

COMPASSIE IS HOT

Door: Drs. Michiel de Leeuw*

Karen Armstrong, *Compassie*.
Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam 2011,
ISBN 9789023459736, 239 pag., € 19,90
Christiane Berkvens-Stevelinck en Ad Alblas,
Catechismus van de compassie. Uitgeverij
Skandalon, Vught 2010, ISBN 9789490708153,
144 pag., € 17,50

Handvest

In november 2009 werd internationaal het Handvest voor Compassie gelanceerd, zie www.charterforcompassion.com of www.handvestvoorcompassie.nl. Initiatiefneemster Karen Armstrong roept in dit Handvest, samen met tal van religieuze en morele leiders en organisaties, op tot een herwaardering van de universele Gulden Regel ('Wat gij niet wilt dat u geschiedt...') en tot compassie, die behoort tot de kern van alle religieuze, spirituele en ethische tradities. Het Handvest voor Compassie doet een beroep op de mensheid om zich in te zetten voor empathie en lotsverbondenheid tussen mensen, groepen en volkeren. Met haar boek *Compassie* probeert Armstrong deze oproep te onderbouwen en in 'kleingeld' te vertalen tot een praktische handleiding voor het persoonlijk leven. Het Handvest en het compassiedenken mogen zich verheugen in een toenemende belangstelling, ook in Nederland, waar in navolging van Armstrong in het najaar van 2010 de *Catechismus van de compassie* het licht zag, van de hand van Christiane Berkvens-Stevelinck en Ad Alblas. Ook in zorginstellingen vindt het begrip compassie steeds meer weerklank in het kader van menslievende zorg en projecten rond *healing environment*. Beide boeken zijn dan ook zeker interessant leesvoer voor geestelijk verzorgers.

Henk en Ingrid

In *Trouw* (9 maart 2011) las ik over een zojuist uitgekomen rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau over recente ontwikkelingen in de publieke opinie over samenleving en politiek. Uit dit rapport zou blijken dat Nederlanders zich door de bank genomen bang, boos en machteloos voelen, vooral de PVV-stemmers. Er heersen onbehagen, onvrede en een hang naar het verleden waarin alles beter zou zijn. In een reactie hierop zegt de Vlaamse journalist Steven de Foer dat Nederland 'een van de meest rechtse landen in Europa' is geworden, waarin weinig mensen een tegengeluid durven laten horen. 'Je telt niet mee in het publieke debat als je niet kankert', schrijft hij, eraan toevoegend dat mensen die er wat anders over denken zich schuilhouden, 'wachtend op betere tijden'. Voor deze laatste groep nu zijn de recent verschenen boeken over compassie een verademing en een steun in de rug. Of Henk en Ingrid zich er ook door zullen laten verleiden, is echter zeer de vraag.

Twaalf stappen

Compassie, zegt Armstrong, is niet zomaar voor de hand liggend. Ten eerste leven we in een kapitalistische maatschappij die bijzonder competitief en individualistisch is ingesteld. Ten tweede is ons menselijk brein, zijn dus onze natuurlijke instincten, in de evolutie gevormd om te overleven, wat doorgaans niet het meest empathische gedrag genereert. Maar het goede nieuws is dat ons reptielenbrein zich zo heeft ontwikkeld dat inlevingsvermogen en altruïsme wel degelijk mogelijk zijn. Dat laatste hebben religieuze tradities ook ontdekt en bevorderd. We hebben een natuurlijk vermogen voor zowel compassie als wreedheid, maar we kunnen zelf kiezen op welke we de nadruk leggen. Aangezien dit wel een grote inspanning van ons

vergt, wil Armstrong ons helpen met een twaalfstappenplan, in de beste traditie van de Anonieme Alcoholisten: een programma om van onze verslaving aan egoïsme, hebzucht, vooroordelen, verontwaardiging en assertiviteit af te komen. Een zaak van lange adem, dat begrijpt u.

De twaalf stappen naar een leven met compassie worden uitgebreid onderbouwd vanuit diverse spirituele en filosofische tradities zoals hindoeïsme en boeddhisme, confucianisme en taoïsme, de Griekse filosofie en mythologie, jodendom, christendom en islam. De toepassing is eigentijds en actueel en zeer praktisch: we krijgen echt huiswerk in de vorm van opdrachten, verdiepings- en meditatieoefeningen. De eerste stap, 'Meer weten over compassie' is ons te verdiepen in al die inspirerende tradities die compassie ontdekt en ontwikkeld hebben als een noodzakelijke deugd. De tweede stap 'Kijk naar uw wereld' vraagt je om scherp naar je eigen wereld te kijken (familie, collega's, buurt, land, wereldgemeenschap) en te zien wat jouw bijdrage eventueel zou kunnen zijn. Bij de derde stap, 'Compassie voor uzelf', gaan we op zoek naar onze eigen duistere kanten en tekortkomingen, om die vervolgens te accepteren. Ook proberen we ons bewust te worden van onze eigen pijn en verdriet, wat ons kan helpen oog te krijgen voor en ons te verplaatsen in het leed van anderen.

Dit leidt tot stap vier, 'Empathie', waarin we het lijden van anderen niet meer op afstand houden maar ons daarin verplaatsen door middel van ons voorstellingsvermogen. Via stap vijf, 'Mindfulness', die ons helpt om onze negatieve gevoelens in positievere emoties om te buigen, komen we bij stap zes, 'Actie': we beoefenen concrete daden van vriendelijkheid waarmee we ons egocentrische zelf overstijgen. Nadat we in stap zeven, 'Besef van onze beperkte kennis', losgekomen zijn van onze vooroordelen, stelligheid en zekerheden, en ruimte hebben geschapen voor heilzame twijfel en verwondering, zijn we toe aan stap acht: 'Hoe moeten

we met elkaar praten?' Geen dialoog als competitief vertoon van ego, maar met welwillendheid proberen écht te luisteren naar wat de ander beweegt en na te gaan of je daar zelf misschien iets van kunt leren. De negende stap, 'Zorg voor iedereen', verbreedt onze horizon: we leren onze afhankelijkheid van anderen in het mondiale dorp te zien en te voelen en zweren chauvinisme en een tribale mentaliteit af. Na een verdere verdieping in andere volken en culturen in stap tien, 'Kenniss', volgt stap elf, 'Inzicht', waarin we het wereldleed als een spirituele kans gaan zien en een missie kiezen. En dan volgt stap twaalf, het echte *pièce de resistance*: 'Heb uw vijanden lief'. Dit is de ultieme test voor compassie: je vijand geluk toewensen in plaats van door je eigen haat op hem te gaan lijken.

In haar slotwoord steekt Karen Armstrong ons een hart onder de riem: een barmhartig mens worden in twaalf stappen is een project voor het leven en een worsteling tot de dood. Máár: compassie is mogelijk en we zijn niet gedoemd tot een leven van ellende, haat en nijd. We kunnen een niveau bereiken van empathie, vergevingsgezindheid en 'zorg voor iedereen'. Elk van ons kan een wijze worden, een kracht ten goede in de wereld, een toevluchtsoord van vrede voor anderen. 'Dat is het ideaal waarnaar we streven, en het ligt niet buiten ons vermogen. Maar zelfs als we slechts een fractie van deze verlichting bereiken en de wereld door onze aanwezigheid ook maar een klein beetje beter maken, zal ons leven de moeite waard zijn geweest. Meer is er niet te zeggen. We weten wat ons te doen staat' (pag. 207).

Een sterk appèl

Natuurlijk is er kritiek mogelijk op dit boek. Armstrong heeft wel erg eenzijdig selectief geshopt in alle tradities, waardoor de weerbarstigheden van religies worden weggepoetst. Zo eenvoudig ligt het niet. Haar uitweidingen over ons reptielenbrein zijn wel erg talrijk, omdat ze compassie kennelijk ook biologisch stevig wil funderen. En sommige oefen-

ningen (zoals stap tien) zijn wel erg vergezocht. Maar eerlijk gezegd vind ik dit boek vooral een verademing in deze tijd van polarisatie met al zijn gedram, egoïsme en opportunisme, met de kortzichtige geluiden, de domheid en de vooroordelen die via de media over ons worden uitgestort. Ik ben zo moe van al die karikatuurale, gelijkhebbende loopgravendebatten in talkshows en met name het discours en zelfs de verschijning van Geert Wilders en de zijnen roepen inmiddels gevoelens van afkeer en agressie in mij op. Waarmee meteen duidelijk wordt dat ik stap twaalf nog lang niet gehaald heb... Ook dat is sterk aan het boek: Armstrong heeft scherpe observaties en de dingen die zij noemt zijn vaak pijnlijk herkenbaar voor jezelf. Daarmee gaat er een sterk en praktisch appèl uit van dit boek. Ik zou zeggen: een methode voor thuis én op het werk!

Catechismus

Dat appèl is minder indringend in de *Catechismus van de compassie* – die voortbouwt op het Handvest voor Compassie – al wil zij naar eigen zeggen ook mensen in beweging brengen. De auteurs hebben ervoor gekozen om maar liefst twaalf kernwaarden uit het christendom over het voetlicht te brengen: compassie, gelijkheid, verbondenheid, verzoening, rechtvaardigheid, vrede, waarheid, vrijheid, roeping, geloof, God en liefde. Elk begrip wordt toegelicht vanuit kunst en cultuur (schilderkunst, film, muziek, inspirerende figuren en verhalen) door Berkvens-Stevelinck, en geduid vanuit een Bijbelgedeelte door Alblas.

Het levert een mooi vormgegeven en toegankelijk werk op met een panorama aan beelden en ideeën. Ik heb echter het gevoel dat het ook een beetje ‘veel van het goede’ is. In elk geval – misschien doordat ik het na Armstrong heb gelezen – voelt het wat vrijblijvender. De inhoud van de cultuurgedeelten lijkt soms wat willekeurig bij elkaar gesprokkeld, al kunnen ze zeker treffend en actueel zijn. Handig dus voor wie nog eens inspiratie nodig heeft voor zijn zondagse preek! In de Bijbelgedeelten zit meer lijn, maar daar heeft de auteur zich helaas zo moeten beperken dat het soms wel erg beknopt en zelfs wat cryptisch wordt, of waardoor je denkt: ga dóór, vertel méér. Wie twaalf van zulke begrippen recht wil doen in één boek, moet onvermijdelijk keuzes maken en zich beperken. Daarom is het ook meer een vertrekpunt dan een definitief verhaal. Of een reisgids, zoals de auteurs in de inleiding zeggen: die wijst de weg en nodigt uit om verder zelf op ontdekking te gaan. Desalniettemin is ook dit boek zeer welkom in het huidige maatschappelijk klimaat en kan het zeker ook een aanzet geven tot (georganiseerde) discussie of verdere verdieping. Bij de verschijning van dit boek is overigens een exemplaar uitgereikt aan alle Tweede Kamerleden, als gratis leesvoer. En nu maar hopen dat ze honger hadden...

* Drs. Michiel de Leeuw is geestelijk verzorger van het Diaconessenhuis in Leiden