
Zelfcompassie

Navelstaren of basis voor compassievol handelen?

De auteurs doen in dit artikel verslag van een kleinschalig onderzoek naar de effecten van een training zelfcompassie vanuit een boeddhistische invalshoek. Voorafgaand aan het onderzoek vragen zij zich onder andere af of ook compassie voor anderen toeneemt als de compassie voor jezelf toeneemt. Hoewel zij zich bewust zijn van de beperkingen van het onderzoek hebben zij het vermoeden dat zelfcompassie een belangrijke voorwaarde is voor compassievol handelen. Zij geven aan dat het boeddhisme waardevolle handvatten biedt bij het ontwikkelen van zowel de zelfcompassie als het compassievol handelen.

**Annemieke van der Schaar en
André van der Braak**

COMPASSIE IS EEN ANTWOORD OP LIJDEN. Geestelijk verzorgers zijn bij uitstek thuis in het veld van empathie en compassie. Het woord compassie komt echter slechts één keer voor in het dikke *Nieuw Handboek Geestelijk Verzorging*. Het christendom hecht groot belang aan naastenliefde en barmhartigheid, het boeddhisme benadrukt compassie. Het boeddhisme verstaat van oudsher onder compassie: meeleven met de pijn en het lijden van anderen en het vermogen om deze pijn te ontmoeten vanuit het verlangen dat de ander vrij is van lijden. Verwoordingen van dit verlangen worden vandaag de dag in vele boeddhistische gemeenschappen gereciteerd. Een voorbeeld hiervan is al terug te vinden in de oudst bewaard gebleven leerredes van de Boeddha, de Kuddhaka Nikaya: 'Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig, laten ze allen geluk ervaren in hun hart.'

Tegenwoordig worden trainingen in (zelf)compassie aangeboden als vervolg op de populaire cursus mindfulness. Net als de cursus mindfulness hebben deze compassietrainingen een boeddhistische invalshoek. Dit artikel is de weerslag van een klein onderzoek, een zogenaamd oefen-onderzoek met een zeer beperkt karakter, naar de effecten van een cursus in zelfcompassie op compassievol handelen. Want leidt zelfcompassie niet juist tot navelstaren, tot een grotere betrokkenheid op zichzelf in plaats van op anderen? Het onderzoek is uitgevoerd in het kader van het masterprogramma *Spiritual Care* aan de VU. De onderzoeksgroep is een groep mensen die in het voorjaar van 2015

het *Mindful Self Compassion*-programma (MSC) hebben gevolgd bij UvA MindsYou Academisch Trainingscentrum. Het doel van dit programma is het vergroten van de emotionele weerbaarheid door het aanboren en cultiveren van zelfcompassie. Onze vraag is of iemand met meer zelfcompassie daadwerkelijk compassievoller handelt. De Amerikaanse zenboeddhist en wetenschapper Joan Halifax heeft zich toegelegd op het onderwijzen van compassievol handelen in zorgrelaties. Haar theoretische model voor actieve compassie wordt in dit onderzoek gebruikt.

Compassie in het boeddhisme

In de boeddhistische mensvisie is de mens van nature 'van goede wil'. De mens heeft een instinctief verlangen naar welzijn en geluk voor zichzelf en voor anderen. Deze natuurlijke goedheid staat niet altijd op de voorgrond en wordt overschaduwed door egocentrische tendensen zoals angst voor tekort, begeerte en wrok. Daarom is het cultiveren van de oorspronkelijke, natuurlijke goedheid nodig. Het beoefenen van het mahayana boeddhisme heeft ten doel het bereiken van een staat van wijsheid waaruit compassie als het ware voortvloeit. Het meevoelen met het lijden van alle levende wezens (compassie) komt voort uit het doorvoelde besef dat de ander in de grond niet verschilt van mijzelf. Compassie en wijsheid worden niet los van elkaar gezien. Meditatie wordt beoefend vanuit de diepe wens om het welzijn van alle wezens te bevorderen. Voor het cultiveren van onze natuurlijke goedheid maakt het boeddhisme gebruik van de vier onbegrensde emoties, de vier *brahma-vihāras*. Deze emoties worden niet begrensd door eigenbelang. Ze kunnen ontwikkeld worden door speciale oefeningen en meditaties. Het gaat om *maitrī*: vriendelijkheid tegenover alle wezens, *karunā*: mededogen met alle lijdende wezens, *muditā*: medevreugde over de vrijwaring van lijden van anderen en *upekshā*: welwillende gelijkmoedigheid tegenover vriend en vijand. Beoefening van de onbegrensde emoties vindt altijd plaats in combinatie met mindfulness, het stabiliseren van de aandacht.

Compassievol handelen

Joan Halifax biedt een trainingsprogramma aan voor zorgmedewerkers in de palliatieve zorg, *Being with dying*. In de praktijk zag Halifax dat het

omgaan met het lijden van anderen het eigen lijden oproept of zelfs versterkt. Dit leidt bij zorgmedewerkers tot bijvoorbeeld vermijding van een patiënt of tot ongevoeligheid, stress en morele conflicten. Halifax benadrukt dat compassie de veerkracht van zorgmedewerkers vergroot en hen helpt om een *soft front* en een *strong back* te ontwikkelen: een zachtaardige, open houding, geschraagd door flinke innerlijke stevigheid. Compassie leidt enerzijds tot aanvaarding van degene die sterft met al zijn of haar angsten, noden en verlangens en anderzijds tot aanvaarding van jezelf als zorgverlener, met je eigen angsten, noden en verlangens. Compassie richt zich dus naar twee kanten. Zo heeft het beoefenen van compassie niet alleen heilzame effecten op de zorgontvanger, die zich gezien en begrepen voelt, maar ook op degene die compassievol is, de zorgverlener zelf. De zorgverlener is beter in staat met de uitdagingen van het werken met behoeftige anderen om te gaan, het plezier in het werk krijgt meer ruimte en de stressgevoeligheid gaat omlaag. De kwaliteit van de zorg en begeleiding gaat omhoog (Halifax, 2014).

Compassie dient toegankelijk gemaakt te worden

Compassie is volgens Halifax niet een enkelvoudige vaardigheid die je kunt oefenen, maar een relationele manier van handelen in wisselwerking met de omgeving. Zij sluit aan bij het traditionele boeddhistische idee dat compassie van nature ontstaat als wijsheid toeneemt. Compassie dient toegankelijk gemaakt te worden. Om compassie te onderwijzen en beoefenen ontwikkelde zij het model voor actieve compassie, waarin zij zes vaardigheidsgebieden opneemt die ieder op zich geen compassie zijn, maar die gezamenlijk een veld vormen waaruit compassie voortvloeit als een min of meer spontane, directe reactie op de omgeving (Halifax, 2012). Zij legt de nadruk op een brede benadering van compassie, waarin de vier *brahma-vihāras* zijn verwerkt, als ook het beoefenen van aandacht en het verkrijgen van inzicht. De zes vaardigheidsgebieden zijn: aandacht, affectie, intentie, inzicht, belichaming en betrokken-



heid. De juiste balans tussen deze elementen zal leiden tot een gelijkmoedige houding, een meevoelen met de ander en een bereidheid om te handelen. Dit handelen zal afgestemd zijn op de situatie en zal naar alle betrokkenen compassievol zijn.

Zelfcompassie

Het *Mindful Self Compassion* programma (MSC) is in Amerika ontwikkeld en wordt ook in Nederland aangeboden. Het is een vervolg op de cursus mindfulness en duurt eveneens acht weken. Het programma bestaat uit meditaties, contemplatie, discussie, huiswerk oefeningen en kennisoverdracht, o.a. over de laatste stand van het neurowetenschappelijk onderzoek op het gebied van compassie. Het programma is ontwikkeld door Kristin Neff en Christopher Germer, beiden psycholoog, onderzoeker en boeddhist. Zelfcompassie is volgens hen: geraakt worden door het eigen lijden, de wens voelen opkomen om dat lijden te verlichten, en zichzelf bejegenen met begrip en zorg. Zelfcompassie leidt tot een niet-oordelende houding naar de eigen pijn, onvolkomenheden en misstappen. Het programma steunt op drie pijlers: vriendelijkheid naar jezelf in plaats van zelfkritiek, gevoel van gedeelde menselijkheid versus gevoel van ge-

Compassie en wijsheid zijn niet los van elkaar te zien

isoleerd zijn, en mindfulness versus over-identificatie. Met dit laatste doelen zij op de neiging om te verdrinken in het eigen lijden. Psychologisch onderzoek heeft aangetoond dat de mate van zelfcompassie een significante voorspeller is van positieve psychologische variabelen zoals initiatief nemen, nieuwsgierigheid, blijdschap en optimisme. Een grotere mate van zelfcompassie geeft een groter gevoel van welzijn (Zessin, 2015).

Neff en Germer hebben in 2013 een gerandomiseerde en gecontroleerde pilotstudy uitgevoerd naar de effecten van hun MSC-programma. De deelnemers rapporteerden naast een grotere mate van zelfcompassie, een grotere tevredenheid over het eigen leven, een groter gevoel van geluk en een toegenomen gevoel van sociale verbondenheid (Neff & Germer, 2013). Hoewel Neff en Germer hun programma baseren op boeddhistische principes, beperken zij zich tot zelfcompassie. Zij zien dat veel mensen in onze Westerse cultuur een sterke innerlijke criticus hebben en dat stress hierdoor toeneemt. Hun doel is het vergro-



ten van de emotionele weerbaarheid. De brede boeddhistische kijk op compassie gaat hiermee verloren. Door alleen de zelfcompassie aan te pakken bestaat het gevaar van grotere ik-gerichtheid in plaats van grotere openheid naar anderen. Er wordt op dit moment veel onderzoek gedaan naar de therapeutische effecten van zelfcompassie, maar geen onderzoek naar de effecten van zelfcompassie op het handelen.

Onderzoek

De elf deelnemers aan het MSC-programma schreven zich in als vervolg op de cursus mindfulness die zij eerder volgden bij hetzelfde trainingscentrum. Zij hebben aan het begin en aan het eind van de cursus een vragenlijst ingevuld. Het hart van de vragenlijst bestond uit een serie zelfevaluatievragen naar de zes vaardigheidsgebieden van het model van actieve compassie van Halifax, aangevuld met enkele open vragen. De zelfevaluatievragen hebben een Likert-schaal van 7 punten zodat respondenten een genuanceerde keuze kunnen maken. De scores in getallen zeggen iets over een eventuele toe- of afname van compassie als gevolg van het volgen van het programma, zoals de respondent die zelf ervaart. De scores zijn geen maat van compassie. Van de elf vragenlijsten

zijn er acht zowel vooraf als achteraf volledig ingevuld. Eén persoon heeft de cursus voortijdig verlaten, één persoon heeft aangegeven de lijsten niet te willen invullen en één persoon heeft de lijsten niet volledig ingevuld. De leeftijden van de respondenten, zes vrouwen en twee mannen, liggen tussen de 30 en 50 jaar. Eén persoon is katholiek opgevoed, twee personen voelen zich aangetrokken door het boeddhisme, de overige vijf hebben geen religieuze oriëntatie.

Het maximum aantal te behalen punten op de schaal voor actieve compassie is 42. De gemiddelde totaalscore voorafgaand aan het programma is 31, aan het eind van het programma is de score 37. Zoals is gebleken uit het onderzoek van Neff en Germer doet het MSC-programma de zelfcompassie toenemen. De toegenomen totaalscore op de actieve-compassieschaal kan daarom een aanwijzing zijn dat toegenomen zelfcompassie inderdaad bijdraagt aan compassievol handelen. De grootste bijdrage van het MSC-programma aan de vaardigheidsgebieden van Halifax ligt bij affectie, betrokkenheid en inzicht. In de totale onderzoeksgroep neemt affectie met 13 punten toe. Affectie verwijst naar het begaan zijn met de eigen noden en de noden van anderen. Betrokkenheid neemt met 11 punten toe en verwijst naar betrokkenheid op de ander vanuit een gevoel van eigenwaarde. Inzicht neemt toe met 8 punten en verwijst naar inzicht in lijden als een gedeelde menselijke ervaring en naar het maken van onderscheid tussen de eigen en andermans pijn.

De voorzichtige conclusie is dat het volgen van het MSC programma juist die elementen doet toenemen die raken aan het bewustzijn van de eigen gevoelens. Halifax noemt het bewustzijn van de eigen gevoelens voorwaardelijk voor compassievol handelen. Uit de open vragen blijkt dat het vermogen om pijn en lijden van anderen te ontmoeten is toegenomen. Bij aanvang van het programma had compassie voor de meeste respondenten het karakter van anderen helpen, terwijl dit aan het eind van het programma veranderde in 'zijn met het lijden van anderen'. Het vermogen om te zijn met de pijn van anderen, de pijn te erkennen en niet meteen te willen verhelpen, wijst op een toegenomen innerlijke stevigheid. Een stevigheid die nodig is voor compassie, door Halifax zo mooi

samengevat in het hebben van een *strong back* en een *soft front*.

Zes van de acht respondenten gebruiken aan het eind van het programma het woord lijden: erkennen van, mededogen met, meevoelen met, stilstaan bij, ruimte geven aan, de wens het te verlichten, in vriendelijkheid lijden ontmoeten. Bij aanvang van het programma werd het woord lijden niet genoemd; het jargon van de cursus is goed opgepikt. Maar het belangrijkste is dat deze zes respondenten refereren aan het lijden van zichzelf én dat van anderen.

Afrondende opmerkingen

Dit onderzoek onder een kleine groep respondenten is een oefen-onderzoek in het kader van het masterprogramma *Spiritual Care*. De vragenlijsten zijn niet getest op interne consistentie, homogeniteit en test-hertestbetrouwbaarheid. Vanwege het beperkte karakter zijn geen vervolginterviews afgenomen die meer gegevens zouden kunnen opleveren over het compassievol handelen in het dagelijks leven. Zoals eerder genoemd zijn de scores niet maatgevend voor compassie. Een mooi voorbeeld van compassievol handelen wordt gegeven door een respondent die juist een lage score laat zien in vergelijking tot de andere deelnemers. Zij schrijft over een vriendin: '... Ik ben nu meer capabel om haar emoties te ondersteunen, niet van deze emoties weg te lopen of proberen ze te veranderen.' Zelfcompassie lijkt een beperkter concept te zijn dan compassievol handelen omdat het zich richt op de relatie met jezelf. Het mogelijke gevaar van zelfcompassie is dat de betrokkenheid op zichzelf ten koste gaat van de betrokkenheid op anderen. Zelfcompassie zou het navelstaren, het Dikke Ik, het autonome individu, maar verder aandikken. Daar staat tegenover dat veel mensen in onze Westerse cultuur een sterke innerlijke criticus hebben en de neiging niet erg compassievol met zichzelf om te gaan. Vijf respondenten geven aan dat juist het streng en kritisch naar zichzelf zijn hen weerhoudt van compassievol handelen. De drie pijlers waarop het zelfcompassieprogramma rust, namelijk de toename van vriendelijkheid voor zichzelf, het besef van gedeelde menselijkheid, en een zekere mate van mindfulness, doen het bewustzijn van het lijden bij zichzelf én anderen toenemen. Dit zijn essentiële, hoewel volgens

Halifax niet alle, voorwaarden voor compassievol handelen. Aandacht voor zelfcompassie is daarom een goede, en misschien noodzakelijke basis voor compassie. Het boeddhisme biedt waardevolle handvatten bij het vinden van manieren om zowel de zelfcompassie als het compassievol handelen te cultiveren.

Annemiek van der Schaar is masterstudent *Spiritual Care* aan de VU en ergotherapeut bij Heliomare Revalidatie. avdschaar488@gmail.com

André van der Braak is hoogleraar boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities aan de VU.

Literatuur

- Braak, A. F. M. van der (2012). *De vele gezichten van compassie. Het boeddhisme te midden van culturele en religieuze diversiteit*. Oratie bij aanvaarding van de leerstoel 'Boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities'. Amsterdam: VU.
- Breet, J. de, & Janssen, R. (2002). *Khuddaka-Nik ya. De verzameling van korte teksten. Deel 1: Sutta-Nip ta en Dhammapada*. Rotterdam: Asoka.
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinions in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 1-8.
- Halifax, J. (2014). G.R.A.C.E. for nurses. Cultivating compassion in nurse/patient interactions. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(1), 121-128.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Wit, H. F. de (2008). *Het open veld van de ervaring. De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*. Utrecht: Ten Have.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

Om te lezen

- Halifax, J. (2009). *Being with dying. Cultivating compassion and fearlessness in the presence of death*. Boston: Shambhala Publications. (Nederlands: *De laatste woorden van liefde. Boeddhistische lessen over het leven en de dood*. Nieuwerkerk aan de IJssel: Asoka, 2014).
- Germer, C. K. (2012). *Mindfulness en zelfcompassie. Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Neff, K. D. (2014). *Zelfcompassie. Stop jezelf te veroordelen*. Amsterdam: De Bezige Bij.

