

## Samenvatting Workshop Mindfulness en Zelfcompassie | Praktijk Marie Kempe

Zelfcompassie betekent: omgaan met jezelf zoals je met een goede vriend zou omgaan. Ook als de dingen misschien niet gaan zoals je graag zou willen, als dingen niet lukken, als je het op de een of andere manier moeilijk hebt.

En dat is zeker niet vanzelfsprekend. Onderzoek laat zien dat ongeveer 77% van de mensen eerder met zelfkritiek op zichzelf reageert bij moeilijkheden dan met compassie. En dat is niet zonder gevolgen. We zien dat het oordelen over en bekritisieren van jezelf mensen kwetsbaar maakt voor gevoelens als onzekerheid, angst, somberheid, eenzaamheid etc. En omgekeerd is het dus zo dat de aanwezigheid van zelfcompassie je tegen die negatieve gevoelens beschermt en juist zorgt voor o.a. meer tevredenheid en veerkracht en het ook een positieve invloed heeft op de relaties tussen mensen.

Dus zelfcompassie is belangrijk voor ons allemaal. Jong en oud. Maar wanneer je tiener bent, jong volwassene bent en er zoveel in je leven nieuw en spannend is, je aan allerlei verwachtingen moet en wil voldoen, erbij wil horen, is het misschien extra belangrijk dat je op een goede en echt constructieve manier om leert gaan met jezelf en met de stress die deze levensfasen met zich mee kan brengen. En jong geleerd.... is oud gedaan.

Zelfcompassie kun je zien als een vaardigheid die te trainen is. Binnen de evidence-based trainingen die gegeven worden op dit gebied (Mindful Self-Compassion, MSC, voor volwassenen en Making Friends with Yourself, MFY, tussen 12-25 jaar) werken we altijd met drie componenten: mindfulness, vriendelijkheid en gedeelde menselijkheid (common humanity). Wat dus wordt getraind is een actieve vriendelijkheid naar jezelf, het vermogen tot een evenwichtig waarnemen van wat er in je gebeurt en het vermogen verbinding met anderen te blijven ervaren op moeilijke momenten.

Dat trainen gebeurt door allerlei verschillende reflectie-oefeningen, meditaties, uitwisselingen, discussies en korte toelichtingen om het begrip voor de waarde en werking van zelfcompassie beter te begrijpen.

In de workshop heeft men hier iets van kunnen proeven.

Marie Kempe

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