

Compassie: common humanity 06/02/2025

TINE VAN HAEGENBORGH
PHILIPPE VAN ELSSEN

Programma

1. Korte intro compassietraining
2. Filmpje 'Common humanity', ACT trainers
3. Meditatie mildheidmeditatie-Jezelf
4. Inquiry: Wat deed dit? Wat betekent compassie voor jou?
5. Slides: helpen begrijpen waarom mensen zo stressgevoelig zijn
Inner/outer science

Common humanity: innerlijke criticus

<https://youtu.be/HEghvn7We8w>

This video demonstrates our common humanity.

That every one of us experience unwanted thoughts and feelings.

Through processes of openness, awareness and engagement we can learn to hold these experiences lightly.

This video is made with much appreciated contributions by trainers and trainees in Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

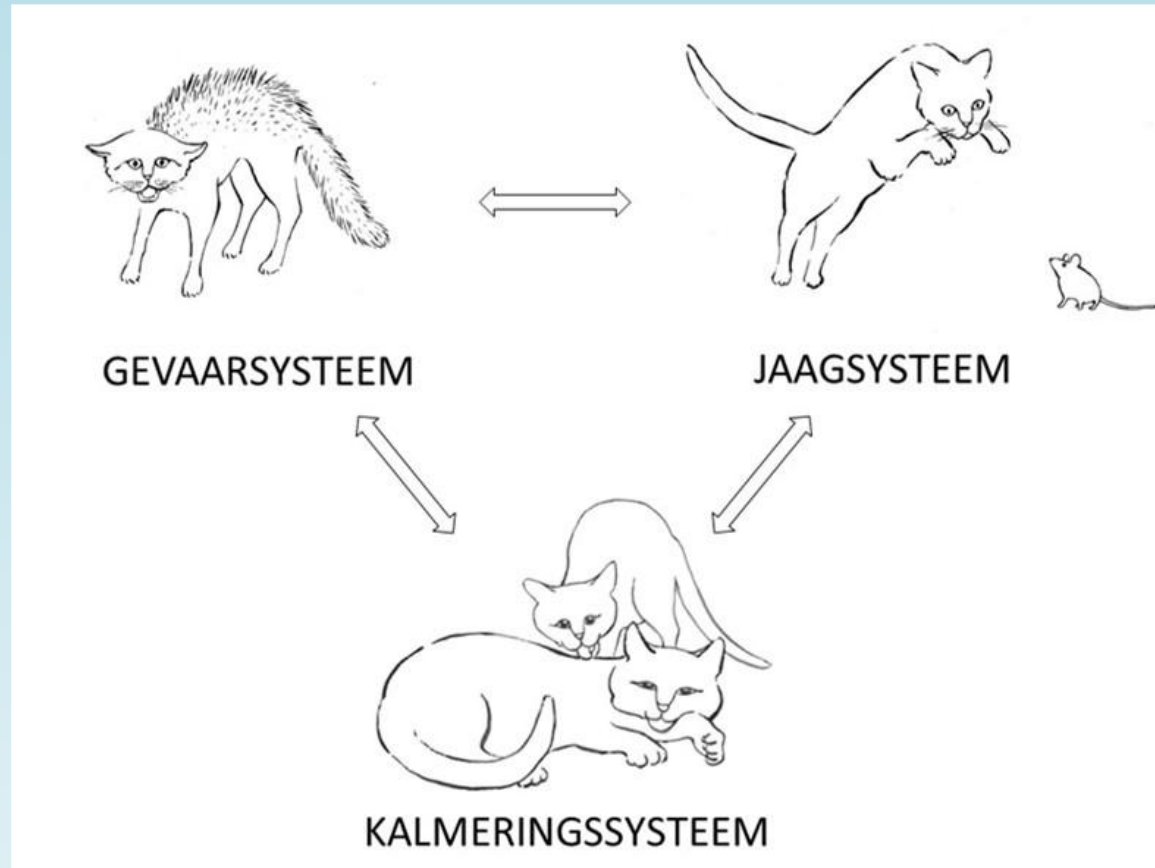
Wat is compassie ?

- Het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en anderen, in gelijke mate, zonder verschil (passieve kant).
- Gaat samen met de wens pijn en lijden te verlichten en te voorkomen en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen (actieve kant).

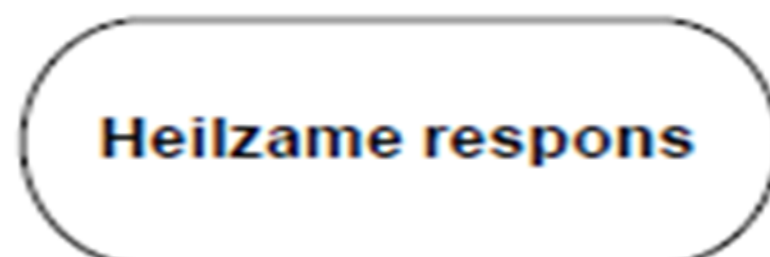
Wat is compassie ?

- Algemeen menselijke eigenschap: bij ieder in aanleg aanwezig; vaak onvolledig tot bloei gekomen.
- Zacht-moedigheid: er is moed voor nodig.
- Compassie begint met de erkenning van het onvermijdelijke lijden: een brein, lichaam , emoties en een sociaal gevormd zelf waar we niet voor gekozen hebben, in een leven vol tragedies (bedreiging, verlies, ziekte, verval, dood).

Emotieregulatiesystemen: het dier in ons ...







Taylor 2006

Van den Brink & Koster 2019

Vijf wegen naar zelfcompassie

- Lichaam: verzachten (≠ streven naar ontspanning)
Soften
- Gevoelens: omarmen *Soothe*
- Gedachten: toelaten *Allow*
- Relaties: vriendelijkheid naar anderen
(Dalai Lama: *wisely selfish*)
- Spiritualiteit: minder zwaar aan ons zelf tillen; toewijding
aan zelfoverstijgende waarden

Common Humanity

- Besef dat lijden inherent aspect is van mens-zijn en deel uitmaakt van het leven van ieder individu.
- We streven allemaal naar geluk en proberen pijn zo veel mogelijk te vermijden.
- Bij meer bewust worden van gedeelde menselijkheid komt de focus meer te liggen op de gelijkenissen en op wat ons verbindt en minder op onze verschillen.
- Dit creëert een gevoel van verbinding en samenhang, en fundamentele menselijke behoefte.

Houding tov lijden ?

Oost – Inner Science

Vier Nobele waarheden

1. **Er is lijden**
2. Er is een oorzaak: **begeerte, aversie**, onwetendheid (hier en nu)
3. **Bevrijding** is mogelijk
4. Er is een **pad** naar volledige bevrijding

“EXISTENTIEEL” LIJDEN

West – Outer Science

Vier Nobele Ambities

1. Lijden is **vermijdbaar**
2. Oorzakelijke factoren **analyseerbaar** en **manipuleerbaar** (verleden/toekomst)
3. **Beheersing** is mogelijk
4. Er is een pad naar volledige beheersing

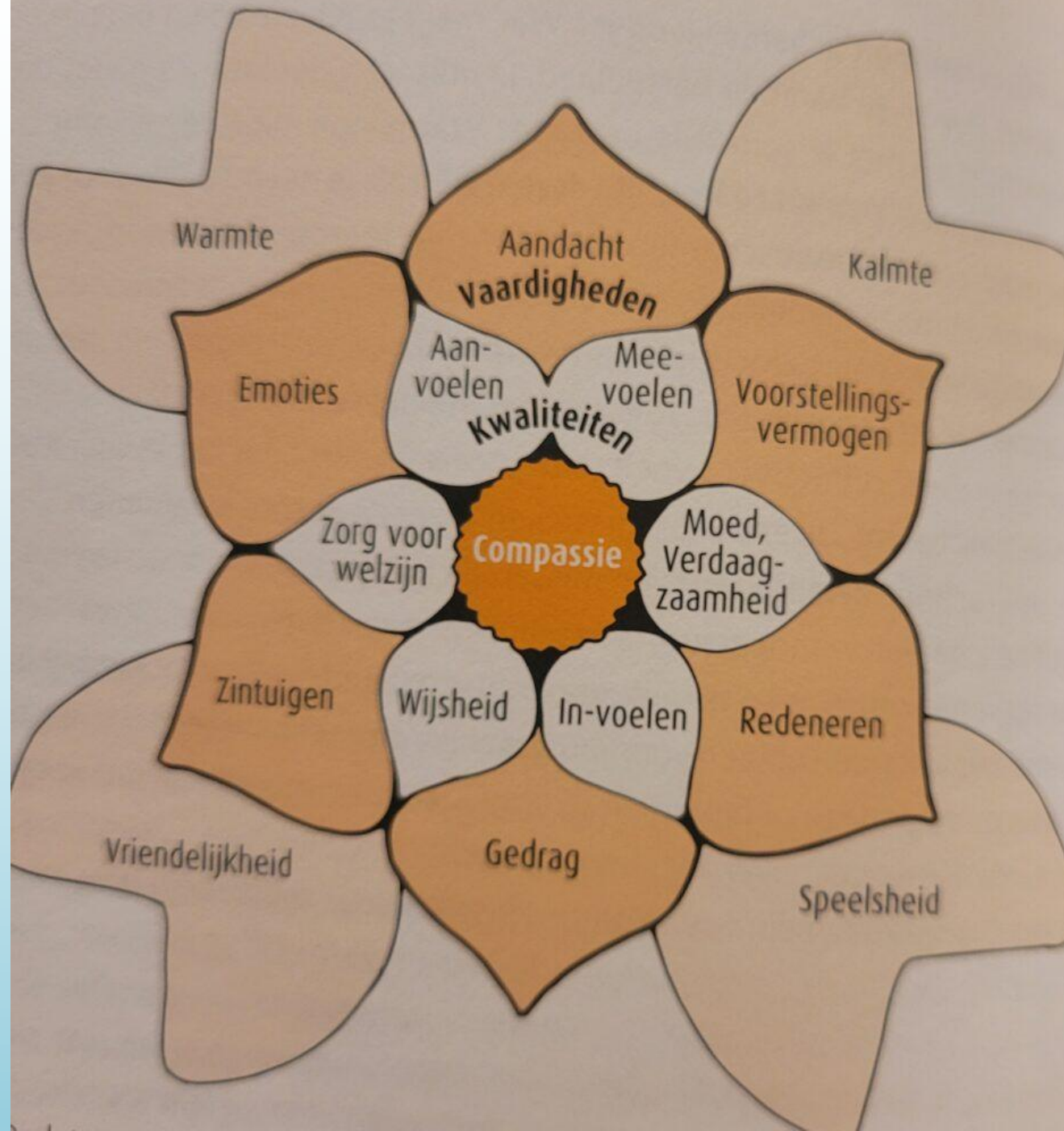
“PATHOLOGISCH” LIJDEN

Zelfcompassie correleert positief met fysiek, psychisch en sociaal welzijn en beschermt tegen burnout en psychopathologie

- Minder stressbeleving
- Meer psychologisch welzijn, geluk
- Betere zelfzorg en omgang met tegenslag
- Gezondere levensstijl
(minder roken, meer bewegen, gezonder eten)
- Gezondere emotieregulatievaardigheden
- Gezonder functioneren in relaties, empathie, altruïsme, vergevingsgezindheid
- Zorg voor ecosysteem > egosysteem



Ook bij
hulpverleners !



Boeken ivm compassie :

- Compassie in je leven: Mindfulness verdiepen met heartfulness. (Frits Koster en Erik Van Den Brink)
- Zelfcompassie (Kristin Neff), Radicale acceptatie (Tara Brach),...