

compassie training





**IEDEREEN
NEEMT ME
ZOALS IK BEN**

NOU IK NOG

Loesje

Postbus 1045 www.loesje.nl
6801 BA Arnhem

CURSUSMATERIAAL

Mindfulness-Based Compassionate Living
(MBCL)



Rebalance



praktijk voor persoonlijke begeleiding en relatie therapie

voorwoord



wat is compassie

compassie

Compassie (of: mededogen) is het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel dat van onszelf als dat van anderen.

Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid om daarin verantwoordelijkheid te nemen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden en dat is het doel van compassietraining. Terwijl medelijden vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit, vraagt compassie om moed en ruimhartigheid. Beoefening van zelfcompassie is niet egocentrisch maar zorgt juist voor een gezonde relatie met onszelf en juist ook voor een grotere openheid en mededogen naar anderen toe.





waarom compassie training

De training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie. Veel mensen zijn erg kritisch op zichzelf of hebben een lage dunk van zichzelf met zelfverwijt of schaamte tot gevolg. Je kunt dan somber, angstig, boos of zelfs wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor jezelf en anderen te ervaren. Je kunt dan vluchten in isolement of je storten in bezigheden of relaties die niet echt voldoening geven. Gesprekstherapieën bieden niet altijd een oplossing. Soms geven zij wel inzicht maar bereiken onvoldoende het ervaringsniveau (Ik snap het wel, maar voel het niet.) Juist dan valt compassietraining te overwegen, waarin oefeningen aangeboden worden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen te ervaren.





voor wie

De training, die ook wel Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) wordt genoemd, is bedoeld voor hen die zich (deels) in bovengenoemde beschrijvingen herkennen en eerder aan de mindfulness cursus (MBSR/MBCT) hebben deelgenomen. De compassietraining is een verdieping op de mindfulness en is geschikt voor iedereen die gemotiveerd is tot nader zelfonderzoek en door eigen ervaring wil ontdekken wat helpend is en wat niet. Met name is deze cursus bedoeld voor mensen die wel ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet, maar die moeite hebben deze in hun leven te integreren en een milde, vriendelijke houding daarbij te ontwikkelen.

De training is onder meer gebaseerd op het werk van Paul Gilbert (The Compassionate Mind, Constable 2009; www.compassionatemind.co.uk), Christopher Germer (The Mindful Path to SelfCompassion, Guilford 2009; www.mindfulselfcompassion.org) en Kristin Neff (Zelfcompassie, De Bezige Bij 2011; www.self-compassion.org; Nederlandse site: www.zelfcompassie.com).

Belangrijke informatie vooraf



Net als bij de mindfulness cursus zijn de voornaamste leermeesters je eigen ervaring. Ter ondersteuning van de beoefening is het aan te raden de teksten in dit werkboek per sessie zorgvuldig door te werken en de bijbehorende oefeningen te doen.

Bestudeer de tekst van sessie 1 in de 1e week , sessie 2 in de 2e week, etc.

Er wordt veel nieuw materiaal aangeboden. Mocht je het gevoel krijgen er door overspoeld te raken dan is het advies ook hier compassie met jezelf te beoefenen.

Je hoeft niet alles tot in de puntjes door te werken en af te werken, maar je kunt je vooral met die oefeningen bezig houden die op dat moment het beste bij je aansluiten.

Er wordt gevraagd dat je ongeveer een uur per dag uittrekt voor de formele oefeningen, die in deze training genoemd worden, maar voel je vrij daar een keuze uit te maken. Voor de ene oefening voel je misschien wel ruimte en voor de andere (nog) niet en bij bepaalde oefeningen wil je misschien langer stilstaan dan bij andere.

Je kunt ook altijd terugvallen op mindfulness oefeningen uit de basistraining of op oefeningen uit eerdere sessies van deze training.

Vandaar dat er gesproken wordt van oefensuggesties en niet van huiswerk. Kies vooral om je zorgvuldig af te stemmen op je behoeften en de fase waarin je leerproces zich bevindt.

En naast de formele oefeningen is natuurlijk ook het dagelijks leven een belangrijke leerschool. Daarvoor zijn de informele oefensuggesties bedoeld.

Hopelijk zal dit werkboek je leerproces ondersteunen en je helpen bij het beoefenen en delen van compassie.

Veel succes!