thee.

De oefening duurt ongeveer 35 minuten. Het is een meelevende reis naar zelfkritiek.

Vraag jezelf af of dit een goed moment is om zelfkritiek te onderzoeken. Als je het niet zeker weet, kun je nu met de oefening beginnen en op elk gewenst moment stoppen.

Als je meedoet, doe dat dan op een manier die goed voelt voor jou.

Er zijn VEEL instructies...

Het kan zijn dat je klaar bent voor sommige instructies en voor andere niet.

Sommige instructies zullen voor je zinvol zijn, andere niet.

Vertrouw erop dat je voor nu precies genoeg betrokken zult zijn.

Als je denkt dat je iets gemist hebt, kun je altijd de opname beluisteren.

Benader de gehele oefening op een ontspannen, nieuwsgierige en compassievolle manier.

Bij deze oefening schrijf je over je ervaringen. Zorg daarom, voordat we beginnen, voor een pen en drie vellen papier. (Pauze)

Schrijf vervolgens respectievelijk 'innerlijke criticus', 'het bekritiseerde deel' en 'compassievol deel' bovenaan drie verschillende pagina's. Tijdens deze oefening krijg je veel vragen ter reflectie en wordt je uitgenodigd om aantekeningen te maken over alles wat je wilt onthouden. (Pauze)

Misschien wil je hele zinnen opschrijven of alleen steekwoorden, misschien teken je liever of doodle je. Misschien schrijf je helemaal niets op en blijf je alleen bij je ervaring.

Ga om te beginnen comfortabel zitten en laat jezelf de steun van de stoel of de vloer onder uw voeten voelen. (Pauze)

Weet dat je op elk moment naar deze plekken kunt terugkeren als je jezelf in het huidige moment wilt aarden. Je kunt jezelf ook een rustgevende of ondersteunende aanraking aanbieden als herinnering dat we vriendelijke, zorgzame aandacht brengen in onze ervaring van deze oefening.

Denk nu eens aan een gebeurtenis uit het verleden waardoor je kritiek op jezelf had. Misschien schaamt je je er bijvoorbeeld voor dat je

- uitgevallen bent of overdreven reageerde
- iets belangrijks vergeten was
- een fout hebt gemaakt
- een patiënt niet goed hebt kunnen helpen
- morele stress had

Om deze oefening eenvoudig te houden, kies je een gebeurtenis die betrekking heeft op je gedrag, iets wat je wel of niet hebt GEDAAN, en niet iets dat je is overkomen.

Kies ook een milde tot matig moeilijke situatie. (Pauze)

Ter herinnering: doe mee aan deze oefening in de mate dat het interessant en comfortabel voor je is. Er zijn veel instructies, waarvan sommige bij je zullen resoneren en andere niet. Laat de oefening zich ontploegen, hoe deze zich ook ontploegt. Laten we eens kijken wat er gebeurt.

De innerlijke criticus

Laten we beginnen door verbinding te maken met het kritische zelf, of de innerlijke criticus. Dit deel van ons wil meestal gezien en gehoord worden.

Wat zegt de Innerlijke Criticus over wat jij hebt gedaan? Welke WOORDEN gebruikt de innerlijke criticus? (Pauze) Schrijf deze woorden op, alsof de innerlijke criticus je dicteert.

Heeft jouw innerlijke criticus diepgewortelde ideeën over jou – je weet wel, negatieve kernovertuigingen? Het idee dat je bijvoorbeeld..... bent:

- Beschadigd/stuk/gebroken/kapot
- Hulpeloos
- Hopeloos
- Mislukt
- Behoeftig
- Zwak
- Egoïstisch
- Niet geliefd, waardeloos
- Slecht

Als dat zo is, schrijf ze dan op en onthoud dat dit meningen of interpretaties zijn en geen feiten.

Komen er BEELDEN in je op als je naar je innerlijke criticus luistert? Zo ja, zou je dan een beeld willen tekenen van jouw Innerlijke Criticus, of schriftelijk willen beschrijven hoe jouw Innerlijke Criticus eruit zou kunnen zien? (Pauze)

Sluit nu even je ogen en onderzoek met behulp van je intuïtie of er een specifieke plek in je LICHAAM is waar je Innerlijke Criticus zich bevindt. (Pauze) Waar voel je de innerlijke criticus het meest? Wat maakt dat je naar die plek gaat? (Pauze) Als je wilt, maak dan wat aantekeningen over je ervaring, of teken wat je misschien is opgevallen.

En hoe voelt de criticus zich als hij jou bekritiseert? Krachtig? Gespannen? Boos? Bang? Voelt de Innerlijke Criticus nog andere EMOTIES? (Pauze) Zo ja, maak dan een aantekening.

Hoe zou je, ten slotte, de HOUDING van de innerlijke criticus omschrijven? Is die veroordelend? Ongeduldig? Wreed? Afwijzend? (Pauze)

Het bekritiseerde deel

Leg dat vel papier nu opzij en pak het nieuwe vel met de titel 'het bekritiseerde deelf' bovenaan. Laten we onze aandacht verleggen naar hoe het voelt om op deze manier bekritiseerd te worden. Dit is ons kwetsbare of angstige zelf. (Pauze)

Sluit je ogen en laat je bewustzijn als het ware in je LICHAAM zakken. Hoe voelt het in je lichaam om kritiek te krijgen? (Pauze) Is er een plek in je lichaam waar je dit het meest voelt? Wat maakt dat je naar die plek gaat? (Pauze) Voel je vrij om te schrijven of tekenen wat er in je opkomt. (Pauze)

Hoe OUD voel je je als je zulke kritiek krijgt? (Pauze)

Komen er BEELDEN van jezelf in je op? (Pauze) Als dat zo is, wil je er misschien over tekenen of schrijven.

En welke WOORDEN geven het beste weer wat jouw bekritiseerde, kwetsbare of angstige zelf op dit moment voelt? Voelt dit deel van jou zich gekwetst, bang, onbegrepen, misbruikt, klein of verward? (Pauze)

Laat het bekritiseerde deel van jezelf je vertellen hoe het voelt en noteer zoveel als je kunt. (Pauze)

Verbinding maken met je compassievolle deel

Laten we nu onze aandacht opnieuw verleggen...naar het compassievolle deel. Om te helpen schakelen, laten we opstaan en wat tijd nemen voor Compassievol bewegen. Misschien ken je het nog van de Mind You.

Stap 1 is opmerken waar er spanning in je lichaam zit. (Pauze)

Stap 2 – laat je lichaam bewegen zoals het wil, ongeacht hoe dwaas of onhandig het voor jou of iemand anders overkomt. Je lichaam is erg wijs. Laat je lichaam JOU laten zien hoe het wil bewegen. Misschien wil je lichaam heel weinig beweging, of juist heel veel beweging. Laat je lichaam beslissen.

Ga weer zitten en pak nu het vel met je compassievolle deel en laten we beginnen ons te verbinden met dit deel. Je compassievolle deel is...

- het deel van jou dat je naar deze cursus heeft gebracht
- het deel van jou dat van je houdt en het beste voor je wil.
- het deel van jou dat weet hoe lief te hebben – jou en anderen
- het deel van jou dat woorden van vriendelijkheid en mededogen fluistert
- je innerlijke compassievolle vriend
- je Ware Natuur, je ware aard: wijs, vriendelijk, moedig en compassievol

Sluit alsjeblieft even je ogen en maak contact met dat deel van jezelf. (Pauze)

Is er een plek in je lichaam waar het Compassievolle deel verblijft? Zo ja, zou je dan een hand op dat deel van je lichaam willen leggen, als een manier om je Compassievolle deel te erkennen? (Pauze)

Komt er een BEELD in je op? Misschien je Compassievolle vriend uit de Mind You? Of misschien voel je een warme aanwezigheid, of innerlijk licht? (pauze) Als er geen beelden verschijnen, is dat ook prima. Neem even de tijd om te rusten in het bewustzijn van je Compassievolle deel. (Pauze)

Compassie voor de innerlijke criticus

Laten we ons nu verbinden met de Innerlijke Criticus vanuit het perspectief van het Compassievolle deel, als dat goed voor je voelt.

Breng je bewustzijn naar de plek in je lichaam waar je de Innerlijke Criticus het meest voelde, of breng een beeld van de Innerlijke Criticus in gedachten.

Je innerlijke criticus heeft heel hard gewerkt, misschien wel je hele leven, om je op de een of andere manier veilig te houden. Dit is geen gemakkelijke klus geweest en waarschijnlijk niet altijd succesvol.

Denk na over de volgende vragen en wees bereid om op te schrijven wat je leert:

Wat heeft de innerlijke criticus geprobeerd te bereiken? (Pauze)

Hoe heeft de innerlijke criticus zo leren zijn? (Pauze)

Luister alstublieft aandachtig, met een meelevend hart, naar wat je innerlijke criticus te zeggen heeft.

Wat wil je Innerlijke Criticus dat je weet? (Pauze)

Wat moet JIJ begrijpen? (Pauze)

Schrijf gerust op wat je leert van je Innerlijke Criticus. (Pauze)

Misschien wil JIJ iets tegen je innerlijke criticus zeggen?

Zou je de Innerlijke Criticus willen bedanken voor zijn harde werk, ook al waren zijn inspanningen niet altijd welkom of nuttig? (Pauze)

Zou je je Innerlijke Criticus willen vragen om je een deel van de verantwoordelijkheid over te laten nemen om je veilig te houden en je te helpen verbeteren? (Pauze)

Als dat zo is, maak dan van deze gelegenheid gebruik, in gedachten of door op te schrijven wat je wilt dat je innerlijke criticus weet. (Lange pauze)

Compassie voor het bekritiseerde zelf

Laten we tot slot onze meelevende blik richten op het bekritiseerde deel.

Is er een plek in je lichaam waar je het bekritiseerde of gekwetste deel van jezelf ervaart? Komt er een beeld in je op? (Pauze)

Als u wilt, kunt u voor uzelf aantekeningen of schetsen maken.

Je weet al hoe het bekritiseerde deel van jou zich voelt. Wat zou dat deel van jou nog meer willen dat JIJ weet, vooral als het al een hele tijd ondergedoken is? Luister alstublieft aandachtig, met een meelevend hart. (Pauze) Als je aantekeningen wilt maken, doe dat dan. (Pauze)

Is er ten slotte iets dat JIJ zou willen delen met het bekritiseerde deel van jezelf? Is er iets dat je wilt dat dat onderdeel weet?

Misschien...

“Je hebt veel meegemaakt”

“Je hebt het goed aangepakt.”

“Ik wil er voor je zijn.”

“Ik wil je een veilig gevoel geven”

‘Ik wil dat je je nooit meer bang of alleen voelt.’

Voel je vrij om op te schrijven wat je zou willen dat dat deel van jou weet. (Pauze)

Tot slot

Laten we nu beginnen deze oefening los te laten... te voelen wat je voelt... de ervaring laten zijn zoals hij is... jezelf toestaan te zijn zoals je bent.

Dit kan een diepe innerlijke reis voor je zijn geweest. Als je iets hebt geleerd dat je de komende week wilt onthouden, neem dan een paar minuten de tijd om nog wat aantekeningen te maken.

Je kunt de tijd ook gebruiken om je lichaam te bewegen, bijvoorbeeld een beetje strekken of wiebelen – wat je lichaam op dit moment ook maar nodig heeft.

Oefening: Hoe verhoud je je tot je 'fierceness'?

Pak pen en papier en denk na over de volgende vragen:

- Hoe ga je normaal gesproken om met je 'fierceness'?
- Met andere woorden: welke gedachten, overtuigingen of emoties heb je over je innerlijke kracht en 'fierceness'?
- Sommige overtuigingen kunnen positief of bemoedigend zijn, andere kunnen negatief of beperkend zijn. Sta jezelf toe om op authentieke wijze te erkennen wat er voor je opkomt.
- Zeg je iets tegen jezelf als je 'fierceness' opkomt?
- Merk je lichamelijk iets?
- Wat zijn enkele van de obstakels voor het volledig uiten van je kracht?
- Houd je je in of maak je je zorgen over de reacties van anderen wanneer je met deze energie handelt?
- Wat hoop je met deze cursus te bereiken met betrekking tot je 'fierceness'?

Oefening: Grenzen stellen met Caring Force

Bij deze oefening gaat het er niet zozeer om dat je precies leert hoe je grenzen kunt stellen, maar dat je de kracht bezit om dit te doen en om te gaan met het bijbehorende ongemak. Deze oefening is ook niet bedoeld om een hele grote levens-beslissing te nemen.

Instructies

Dit is een schrijfoefening, dus neem alsjeblieft iets mee om mee te schrijven.

Deze oefening gaat niet over het leren stellen van grenzen in het hier en nu, gezien hoe ingewikkeld het stellen van grenzen is en hoeveel variabelen er bij betrokken zijn. Het doel is om te werken aan het begrijpen van ons ongemak met grenzen stellen en 'fierce self-compassion' gebruiken om onszelf te helpen sterker te worden, om moediger en assertiever te zijn wanneer dat nodig is.

Denk aan een situatie uit het verleden waarin je wenste dat je een grens had gesteld, maar dat niet deed (pauze).

Het kan een situatie zijn zoals nee zeggen tegen iemand die iets van je wilde, of opkomen tegen iemand die onbeschoft was, of iemand confronteren die iets aan het doen was dat jou problemen veroorzaakte, of een situatie waar je meer tijd of ruimte nodig had voor jezelf. Kies niet een gebeurtenis die schade of trauma heeft veroorzaakt, omdat we niet overweldigd willen worden.

Vraag jezelf eerst af: wat heeft je ervan weerhouden om de grens te stellen? (pauze)

Het kan angst zijn voor de gevolgen, of het feit dat je niet de macht had om nee te zeggen. Het kunnen ook onderliggende gedachten of overtuigingen zijn geweest, zoals:

"Ik zal worden afgewezen"

"Ik ben geen aardig persoon"

'Het zou egoïstisch zijn om nee te zeggen'

'Mensen zullen mij niet leuk vinden'

"Ik zal helemaal alleen zijn"

"Ik zal mensen schaden"

"Ik zal onveilig zijn",

enzovoort?

Schrijf nu alle gevoelens van ongemak op die bij je opkwamen in de situatie waarin je je bevond die je vermogen om een grens te stellen hebben verstoord. (pauze)

Angst, schuldgevoel, verwarring, schaamte, wrok, twijfel aan jezelf, gebrek aan eigenwaarde?

Kijk of je jezelf wat zelfcompassie kunt geven voor je vroegere zelf en het feit dat jij geen grenzen hebt gesteld. Je deed op dat moment je best. Ook

geef jezelf wat compassie voor datgene wat je in de weg stond om deze grens te stellen. (pauze)

We hebben in ons leven gehoord dat we ja zouden moeten zeggen. Het kan heel eng zijn om nee te zeggen. Schrijf een paar woorden op die jouw gevoelens valideren en begrip uitdrukken voor de situatie. (pauze)

Je zou je kunnen voorstellen wat je zou zeggen tegen een goede vriend die je vertelde over een soortgelijke situatie waarin hij zich bevond.

Als je je onveilig of overweldigd voelt, kun je je voeten op de vloer voelen.

Kijk nu of je wat krachtige moederbeer-energie kunt oproepen.

Fysiek - Ga rechtop zitten, rol je schouders naar achteren en stel je voor dat er krachtige energie langs je ruggengraat stroomt.

Laat je innerlijke compassievolle zelf je eraan herinneren dat jouw behoeften ook belangrijk zijn. Ook jij hebt het recht om nee te zeggen. Het is oké om voor jezelf op te komen. Je hoeft niet altijd te doen wat anderen willen, je kunt ook je eigen wensen laten gelden (pauze).

Je zou ook kunnen overwegen: is het het einde van de wereld als mensen je beslissingen niet leuk vinden, zolang je maar trouw blijft aan jezelf? Hangt jouw eigenwaarde af van wat andere mensen van je denken?

Stel je nu voor dat als je in deze situatie wel een grens had gesteld, hoe zou je dat dan hebben gedaan? (pauze)

Kun je je voorstellen dat je deze grens op een vastberaden, wijze, duidelijke en vriendelijke manier zou stellen? Kun je je een manier voorstellen om dat te doen waarbij ieders behoeften gerespecteerd worden, ook die van jezelf?

Had je iets kunnen zeggen als:

“Ik weet dat dit je misschien teleurstelt, maar dat gaat voor mij gewoon niet werken”

“Ik waardeer het enorm dat je het mij vraagt, maar ik kan het niet”

“Ik zou heel graag willen helpen, maar ik moet voor mezelf zorgen door nee te zeggen.”

Neem even de tijd om na te denken over wat je idealiter had kunnen doen. Hoe zou je krachtige, compassievolle vriend het hebben gedaan?

Natuurlijk kan het zijn dat het niet stellen van de grens op dat moment de juiste beslissing was, dat de gevolgen te groot zouden zijn geweest. Soms kunnen we niet de grenzen stellen die we zouden willen. Wat belangrijk is, is dat we weten dat we er recht op hebben om te voldoen aan onze eigen behoeften en grenzen te stellen, ook al is dat op dat moment niet altijd de actie die we besluiten te nemen.

Meditatie: Fierce Compassionate Friend voor verandering

In deze versie van de Fierce compassionate friend benadrukken we hoe deze vriend een effectieve, motiverende kracht kan zijn.

Instructies

Zoek een comfortabele positie, zittend of liggend. Doe je ogen dicht. Haal een paar keer diep adem om je te ontspannen.

Veilige plek

- Stel je voor dat je op een veilige, comfortabele plek bent. Dat kan een gezellige kamer zijn met een brandend haardvuur, of een vredig strand met een warme zon en een verfrissend briesje, of een open plek in het bos. Het kan ook een fantasie zijn, bijvoorbeeld dat je boven de wolken zweeft... Zolang het maar iets is waarbij je je vredig en veilig voelt. Stel je voor dat je een poosje op deze plek bent en van het rustige gevoel geniet.

Fierce compassionate friend

- Al snel zul je een bezoeker ontvangen, een vriend die sterk is, maar ook zacht en liefhebbend, iemand die zorgzame kracht belichaamt.
- Welk beeld komt er bij je op? Deze krachtige vriend herinnert je misschien aan iemand die je in het verleden hebt gekend, bijvoorbeeld een moedige, meelevende, motiverende lerares of een grootouder. Het kan iemand zijn die helemaal aan je verbeelding is ontsproten, zoals een strijdgodin, of een dier, zoals een jaguar. Misschien heeft het schepsel helemaal geen specifieke gedaante, maar is het gewoon een verschijnsel waarvan je de aanwezigheid voelt, of een gloeiend licht. Geef jezelf de gelegenheid om je een beeld te vormen.

Aankomst

- Je kunt je veilige plek verlaten om je krachtige vriend op te zoeken, of je kunt hem of haar binnenvragen. Die keuze kun je nu maken.
- Stel je voor dat jij en je bezoeker bij elkaar zijn, precies in de juiste positie – wat je maar prettig vindt voelen. Laat jezelf ervaren hoe het is om in het gezelschap van je bezoeker te verkeren: voel zijn of haar moed en vastberadenheid, zijn of haar wijsheid, merk hoe geliefd en beschermd je je voelt. Hoeveel deze vriend om jou geeft en het beste voor je wil. Je hoeft niets te doen, enkel het moment te ervaren.
- Deze vriend is wijs, heeft een heldere blik en begrijpt precies wat er op dit moment in jouw leven speelt. Hij ziet waar je vandaan komt en waar je naar op weg bent. Hij of zij is ongelooflijk wijs en begrijpt welke veranderingen je moet maken om je goed te voelen en te floreren. Misschien is er gedrag dat je beter kunt loslaten, situaties die niet meer voor je werken, of betekenisvolle voornemens die je zou kunnen gaan uitvoeren.
- Misschien wil je vriend je iets vertellen, iets wat je op dit moment moet horen om de benodigde veranderingen door te kunnen voeren. Neem alsjeblieft de tijd om zorgvuldig naar dit advies te luisteren.
- Misschien wil jij nog iets zeggen tegen je vriend, of om advies vragen als het gaat om iets dat je zou willen veranderen in je leven. Voel je vrij dat te doen.

- Neem nog even de tijd om de aanwezigheid van je vriend in je op te nemen. Laat tot je doordringen dat deze krachtige vriend in feite een deel van jezelf is. Alle gevoelens, beelden en woorden die je ervaart, komen uit je eigen krachtige en zachte hart.

Terugkeer

Wanneer je eraan toe bent, laat dan het beeld langzaam vervagen op je netvlies. Houd in gedachten dat je deze zorgzame kracht altijd bij je draagt, zeker wanneer je er de meeste behoefte aan hebt. Je kunt je krachtige vriend altijd om hulp vragen

Onderwerp: Fierce loving kindness

- Als we onszelf proberen te steunen en aan te moedigen, weten we vaak niet wat we moeten zeggen. We zijn niet gewend om op die manier tegen onszelf te praten.
- Eén manier om te oefenen met het gebruik van ondersteunende taal is door middel van liefdevolle vriendelijkheid-meditatie
- Jullie kennen allemaal Loving Kindness van het MSC-programma. Herinner je dat liefdevolle vriendelijkheid “de wens is dat alle bewuste wezens gelukkig mogen zijn”. Uitdrukkingen van Liefdevolle Vriendelijkheid cultiveren goede bedoelingen, die zich ontwikkelen tot positieve interne gesprekken wanneer ze tijdens meditatie of informeel op bepaalde momenten gedurende de dag worden gebruikt.
- Liefdevolle vriendelijkheidszinnen kunnen op maat worden gemaakt om een fierce compassionate mindset te cultiveren die je in staat stelt jezelf te motiveren met aanmoediging in plaats van met harde zelfkritiek.
- Het kan ons ook helpen toegang te krijgen tot de kracht van bescherming of actie te ondernemen om in onze behoeften te voorzien.
- Fierce loving kindness zinnen kunnen een voorwerp van aandacht zijn bij meditatie, net zoals ademen wordt gebruikt bij ademmeditatie. Om de kracht van concentratie te benutten, is het echter nuttig om een paar basiszinnen te vinden die keer op keer kunnen worden gebruikt, misschien wel maanden of jaren.
- Wanneer deze zinnen uit het hoofd worden geleerd, kunnen ze ook spontaan ontstaan wanneer dat in het dagelijks leven nodig is om een verandering te motiveren of andere krachtige actie te ondernemen, zoals iemand aanspreken of nee zeggen.
- Het is belangrijk om te onthouden dat uitdrukkingen van liefdevolle vriendelijkheid in wezen **wensen voor onszelf** zijn, en geen positieve affirmaties (bijvoorbeeld: “Ik word elke dag sterker”).
- Het is ook niet nodig om ‘Mag ik...’ te gebruiken in liefdevolle vriendelijkheidszinnen als dit ongemakkelijk voelt of te veel op bedelen lijkt. Het gebruik van ‘Mag ik...’ is eenvoudigweg bedoeld om het hart in een positieve richting te laten neigen – om goede wil te cultiveren. Alle zinnen kunnen worden gebruikt, zolang een behulpzame wens van het hart wordt geactiveerd wanneer ze worden herhaald. ‘Mag ik’ betekent eigenlijk: ‘Dat het zo zou zijn’ of ‘Als alle omstandigheden het zo zouden toelaten, dan...’ Uitdrukkingen van liefdevolle vriendelijkheid zijn als zegeningen of een gebed.
- De zinnen moeten **algemeen** worden gehouden in plaats van specifiek. Het is bijvoorbeeld beter om te zeggen: “Mag ik moedig zijn” dan “Mag ik de loonsverhoging krijgen waar ik mijn baas om ga vragen.” We hebben geen controle over de uitkomst van veel situaties in ons leven, hoe graag we dat ook zouden willen. Het idee is om vast te houden aan de wens-kant van de zinnen, in plaats van gefixeerd te raken op een uitkomst.
- Ten slotte is de **toon** waarmee we de zinnen uitspreken van groot belang. Het is alsof je tegen een baby of een geliefd huisdier praat, die reageert op hoe je spreekt, niet op wat je zegt. We voelen ook de toon van onze eigen interne dialoog, ten goede of ten kwade. Felle zinnen moeten krachtig, met vertrouwen en opzettelijk worden uitgesproken. Het aantal keren dat we een zin uitspreken doet er minder toe dan de houding die tijdens de meditatie overheerst.
- Een manier om goede, ‘fierce loving kindness’ zinnen te vinden, is door jezelf de vraag te stellen: **‘Wat heb ik nodig om me sterk te voelen?’** Is het kracht, geloof in mijn eigen goedheid, steun, wetende dat ik niet alleen ben?
- De informele oefening die volgt, Finding Fierce Loving-Kindness Phrases, is bedoeld om te ontdekken wat we werkelijk nodig hebben om krachtige zelfcompassie te belichamen.

Oefening: je eigen Fierce Loving Kindness zinnen vinden

Ontdekken van fierce loving kindness zinnen die ons kracht geven.

- Zorg ervoor dat je voldoende tijd neemt om na te denken over de vragen in deze oefening, zodat er van binnenuit antwoorden kunnen ontstaan.
- De vraag: “Wat moet ik van anderen horen?” kan oude kinderverlangens activeren, vooral bij deelnemers die in hun kindertijd verwaarloosd of getraumatiseerd zijn. Check bij jezelf of het goed is (of nu het juiste moment is) om deze oefening te doen. Als je je overweldigd voelt, kun je altijd stoppen.

Instructies

- “Dit is een reflectie-oefening. We zullen onze ogen sluiten en wat nadenken, dan onze ogen openen en schrijven, en dan sluiten en openen en onze ogen weer sluiten.
- “De oefening is ontworpen om je te helpen fierce loving kindness zinnen te ontdekken die voor jou een grote betekenis hebben.
- “Om te beginnen, sluit je je ogen geheel of gedeeltelijk, bied jezelf misschien een gebaar van ondersteunende aanraking aan, een vuist op je hart terwijl je met de andere hand je vuist zachtjes vasthoudt, of beide handen over je zonnevlecht, en voel hoe je lichaam ademt.”
- Zorg ervoor dat je rechtop zit, met je schouders naar achteren gerold.
- “Neem even de tijd en laat je hart zich openen – om ontvankelijk te worden – zoals een eik die zijn takken naar de zon reikt.” (Pauze)

Wat heb ik nodig om mij krachtig te voelen?

- “Stel jezelf dan deze vraag, en laat het antwoord op natuurlijke wijze in je opkomen: “Wat heb ik nodig om me krachtig te voelen?”
- De vraag kan een iets andere vorm aannemen, zoals:
 - “Wat heb ik nodig om mijn innerlijke krijger te belichamen?”
 - “Wat heb ik nodig om mijn eigen kracht te kennen? (Pauze)

“Laat het antwoord liggen in een universele menselijke behoefte die ons helpt om op een wijze en krachtige manier in de wereld te handelen. Misschien moed, respect, vertrouwen, steun, geloof in jezelf, je eigen waarde kennen (Pauze)

- “Als je er klaar voor bent, open dan je ogen en schrijf op wat er voor je opkwam.” (Pauze)
- “De woorden die je hebt ontdekt, kun je in de meditatie gebruiken zoals ze zijn, of je kunt ze herschrijven als wensen voor jezelf, zoals:
 - “Mag ik mezelf steunen”
 - “Mag ik moedig zijn”
 - “Mag ik op mezelf vertrouwen”
 - “Mag ik vrij zijn (loslaten) van angst”

(Langere pauze)

“Wat moet ik horen om mij sterker te voelen?”

- 'Nu, sluit alstublieft uw ogen weer en denk na over een tweede vraag. Deze vraag brengt je misschien wat dieper, dus ga gerust zo diep als jij prettig vindt (geef hier veiligheidsinstructies op zoals sluiten en ontkoppelen, indien nodig). De vraag is:
- Als ik kon, wat moet ik dan van anderen horen om me volledig bevoegd te voelen? (Pauze) Welke woorden heb ik nodig om te horen, omdat ik als persoon dit soort woorden echt nodig heb om me sterk te voelen? (Pauze)

- Bijvoorbeeld:
 - "Ik ben hier voor jou"
 - "Ik laat je niet in de steek"
 - "Ik zal voor je opkomen"
 - "Ik geloof in jou"
 - "Je kunt het"
 - "Ik respecteer jou"
 - "Je bent een goed persoon"
 - "jouw behoeften tellen"
 - "Je verdient het om eerlijk behandeld te worden."

Open de deur van je hart en wacht op de woorden die komen. (Pauze)

"Jezelf toestaan open te staan voor deze mogelijkheid, met moed. Luisteren." (Pauze)

'Open nu voorzichtig je ogen en schrijf op wat je hebt gehoord.' (Pauze)

- "Als je veel woorden hebt gehoord, kijk dan of je de woorden in een korte zin kunt omzetten – een wens voor jezelf (of een aspiratie of een verlangen voor jezelf." (Pauze)
- "Woorden die we graag keer op keer van anderen willen horen, zijn woorden die wijzen op kwaliteiten die we graag in ons eigen leven zouden willen verwezenlijken, of op attitudes die we stevig in ons hart willen implanteren. Als we bijvoorbeeld moeten horen: 'Ik ben er voor je', kan dat betekenen dat we willen weten dat we gesteund worden door ons eigen krachtige hart. Daarom horen we het keer op keer."
- Als je wilt, kun je je woorden herformuleren als wensen voor jezelf." Bijvoorbeeld:
 - 'Ik ben er voor je' kan de wens worden: 'Mag ik weten dat ik gesteund wordt.'
 - 'Ik geloof in jou' kan de wens worden: 'Mag ik in mezelf geloven.' (langere pauze)
 - "Je verdient het om eerlijk behandeld te worden" kan de wens worden: "Mag ik opkomen voor mijn rechten."
- "Neem nu even de tijd om door te nemen wat je hebt geschreven en kies twee tot vier woorden of zinnen die je tijdens de meditatie wilt gebruiken. (Pauze) Deze woorden of zinsneden zijn geschenken die je jezelf geeft. Neem even de tijd om je woorden te onthouden."

Oefening: Fierce Loving Kindness voor onszelf

- "Laten we tot slot voor de laatste keer onze ogen sluiten. We zullen de woorden keer op keer voor onszelf herhalen. Kijk of je het proces zo gemakkelijk en natuurlijk mogelijk kunt laten verlopen. Er is niets om te bereiken. Laat de woorden al het werk doen."
- "Begin met het langzaam en krachtig uitspreken van je woorden of zinnen, en vertel jezelf wat je nodig hebt om te horen." (Pauze 3-4 minuten)

- ‘Niets te doen, nergens heen te gaan. Omring jezelf gewoon met vriendelijke, ondersteunende woorden, laat ze over je heen en door je heen spoelen – je krijgt er energie van.’
- “En wanneer je gedachten afdwalen, kun je je zinnen verfrissen door jezelf een ondersteunende aanraking aan te bieden, of door gewoon de sensaties in je lichaam te voelen. En dan jezelf de zinnen opnieuw aanbieden.
- “En nu, laat de zinnen zachtjes los en laat jezelf rusten in de ervaring, laat deze oefening precies zijn wat het was en laat jezelf zijn zoals je bent.” (Pauze)
- ‘En open zachtjes je ogen.’

Meditatie: Fierce loving kindness voor onszelf en anderen

Intentie

- Om onze wensen voor fierce loving kindness voor onszelf uit te breiden naar de wereld
- Omdat Liefdevolle-Kindness-meditatie nogal ingewikkeld kan zijn (vergeleken met andere meditaties), nodigen we je uit om alle onnodige inspanningen en verwachtingen los te laten, en jezelf eenvoudigweg de zinnen op een ontspannen manier aan te bieden, zonder je zorgen te hoeven maken of je het wel goed doet. Deze oefening is net zo eenvoudig als in een warm bad glijden.

Instructie

- “We zullen in de meditatie de Fierce loving kindness zinnen gebruiken die je eerder hebt ontdekt. Kijk nog eens naar je zinnen en beslis welke je in deze meditatie gaat gebruiken, in plaats van de tijd te gebruiken om nieuwe zinnen te vinden.” (Pauze)
- “Oefen ook alsjeblieft op een ontspannen manier met de zinnen, zonder je zorgen te maken of je de meditatie goed doet – laat gewoon de woorden het werk doen, zoals de zon de duisternis verlicht en het licht al het werk laat doen.”
- “Nu een comfortabele houding vinden, zittend of liggend. Je ogen geheel of gedeeltelijk sluiten. Haal een paar keer diep adem en laat de adem je energie geven zoals je wilt. En het opmerken van uw rechtopstaande, waardige houding, terwijl je wat Fierce Loving kindness in jezelf oproept.’
- “Misschien door jezelf een gebaar van ondersteunende aanraking aan te bieden, een hand of beide handen over je zonnevlecht, je handen over je hart en je lichaam te voelen ademen, als herinnering om ‘tender en fierce’ zelfcompassie te brengen in je ervaring en in jezelf.”
- “Voel nu je adem in je lichaam bewegen waar je dat het gemakkelijkst opmerkt. Het ritme van je ademhaling voelen (Pauze), en wanneer je aandacht afdwaalt, terugkeren naar het gevoel van het ritme van de ademhaling in je lichaam.”
- “Laat nu de focus op je ademhaling los – laat de adem naar de achtergrond van je bewustzijn glijden – en begin jezelf de fierce loving kindness woorden of zinnen aan te bieden die voor jou het meest betekenisvol zijn.” (Lange pauze)

- ‘Niets te doen, nergens heen te gaan. Gewoon genieten van de energie en kracht van je woorden, ze over je heen en door je heen laten stromen – woorden die je nodig hebt om te horen.’ (Lange pauze)
- “Of, als het goed voelt, de woorden in je opnemen en ze je wezen laten vullen. De woorden laten resoneren in elke cel van je lichaam.” (Pauze)
- “En telkens wanneer je merkt dat je gedachten zijn afgedwaald, kun je je zinnen opfrissen door jezelf een rustgevende of ondersteunende aanraking aan te bieden, of door gewoon de sensaties in je lichaam te voelen. Thuiskomen in je eigen lichaam. En bied jezelf dan de woorden aan.” (Pauze)
- “Ik denk nu aan andere wezens in de wereld die deze fierce loving kindness nodig hebben. Wezens die kwetsbaar zijn, onderdrukt worden of geconfronteerd worden met onrecht.”
- ‘Je fierce loving kindness op hen richten. ‘Moge je sterk zijn, moge je je eigen kracht kennen, moge je je eigen waarde kennen, moge je behandeld worden met het respect dat je verdient.’ Je kunt ook je eigen zinnen gebruiken als dat goed voelt.
- Het is normaal dat er wat pijn of verdriet kan ontstaan. Bedenk dat je jezelf steeds ook zachte zelfcompassie kunt geven, de dosis kunt aanpassen of zelfs kunt stoppen als dat nodig is.
- Zorg ervoor dat je jezelf opneemt in de cirkel van compassie.
- En voel je vrij om vooral bij jezelf te blijven als dat is wat je op dit moment nodig hebt.
- “En telkens wanneer je merkt dat je geest afdwaalt, voel je gewoon de sensaties in je lichaam. Thuiskomen in je eigen lichaam. En dan nogmaals je wensen aanbieden aan iedereen in de wereld die lijdt, inclusief jezelf.” (Pauze)
- “Eindelijk de zinnen loslaten en rustig uitrusten in je eigen lichaam.”
- ‘En dan langzaam je ogen openen.’