



rijksuniversiteit
groningen

FACULTEIT GODGELEERDHEID EN
GODSDIENSTWETENSCHAP

Grond van betekenis

Masterscriptie Geestelijke Verzorging

EEN THEORETISCHE UITWERKING OVER
DE BIJDRAGE VAN COMPASSIE BEOEFENING
AAN ZINGEVING

Marco Krop

Begeleiding

dr. Anja Visser-Nieraeth
prof. dr. Christoph Jedan

SAMENVATTING

Het doel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de wijze waarop compassie, waarmee specifiek wordt geoefend in daarvoor opgestelde trainingsprogramma's, ondersteunend is aan zingeving en existentieel welzijn.

Dit is om de volgende reden relevant. De behoefte om zin en betekenis te kunnen geven aan existentiële dilemma's is een universeel menselijk gegeven. Zingeving is daarbij veelal levensbeschouwelijk bemiddeld. Recent onderzoek toont echter aan dat 68% van de Nederlandse samenleving buitenkerkelijk is. Door inzicht in en toepassing van nieuwe of aangepaste methoden of begeleidingsvormen kan mogelijk een grotere doelgroep bereikt worden. Mogelijk kan het begeleiden bij compassiebeoefening hierin voorzien.

Dit onderzoek vormt daartoe een eerste aanzet. Daarbij staat de volgende vraag centraal: 'Op welke wijze draagt de beoefening van compassie bij aan zingeving en existentieel welzijn?'. Via theoretische duiding en analyse wordt geprobeerd hierop een antwoord te vinden.

Het resultaat hiervan is dat er zowel affectieve, cognitieve als motivationele mechanismen kunnen worden aangewezen. Mogelijk draagt het gericht oefenen met compassie bij aan het versterken van een holding environment, mentaliserende vermogens, positieve herwaardering, het verminderen van vermijdingsgedrag, een steviger spiritueel-ethische oriëntatie en eudemonisch welzijn. Deze aandachtsgebieden kunnen alle in verband worden gebracht met zingeving. Begeleiden bij compassie beoefening is een mogelijke begeleidingstaak van de geestelijk verzorger.

Aanbevolen wordt om de beschreven mechanismen via empirisch onderzoek in de praktijk te valideren.

SUMMARY

The goal of this thesis is to get more insight in the way compassion, as taught and practiced in relevant training programs, supports individual processes of meaning-making and existential wellbeing.

This is relevant for the following reason. The need for meaning-making in existential dilemma's is universally human. Traditionally, meaning-making is largely mediated via religion. Recent findings however demonstrate that 68% of the Dutch society is nonchurchgoing. Insight in and the application of new or adapted methods and guiding forms with a focus on meaning-making can possibly enlarge the targetgroup of spiritual caretaking in the Netherlands. Guidance in compassionpractice is a possible provision. This thesis provides a first step in this direction and the main question is as follows: "In what ways can the practice of compassion contribute to processes of meaning-making and existential wellbeing". Theoretical analysis and explanation can possibly give some insight.

Based on this thesis, both affective, cognitive and motivational mechanisms can be given. The practice of compassion possibly contributes to strengthen a suitable holding environment, mentalizing power, positive reappraisal, reducing experiential avoidance, and a more firmly spiritual-ethical orientation and higher levels of eudemonic wellbeing. These topics are all related to processes of meaning-making. Guidance in the practice of compassion is a possible task for the spiritual caretaker.

The validation of the written mechanisms via empirical research is recommended.

VOORWOORD

Stop and stand
on your own patch of ground
– where your feet are

Really stand there,
all of you – body and mind.

From this place
comes all your wisdom,
comes every answer
that is possible
for you to know
right now.

And when you see hurt,
hold tight to your sword
and know that you cannot fix another.

Instead, bear witness with the ground
to that other body,
to all its found and unfound wisdom.

And when you think
'I want to take your suffering'
just stand.

And when you think
'I want to take your pain'
just stand.

And when you think
'I cannot bear to stand here, I have to
do something'
just stand.

And if you really must do something,
then remember love
and breath it
and be it.

And let the seams of your soul
soften and melt away
so the boundary
between me and you
is no longer there
and we are both love
and witness to love,
ground and standing feet,
question and answer.

Met vriendelijke toestemming van Rachel Holstead.

Mijn vorige masterscriptie uit 2004 ging over het verhogen van productiviteit en betrouwbaarheid van software-ontwikkeling op basis van software fabrieksmatige werkwijzen. De keuze voor een studie geestelijke verzorging met als doel om deels in dit werkveld aan de slag te gaan en het willen doen van onderzoek naar de bijdrage van compassie beoefening aan zingeving laat ontwikkeling en groei zien in een andere richting. Een richting die me sterk fascineert en inspireert.

Ik ben in 2011 in aanraking gekomen met mindfulness- en compassiemeditatie en ervaar de beoefening nog dagelijks als waardevol. Op pagina 30 beschrijf ik: "Het speelveld van het lijden lijkt gekleurd te zijn door de vakjes van willen wat niet-gegeven en niet-willen wat gegeven is". Er ligt een begrijpelijk en menselijk patroon onder van grip willen houden op het bestaan tegen het licht van de tragiek van veranderlijkheid als realiteit in het leven. Misschien dat nieuwe bestaansgrond kan ontstaan door langzame en mogelijke aanvaarding of overgave aan de veranderlijkheid der dingen, die aan de basis lijkt te liggen van existentiële dilemma's. Dit is geen eenvoudige opgave. Hoe kun je nieuwe bestaansgrond vinden door los te laten of je op een andere manier te leren verhouden tot de grenzen van de maakbaarheid van het bestaan? Dat is de gedachte in dit werk: aandacht en compassie als mogelijke grond van en voor hernieuwde zinervaring.

Ik wil mijn lieve vrouw Nynke bedanken voor haar aandacht en compassie bij de totstandkoming van dit werk. Onze dochter Amarince van elf wil ik bedanken voor de prachtige illustratie op de voorkant. En ook onze lieve dochter Rosemarijn van vier wil ik niet onvermeld laten. Ik ben dankbaar voor ons gezin en onze familie! Dankbaar ben ik ook voor het bovenstaande gedicht van de Ierse dichteres Rachel Holstead. Erik van den Brink en Frits Koster wil ik bedanken voor het meelesen van dit werk en aanreiken van waardevolle aanvullingen en überhaupt voor de ontwikkeling van hun mindfulness based compassionate living trainingsprogramma. Zeer dankbaar ben ik ook voor de uitstekende begeleiding die ik heb mogen krijgen van mijn scriptiebegeleidster Anja Visser. Zonder jouw tijd, energie, toewijding en opbouwend kritische commentaar had dit stuk niet op deze wijze tot stand kunnen komen. Evenzo wil ik een woord van dank uitspreken naar mijn tweede begeleider Christoph Jedan. Fijn om zo gesteund te worden! Ik heb voor deze scriptie intensief gebruik gemaakt van het proefschrift van Job Smit. Hiervoor ben ik hem dan ook schatplichtig. Dank je wel voor het delen van jouw inzichten. Een woord van dank wil ik uitspreken richting de gehele faculteit. Dank je wel voor het delen van al jullie wijze inzichten en dan met name Hanneke Muthert, Gerda Wiersma, Jeannette Delver, René van Wagenvoorde, Clare Wilde, Wouter Slob, Theo Boer, Swanny Kremer, Mathilde van Dijk, Jan Luth en Thea de Boer. En ook wil ik al mijn medestudenten bedanken voor het delen van alle inzichten en alle gezellige uren, die we samen hebben doorgebracht en dan met name Majelle Hoek, Jan-Mark Mulder, Wilma Klok, Corrie Hiwat, Marieke Doornbos, Linda de Boer, Sanne Koelewijn, Joyce van Hoorn, Christine van der Veer, Jorrit Haarman en Gerhanne van Dijk.

Ik ben werkzaam als docent op Hogeschool Windesheim. Via een lerarenbeurs volg ik de studie geestelijke verzorging. Ik wil dan ook mijn werkgever bedanken voor de mogelijkheid om deze studie te doen en dan met name mijn collega en opleidingsmanager van HBO-ICT, Ilja Clabbers.

Nieuwehorne, 7 oktober 2018

Marco Krop

Inhoudsopgave

| | |
|---|------------|
| <i>Voorwoord</i> | <i>III</i> |
| 1. Opzet van het onderzoek | 7 |
| 1.1. Aanleiding..... | 7 |
| Geestelijke zorg, zingeving en existentieel welzijn..... | 7 |
| Tendensen in de samenleving | 9 |
| Compassie..... | 9 |
| Compassie in relatie tot zingeving en existentieel welzijn..... | 10 |
| 1.2. Doel van het onderzoek en gerelateerde onderzoeksvragen | 12 |
| 1.3. Verantwoording | 13 |
| 2. Begeleiden bij zingeving | 16 |
| 2.1. Zingeving in de maatschappelijke context van de geestelijke verzorging | 16 |
| Vier dimensies van zingeving | 16 |
| Definitie van zingeving van Smit..... | 16 |
| Een model van zingeving | 19 |
| 2.2. Existentieel welzijn als beoogd praktijkdoel | 20 |
| Gezondheid en welzijn | 24 |
| Een existentiële theorie van welzijn | 26 |
| 3. Beoefenen en ontwikkelen van compassie | 28 |
| 3.1. Compassie | 28 |
| Evolutionair-biologisch perspectief | 29 |
| Levensbeschouwelijk perspectief | 29 |
| Psychologisch perspectief | 30 |
| Effecten van zelfcompassie | 34 |
| 3.2. Een aanduiding van compassie | 35 |
| 3.3. Praktijk van compassie beoefening | 36 |
| Mindful Self-Compassion | 36 |
| Mindfulness Based Compassionate Living | 37 |
| 4. Bijdrage van compassie aan zingeving | 39 |
| 4.1. Inleiding..... | 39 |
| 4.2. Compassie, voorstelling & verbondenheid | 39 |
| Verbondenheid in object relationeel perspectief..... | 39 |
| Geschikte holding environment | 40 |
| Vermogen tot symboliseren en verbeelden..... | 41 |
| Compassie meditatie vanuit een object relationeel perspectief..... | 43 |
| Psychisch trauma, verbeelding en zingeving | 48 |
| 4.3. Compassie, coping & betekenis | 50 |
| Betekenisgeving als reflectief proces..... | 50 |
| Coping vanuit transactioneel perspectief | 50 |
| Meaning making model | 52 |
| Compassiemeditatie en coping..... | 53 |
| 4.4. Compassie, eudemonisme & motivatie..... | 58 |
| Een spiritueel-ethische oriëntatie | 59 |
| Eudemonisch welzijn | 59 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 5. <i>Discussie</i> | 62 |
| 5.1. Belangrijkste bevindingen..... | 62 |
| 5.2. Beperkingen | 64 |
| 5.3. Toekomstig onderzoek | 65 |
| 5.4. Conclusie | 66 |
| <i>Bibliografie</i> | 68 |
| <i>Bijlage(n)</i> | 74 |
| Bijlage A: Self-Compassion Scale..... | 74 |

1. OPZET VAN HET ONDERZOEK

1.1. Aanleiding

Geestelijke zorg, zingeving en existentieel welzijn

Het menselijk bestaan is onlosmakelijk en fundamenteel verbonden met existentiële dilemma's. Ze worden veroorzaakt door thema's zoals de onvermijdelijkheid van de dood, vrijheid, eenzaamheid en het zoeken naar zekerheid¹. Kenmerkend aan deze dilemma's is de universele behoefte van ieder mens om betekenis en zin te kunnen geven en te ontlenen aan deze thema's.

De geestelijk verzorger begeleidt mensen hierbij en is professioneel betrokken bij het welzijn van mensen in relatie tot het bestaan zelf. Hij of zij begeleidt en ondersteunt mensen in situaties waar de vanzelfsprekende orde van het alledaagse leven wordt doorbroken. Met name in deze situaties ontstaan levensvragen en een behoefte deze vragen te beantwoorden. De Vereniging van Geestelijk VerZorgers (de VGVZ) hanteert dan ook de volgende definitie: 'Geestelijke verzorging is professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing'².

De wijze waarop de geestelijk verzorger invulling kan geven aan deze taakstelling is volgens de VGVZ via gerichte en methodische aandacht voor zingeving en levensbeschouwing³. Gerichte aandacht heeft daarbij betrekking op het doel van de geestelijke verzorging. Dit doel is volgens de VGVZ enerzijds het verhogen van het welbevinden van mensen in relatie tot zichzelf, anderen en hun omgeving. Anderzijds gaat het over het goed functioneren van professionals, netwerken en organisaties. Methodische aandacht heeft betrekking op de diverse routes om dit doel te bereiken.

Geestelijk verzorger Job Smit werkt een proces van zingeving uit en expliciteert doel en methode binnen de geestelijke verzorging⁴. Het domein van het vakgebied wordt door hem geduid als 'het zingevingproces'⁵. Het gaat uit van het reflecterend vermogen van mensen na ingrijpende levenssituaties. Precies met dit vermogen zijn mensen volgens hem in staat om een antwoord te vinden op levensvragen, die prangend kunnen worden bij existentiële dilemma's. Hij beschrijft een proces waarin mensen zin en betekenis geven aan existentiële dilemma's via affectieve, cognitieve en motivationele subprocessen. Hij

¹ Yalom, I. *Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk*, (Amsterdam: Balans, 2008), 12-21.

² *Beroepsstandaard geestelijk verzorger* (VGVZ, 2015), 7, https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/beroepsstandaard_definitief.pdf (geraadpleegd 20 februari 2018)

³ *Beroepsstandaard*, *ibid*, 9.

⁴ Smit, J.D., *Antwoord geven op het leven zelf: Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (Delft: Eburon, 2015).

⁵ Smit, J.D., *ibid*, 81.

beschouwt dit zingeingsproces als een belangrijk onderdeel van de basismethodiek van de geestelijke verzorging.

Deze categorisering in voelen, denken en willen lijkt een bruikbare basisindeling om de wijze waarop mensen zin en betekenis geven aan het eigen bestaan als geestelijk proces te duiden. Want via het voelen, denken en willen van mensen ontstaat een betrokkenheid op of verbondenheid met het zelf, anderen en de omgeving.

Smit geeft een beschrijving van zingeingsbronnen:

*'zingeving wordt levensbeschouwelijk bemiddeld en wortelt in spiritualiteit'*⁶.

Levensbeschouwing en spiritualiteit van mensen zijn volgens deze beschrijving beide een bron en bepalende factor in het proces van zingeving waarmee een antwoord gegeven kan worden op de onverhoopte dilemma's van het bestaan.

Levensbeschouwing gaat hier over het beschouwend vermogen van mensen over geleefde ervaringen. Deze wijze van beschouwen zelf wordt gevormd door de culturele zingevingstraditie(s) waarin een persoon leeft⁷. Deze traditie kan bijvoorbeeld zijn gevormd door een specifieke religie, wijsheidstraditie of combinaties daarvan. Dit betekent dat zingeving altijd verloopt via een systeem waarmee zin en betekenis kan worden gegeven dat als achtergrond dient waartegen ervaringen in het hier-en-nu worden geplaatst. Omdat er in het proces van zingeving ook sprake kan zijn van het meer persoonlijk gebruik van elementen of fragmenten in plaats van een levensbeschouwelijk systeem kan er naast levensbeschouwing ook worden gesproken over levensvisie⁸.

Spiritualiteit is hier te begrijpen vanuit een antropologisch discours. Spiritualiteit zegt in dit discours iets over de wijze waarop een mens geraakt en getransformeerd wordt door anderen en het andere. Het verwijst naar processen binnen de persoonlijke ruimte van mensen⁹. Deze persoonlijke ruimte gaat over de subjectieve beleving van het individu.

Voelen, denken en willen zijn processen diep binnen de persoonlijke ruimte van mensen. Spiritualiteit kan gevoed worden door diverse gerelateerde bronnen op het gebied van esthetiek (bijvoorbeeld de schoonheid en gebrokenheid in natuur en cultuur), ethiek (met bijvoorbeeld haar waardenoriëntatie en verantwoord handelen) en religie (zoals door verhalen, rituelen of door doctrine).

Als uitkomst van het proces van zingeving ziet Smit het *existentieel welzijn* van mensen. Hij duidt dit als het begeleidings- en praktijkdoel van de geestelijke verzorging. Existentieel welzijn definieert hij als een dimensie van welzijn, dat betrekking heeft op hoe mensen zich tot het bestaan zelf verhouden. Dit bestaan is in lijn met de hierboven geschetste visie op spiritualiteit relationeel van aard. Het gaat over welzijn in relatie tot anderen en het andere.

⁶ Smit, J.D., *ibid*, 63.

⁷ Smit, J.D., *ibid*, 81.

⁸ Smit, J.D., *ibid*, 78.

⁹ Smit, J.D., *ibid*, 79.

Tendensen in de samenleving

De Nederlandse samenleving verandert in hoog tempo. Deze veranderingen betreffen bijvoorbeeld de afnemende rol van de traditionele kerken, de toename in culturele diversiteit en de marktwerking in de zorg.

In onze huidige samenleving hebben antwoorden op levensvragen soms een christelijk religieuze inhoud en soms ook niet. Van alle Nederlanders schaaft 25% zich onder één van de christelijke kerken. 68% geeft aan buitenkerkelijk te zijn, 5% moslim en 2% een andere niet-christelijke godsdienst. Van die 68% geeft 41% aan noch gelovig, noch ongebonden spiritueel te zijn¹⁰.

Dit zorgt ervoor, dat het beroep van de geestelijk verzorger ook in beweging is¹¹. Sinds 2015 kunnen geestelijk verzorgers zonder een ambtelijke binding toch bevoegd worden verklaard via een machtiging door de zogeheten Raad voor Institutioneel-Niet-Gezonden Geestelijk Verzorgers (RING-GV). Deze raad ziet toe op de toetsing van de levensbeschouwelijke competentie¹². De groep geestelijk verzorgers zonder deze ambtelijke binding met een kerkelijk of levensbeschouwelijk genootschap groeit.

De behoefte om zin en betekenis te kunnen geven aan existentiële dilemma's is een universeel menselijk gegeven. Voor de begeleiding bij zingeving is het nuttig en relevant om taal te gebruiken die aansluiting vindt bij de behoefte van mensen. Want tijdens deze begeleiding wordt er veelal gecommuniceerd vanuit de innerlijke en persoonlijke ruimte van mensen.

Het lijkt nuttig en relevant om te zoeken naar aanvullende, nieuwe of aangepaste methoden of begeleidingsvormen binnen de geestelijke verzorging waarmee aansluiting gevonden kan worden bij alle hierboven genoemde groepen. Methodes of begeleidingsvormen die met of zonder ambtelijke binding toegepast kunnen worden.

Het actief zoeken naar nieuwe of aangepaste methodes en begeleidingsvormen om het inzicht te vergroten over de mogelijke invulling van diverse begeleidingstaken van de geestelijk verzorger valt binnen de academische discipline van het vakgebied van de geestelijke verzorging zelf. Deze scriptie probeert hieraan bij te dragen.

Compassie

In diverse culturele zingevingstradities heeft compassie een belangrijke betekenis. Karen Armstrong beschouwt compassie dan ook als een *gedeelde kernwaarde* van diverse religies en wijsheidstradities. Dit doet zij op basis van

¹⁰ Bernts, T, Berghuijs, J. e.a., *God in Nederland 1966-2015*, (Utrecht: Ten Have, 2015).

¹¹ Beroepsstandaard, *ibid*, 9.

¹² Regiegroep VGVZ, *Eindnota Toekomstig Bestel Geestelijke Verzorging*, (VGVZ, 2015), https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/Regiegroep_Eindnota_april_2013.pdf (geraadpleegd 25 juli 2018).

wetenschappelijke inzichten uit vergelijkend religie onderzoek. Op haar initiatief werd in 2009 het zogeheten Handvest voor Compassie¹³ gelanceerd. In het manifest wordt compassie beschreven als een drijfveer tot een onvermoeibare inzet om het leed van onze medemensen te verlichten, om egocentrisme te verminderen en om de onschendbare heiligheid van ieder mens te eren door iedereen zonder uitzondering te behandelen met rechtvaardigheid, billijkheid en respect. Het manifest sluit af met de constatering dat compassie voortkomt uit onze diepe wederzijdse afhankelijkheid en essentieel is voor menselijke relaties en een volwaardig mens-zijn.

In het manifest komt een compassionele houding tot uiting als een menselijk antwoord op het lijden. Het lijkt in de kern een manier om existentiële dilemma's hanteerbaar te krijgen.

Elk menselijk antwoord impliceert keuze. Dit brengt compassie in een moreel kader. Kirby en anderen beschouwen compassie als een moreel kompas, waarmee richting gegeven kan worden in de moeilijkheden van het bestaan¹⁴.

De psycholoog Kristin Neff heeft compassie uit een voornamelijk boeddhistische context vertaalt richting een seculier westers psychologische context¹⁵. Ook heeft zij het specifiek toegespitst op het zelf¹⁶. Zoals compassie een drijfveer kan zijn om het lijden van anderen te verlichten kan compassie ook een drijfveer zijn om het lijden van het zelf te verlichten.

Zij noemt dit zelfcompassie en geeft hieraan de volgende betekenis: 'Het geraakt worden door, verbonden zijn met en het open staan voor het lijden van het zelf, waarbij de wens tot stand wordt gebracht om het eigen lijden te verzachten en met vriendelijkheid te genezen'. Zij beschouwt daarbij zelfvriendelijkheid, een besef van gedeelde menselijkheid en mindful omgaan met pijn als onmisbare dimensies van zelfcompassie.

Compassie in relatie tot zingeving en existentieel welzijn

Op basis van boeddhistische inzichten en de vertaling van deze inzichten in de westerse cultuur zijn er diverse trainingsprogramma's ontwikkeld, die specifiek zijn gericht op het verder ontwikkelen van een compassionele houding. Mogelijk draagt zo'n trainingsprogramma bij aan het versterken van compassie richting het zelf en richting anderen. En mogelijk draagt dit bij aan zingeving en existentieel welzijn.

¹³ "Handvest voor compassie" (12 november 2009), <http://www.handvestvoorcompassie.nl/handvest/> (geraadpleegd 6 februari 2018).

¹⁴ Kirby, J., Steindl, S. & Doty, J. *Compassion as the Highest Ethic* in *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions* (red. Monteiro, L. e.a.), (Cham: Springer, 2017), 272-273.

¹⁵ Neff, K.D. & Dahm, K., *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*, In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. (New York: Springer, 2014), 121-140.

¹⁶ Neff, K.D. *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*, *Self & Identity*, 2. 2003, 87.

Er zijn in ieder geval goede redenen om de bijdrage van een westers georiënteerde beoefening van compassie aan zingeving te onderzoeken in de context van de geestelijke verzorging. Zo is er een specifiek functionele reden. Het sluit mogelijk goed aan bij een grote groep mensen in Nederland, die te maken krijgt met specifieke levensvragen rondom bijvoorbeeld verlies, ziekte en de dood. Deze compassietrainingen zijn gericht op en staan open voor mensen vanuit diverse levensbeschouwelijke achtergronden en levensvisies.

Ook is er een substantiële reden. Ethiek vormt een dimensie van zingeving. Het geraakt worden door, verbonden zijn met en het open staan voor het lijden van het zelf en het lijden van anderen geven duiding aan de spiritueel-ethische natuur van compassie. Het is spiritueel, omdat het ontstaat door het geraakt worden door de ander of het zelf en de verbondenheid met en het open staan voor deze geraaktheid. Het is ethisch omdat deze aandacht een appèl doet op het maken van een morele keuze: de wens het te verzachten en te genezen. Een keuze in overeenstemming met persoonlijke waarden duidt dan de zinvolheid van de keuze.

Compassiebeoefening vormt mogelijk de wijze waarop een persoon zich geraakt en verbonden voelt en open staat voor het eigen lijden. Lijden wordt veroorzaakt door kenmerken van het bestaan zelf. Compassievol omgaan met specifieke levensvragen impliceert een specifieke oriëntatie ten opzichte van deze bestaanskenmerken, bijvoorbeeld door het aannemen van een aanvaardende houding. Zo'n houding kan van invloed zijn op existentieel welzijn.

Kristin Neff wijst in haar onderzoek^{17 18} op een verband tussen zelfcompassie en psychisch functioneren. In een onderzoek omtrent het psychisch functioneren van een groep van veertig studenten vond zij een verband tussen zelfcompassie en veranderingen in welzijn op het gebied van sociale verbondenheid, verminderde zelfkritiek, depressie, rumineren en angst. Ook is er een verband gevonden tussen zelfcompassie en gezonde coping in stressvolle situaties, bij traumatische gebeurtenissen, scheiding en chronische pijn. Voorbeelden van gezonde coping strategieën, die in verband worden gebracht met zelfcompassie zijn acceptatie van de situatie en een positieve herwaardering van ervaringen¹⁹. Een zelfcompassionele houding correleert positief met een gezonder functioneren in relaties, meer empathie, altruïsme, begrip en vergevingsgezindheid²⁰.

Wat het onderzoek op het gebied van zelfcompassie laat zien is dat het correleert met de wijze waarop mensen zich relationeel verhouden tot zichzelf en andere mensen. Uit onderzoek van Roos Vonk en Kristin Neff bijvoorbeeld blijkt, dat zelfcompassie bijdraagt aan een stabiel zelfbeeld en minder sterk correleert met

¹⁷ Neff, K.D., *ibid*, 92.

¹⁸ Neff, K.D., e.a., *Self-compassion and adaptive psychological functioning*, *Journal of research in personality* 41, 2007, 139-154.

¹⁹ Batts Allen, A. & Leary M.R., *Self-Compassion, Stress and Coping*, *Soc Personal Psychol Compass* 4(2). 2010, 107-118.

²⁰ Neff, K.D., *ibid*.

sociale vergelijking en narcisme²¹. Zelfcompassie kleurt dus klaarblijkelijk de relatie met het zelf en anderen op een specifieke manier. Job Smit wijst in zijn hierboven genoemde onderzoek op het belang van de *zinvolheidservaring* binnen het proces van zingeving. Deze zinvolheid ontstaat ook door relaties: het ontstaat door de ervaring van verbondenheid met onszelf, met andere mensen, met de natuur, dingen om ons heen en met wat ons overstijgt en draagt. Ook ontstaat het door de verbondenheid met doelen, die we onszelf stellen en wat onze eigenwaarde bevestigt²².

1.2. Doel van het onderzoek en gerelateerde onderzoeksvragen

Zoals in de aanleiding hierboven is aangegeven zijn er motiverende redenen om compassiebeoefening ook binnen het domein van de geestelijke verzorging te onderzoeken. Er zijn specifieke trainingsprogramma's voor compassie beoefening ontwikkeld. De geestelijk verzorger kan mogelijk een specifiek trainingsprogramma of elementen uit een programma toepassen in zijn of haar werk.

Dit roept in eerste instantie de vraag op welke mechanismen bijdragen aan het zingevingsproces en existentieel welzijn. Het doel van dit onderzoek is dan ook om vanuit de theorie te analyseren op welke wijze compassiebeoefening ondersteunend kan zijn aan zingevingsprocessen en bijdraagt aan existentieel welzijn. Het gaat hierbij specifiek om een nadere duiding van compassiebeoefening in relatie tot zingeving en existentieel welzijn.

Dit doel vraagt om een vaststelling en duiding van drie kernaspecten:

1. Compassiebeoefening.
2. Het zingevingsproces en existentieel welzijn.
3. Een analyse van de relatie tussen compassie en zingeving.

Met dit doel voor ogen kan de bijdrage van compassie aan zingeving en existentieel welzijn in een latere fase mogelijk empirisch worden getoetst.

De resultaten van dit onderzoek zijn in de academische discipline van de geestelijke verzorging relevant. Inzicht in mechanismen waarop compassie beoefening effect heeft op zinervaring voegt kennis toe over het proces van zingeving.

Ook zijn de resultaten van dit onderzoek in het licht van de concrete beroepsbeoefening van de geestelijk verzorger relevant. Mogelijk is begeleiden bij compassiebeoefening een nuttige begeleidingstaak.

²¹ Neff, K.D. & Vonk, R., *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*, Journal of Personality, Vol. 77, Iss.1, 2009, 23-50.

²² Smit, *ibid*, 91.

Op basis van deze doelen kan de centrale vraag van dit onderzoek als volgt worden geformuleerd:

‘Op welke wijze draagt de beoefening van compassie bij aan zingeving en existentieel welzijn?’

De centrale vraag kan worden opgedeeld in deelvragen. De logica van de deelvragen volgt noodzakelijkerwijs uit de logica van het hierboven verwoorde doel van dit onderzoek.

1. Wat betekent zingeving en existentieel welzijn in de context van de geestelijke verzorging in Nederland?
2. Wat betekent westers georiënteerde compassiebeoefening?
3. Op welke wijze kan compassiebeoefening bijdragen aan de affectieve, cognitieve en motivationele gestalte van zin?

De laatste deelvraag vloeit logischerwijs voort uit de keuze om de basismethodiek van de geestelijke verzorging van Smit te gebruiken. Een argumentatie voor deze keuze wordt in de verantwoordingsparagraaf hieronder gegeven. De drie vragen vormen een coherent geheel om de centrale vraag te kunnen beantwoorden.

1.3. Verantwoording

Deze scriptie omvat een theoretisch onderzoek naar de bijdrage van de beoefening van compassie aan zingeving en existentieel welzijn. Het is opgebouwd uit vijf hoofdstukken.

| | | |
|--------------------|---|---|
| <i>Hoofdstuk 1</i> | – | Onderzoeksopzet. |
| <i>Hoofdstuk 2</i> | – | Zingeving & existentieel welzijn in de context van de geestelijke verzorging in Nederland. |
| <i>Hoofdstuk 3</i> | – | Een beschouwing van compassiebeoefening |
| <i>Hoofdstuk 4</i> | – | Een analyse van de relatie tussen compassie en verbondenheidservaring Een analyse van de relatie tussen compassie en betekenisgeving Een analyse van de relatie tussen compassie en motivatie |
| <i>Hoofdstuk 5</i> | – | Conclusie en discussie |

Er is een aantal redenen voor de keuze van de basismethodiek voor de geestelijke verzorging van Smit.

De visie van de beroepsvereniging VGVZ, zoals deze is vastgesteld in de beroepsstandaard geestelijk verzorger uit 2015 vormt het fundament van dit onderzoek. De basismethodiek van de geestelijke verzorging, zoals deze is uitgewerkt door Job Smit lijkt in lijn te zijn met de aandacht voor doel en methode van de VGVZ. Dit vormt een zinvol argument om deze basismethodiek dan ook als basis te gebruiken in dit onderzoek. In de basismethodiek ligt de nadruk logischerwijs op de methode. Hiermee wordt een inhoudelijke en transparante invulling gegeven aan de geestelijke verzorging. De affectieve, cognitieve en motivationele subprocessen waarin zingeving zich kan voltrekken lijken een methodisch raamwerk te geven, dat kan worden gebruikt als sjabloon voor de ontwikkeling van nieuwe methoden. Ook vindt er een explicitering plaats van het doel van de geestelijke verzorging. Deze nadruk op doel en methode draagt bij aan de maatschappelijke legitimering van het beroep. De basismethodiek is in samenspraak met het werkveld en tevens recent ontwikkeld en kent dus een zekere mate van actualiteit en *alignment* met de beroepspraktijk. Een beperking wordt gevormd door de bescheiden empirische validiteit van het onderzoek. De geïntroduceerde modellen, die ook in dit onderzoek worden gebruikt, zijn nog niet in de praktijk getoetst.

Het psychologisch construct zelfcompassie zoals dat in het afgelopen decennium door Kristin Neff gestalte heeft gekregen vormt op basis van vooronderzoek een tweede *uitgangspunt* in dit onderzoek. Er is door haar en anderen veel sociaalwetenschappelijk onderzoek gedaan naar precies dit construct, waarmee zelfcompassie en psychologisch functioneren in verband worden gebracht. Uit vooronderzoek is gebleken, dat veel trainingsprogramma's, gericht op de beoefening van zelfcompassie gebruik maken van haar onderzoeksresultaten. Ook dit is een motivatie voor dit uitgangspunt. Een beperking vormt haar verbijzondering naar *zelfcompassie*. Haar onderzoeksresultaten mogen alleen geïnterpreteerd worden in deze context. Dit onderzoek gaat breder over de beoefening van compassie naar het zelf en de ander.

Om in hoofdstuk twee en drie duiding te kunnen geven aan het proces van zingeving, existentieel welzijn en compassiebeoefening wordt gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode in literatuuronderzoek. Voor compassie wordt daarbij gebruik gemaakt van de publicatielijst van Neff²³. Voor zingeving en existentieel welzijn wordt daarbij gebruik gemaakt van de literatuurlijst van het werk van Smit²⁴. Aanvullend wordt SmartCat gebruikt. Dit is de bibliotheekcatalogus van de universiteitsbibliotheek van de RUG. Er wordt gezocht op voor dit onderzoek relevante topics: “welzijn/wellbeing”, “existentieel welzijn/existential wellbeing”, “zingeving/meaningmaking”, “compassie/compassion”.

In hoofdstuk vier worden deze thema's met elkaar in verband gebracht. Waar mogelijk worden onderliggende theorieën geïdentificeerd. Deze worden

²³ Self-compassion publications (2018), <http://self-compassion.org/the-research/> (geraadpleegd 29 juli 2018).

²⁴ Smit, J.D., *ibid.*

vervolgens gebruikt om de bijdrage van compassiebeoefening in relatie tot zingeving en existentieel welzijn beter te kunnen duiden.

2. BEGELEIDEN BIJ ZINGEVING

2.1. Zingeving in de maatschappelijke context van de geestelijke verzorging

Vier dimensies van zingeving

De VGVZ onderkent vier dimensies van zingeving en levensbeschouwing²⁵. Dit zijn de existentiële, spirituele, ethische en de esthetische dimensie. In deze vier dimensies geven en ontleen mensen betekenis aan ervaringen. De existentiële dimensie verwijst naar ervaringen van het bestaan zelf, zowel in alledaagsheid als bij ingrijpende of traumatische gebeurtenissen. De spirituele dimensie verwijst naar transcendent ervaringen. Dit zijn kort geschetst ervaringen van omvat worden door of opgaan in een groter geheel. De ethische dimensie verwijst naar waarden, normen en verantwoord handelen. De esthetische dimensie tot slot verwijst volgens de VGVZ naar ervaringen van schoonheid in cultuur en natuur.

Er zijn enkele kanttekeningen te maken bij deze vier dimensies. De esthetische ervaring van schoonheid lijkt, zoals het kernachtig wordt verwoord in de beroepsstandaard, eenzijdig. Aisthesis verwijst naar het zintuiglijk en affectief geraakt worden en het inzicht dat daaraan wordt ontleend²⁶. Ook aan ervaringen van gebrokenheid of lelijkheid kan een vormende betekenis worden ontleend. Ook valt het op dat in de ethische dimensie, in tegenstelling tot de drie overige dimensies, niet specifiek een relatie wordt gelegd met de subjectieve betekenis van de ervaring. Indien dat wel wordt gedaan, dan komt de verantwoordelijke handeling in de context van de ervaring van keuze te staan en de betekenis van die keuze, die door het subject kan worden gegeven.

Definitie van zingeving van Smit

Zoals in het vorige hoofdstuk is verwoord vormt het door Job Smit vormgegeven zingevingproces een uitgangspunt in dit onderzoek. Hij geeft de volgende definitie:

“Het zingevingproces is het proces waarin mensen in antwoord op het appèl van ‘het leven zelf’ vanuit een ervaren verbondenheid met wat is door middel van betekenisgeving komen tot een motivationele betrokkenheid op wat is, teneinde zich met het leven te engageren en daarin te participeren.”²⁷

²⁵ Beroepsstandaard geestelijk verzorger (VGVZ, 2015), 5, https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/beroepsstandaard_definitief.pdf (geraadpleegd 6 augustus 2018)

²⁶ Hans Alma, *Geestelijke Verzorging als esthetisch proces; symposium vgvz 2018; voedsel voor de ziel*, (VGVZ, 2018) <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/06/Hans-Alma-gv-als-esthetisch-proces.pdf> (geraadpleegd 10 augustus 2018)

²⁷ Smit, J.D., *ibid*, 115.

De kernvisie lijkt dat mensen proberen al zoekend een antwoord te geven op ervaringen uit 'het leven zelf'. Het antwoord, of anders gezegd de gevonden betekenis van de ervaring, bepaalt de zinvolheid van de ervaring. Het leven zelf doet daarbij een appèl op het individu. Deze zoektocht krijgt gestalte door het ervaren van verbondenheid van het individu met bijvoorbeeld een ander persoon of een godsrepresentatie en het geven van betekenis aan deze relatie. De vooronderstelling in de definitie is dus dat verbondenheidservaring en betekenisgeving een precursor zijn voor de zinvolheidservaring. De aard van zingeving is hier *relationeel*. Vanuit de door het subject gegeven betekenis aan deze verbondenheid ontstaat dan vervolgens een motivationele betrokkenheid van het subject tot het gerelateerde.

Onderliggend is een moderne mensvisie zichtbaar, een *turn to the subject*. Zin wordt gegeven *door* mensen en niet *aan* mensen. Zin komt van binnenuit en de verantwoordelijkheid om zin te geven ligt bij de autonome mens zelf.

Ook wordt in deze visie zichtbaar dat de ervaring aan de zingeving voorafgaat. De geleefde werkelijkheid met al haar grilligheid doet een appèl op het subject, laat een behoefte aan richting en doel ontstaan en initieert het proces van zingeving.

Dit zorgt er in deze mensvisie uiteindelijk voor dat 'het leven' kan worden ervaren als 'mijn leven'²⁸ met een zelf gevonden oriëntatie op waarden, doelen en motivatie. Als een levenskunstenaar die zichzelf schept uit de mogelijkheden die gecreëerd en gegeven worden. Hier wordt de specifieke *existentiële dimensie* van zingeving zichtbaar. Bepalend zijn hier de ervaringen van het bestaan zelf. Drie stappen onderscheidt Smit dan ook: het geleefde leven, het ervaren leven en het verhaalde leven²⁹. Het bestaan lijkt zich noodzakelijkerwijs voorwaarts te bewegen en reflectie om te komen tot betekenisgeving noodzakelijkerwijs achterwaarts³⁰.

De definitie is verder gegeven vanuit een antropologisch paradigma³¹. Moderne zingevingspraktijken vinden veelal plaats vanuit een idiosyncratische levensvisie en heterogene tradities. In deze visie is de mens een zingevend, beschouwend en spiritueel wezen, waarbij zingeving zowel religieus als niet-religieus vormgegeven kan worden.

In de definitie wordt het belang aangegeven van verbondenheid met en betrokkenheid op *wat is*. Dit maakt de definitie wel speculatief van aard. Want wat is 'wat is' precies? Smit bakent dit verder af tot *de wereld*.

Zingeving is een proces waarin een mens zich verhoudt tot de wereld³². De wereld bestaat onder meer uit de ander en het andere³³. Dit impliceert twee richtingen: van mij naar de ander of het andere enerzijds en van de ander of het

²⁸ *ibid*, 115.

²⁹ *Ibid*, 114.

³⁰ Kierkegaard, S., *Journalen JJ:167*, 1843.

³¹ *ibid*, 56.

³² *ibid*, de locus van het zingevingsproces, 70.

³³ *ibid*, 116.

andere naar mij anderzijds³⁴. Zingeving kan in deze opvatting dus begrepen worden als een dialectisch proces.

De onderliggende, impliciete mensvisie in deze definitie lijkt te zijn dat een mens zich afgescheiden voelt of waant van de wereld waarin hij leeft, een radicale subject-object scheiding³⁵. Zinloosheid lijkt daar te ontstaan waar dit gevoel of deze gedachte van afgescheiden zijn manifest wordt. Zinvolheid ontstaat dan door reparatie of herstel van verbondenheid en betekenisgeving via het dialectisch proces.

Het uitgangspunt in de definitie is dat het leven een appèl op mensen doet en het is aan de mens om te antwoorden. De mens zelf draagt de verantwoordelijkheid om zin te geven aan zijn eigen bestaan. Het zich op een specifieke manier verhouden tot de wereld impliceert keuze. Dit brengt zingeving in een ethische oriëntatie, waarbij de keuze kan leiden tot een betrokkenheid en handelen in de wereld. Hierin wordt de *ethische dimensie* van zingeving zichtbaar. Zinvol is de keuze die moreel juist voelt. De oriëntatie op waarden is hier dan ook belangrijk, omdat dit een legitimering geeft voor het handelen in de wereld³⁶.

Zingeving met haar ethische oriëntatie vindt plaats in de persoonlijke of innerlijke ruimte van mensen. In hoofdstuk 1 is aangegeven dat spiritualiteit in het werk van Smit te begrijpen is als het geraakt en getransformeerd worden door anderen en het andere. Dit verwijst naar processen binnen de persoonlijke ruimte en subjectieve ervaringen van het individu. Hier wordt de *spirituele dimensie* van zingeving zichtbaar. Heitink geeft aan dat spiritualiteit samenhangt met de subject-kant van het menselijk leven, de eigen ervaring. *'Mensen zijn vragend en zoekend op weg naar levensoriëntatie'*³⁷. Deze gedachte vindt sterk zijn weerklank in de definitie van het zingevingproces van Smit.

In de verbondenheidservaring wordt de *esthetische dimensie* van zingeving zichtbaar in de definitie van het zingevingproces, die Smit geeft. Zinvolheid ontstaat door de ervaring in het geleefde leven opgenomen te zijn in een samenhangend geheel en daarmee in verbinding te staan³⁸. Dit samenhangend geheel en de betekenis die daaraan kan worden gegeven wordt mede gevormd door bijvoorbeeld het ervaren van schoonheid in de natuur, in het gelaat van de ander of door het lezen van een gedicht. De zintuigen hebben hier dus een belangrijke functie.

³⁴ *ibid*, 103.

³⁵ De ironie is hier dan dat de moderne mens zijn eigen zinloosheid heeft gecreëerd.

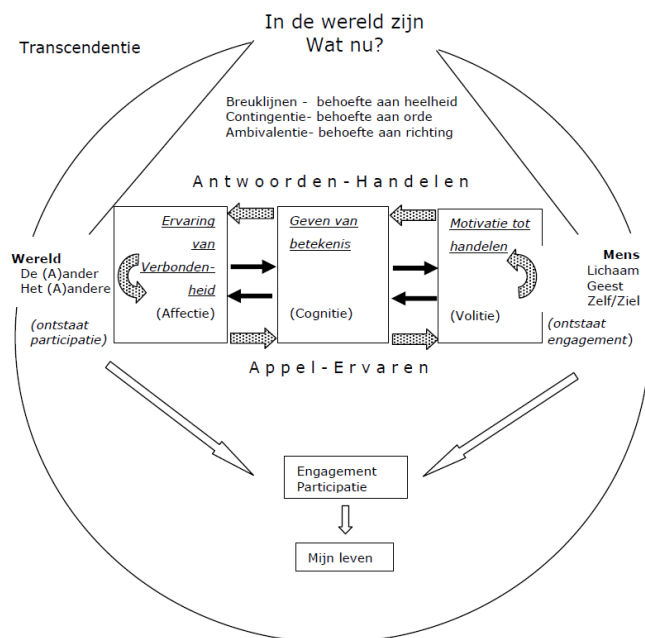
³⁶ *ibid*, 102.

³⁷ Doolaard, red., *ibid*, 869.

³⁸ *ibid*, 90.

Een model van zingeving

Smit schetst een model van waaruit begrepen kan worden hoe het proces van het ervaren en geven van zin en betekenis bij mensen werkt.



Figuur 1. Zingevingprocesmodel³⁹

In het verhaalde leven, in het construeren van 'ik' in de wereld, lijken twee polariteiten van belang te zijn, die de behoefte aan zingeving motiveren: de polariteit tussen gebrokenheid/heelheid en oorsprong/bestemming⁴⁰. Hieruit distilleert Smit drie basisbehoeften: heelheid, orde en richting.

De cirkel is het leven zelf. In dat leven staat de mens in relatie tot de wereld. In het model is een cyclisch proces zichtbaar. De mens ervaart de wereld en kan hier zowel gevoelsmatig als via het denken zin aan ontleen en zin aan geven. Dit verloopt via de zingestalten *ervaren van verbondenheid* en *geven van betekenis*. In het model zijn deze twee gestalten gescheiden. In werkelijkheid zullen deze twee gestalten onafscheidelijk door elkaar lopen. Ervaringen van verbondenheid zijn ervaringen waarin gevoeld kan worden dat het geleefde leven is opgenomen in een samenhangend geheel. Dit geheel kan betrekking hebben op personen, natuur, cultuur, ethische waarden of het transcendente, het goddelijke of een persoonlijke God. In het geven van betekenis gaat het om het duiden, het begrijpen of vasthouden in woorden en in lagen van betekenis⁴¹ van de diverse relaties die ervaren worden. Deze interactie met de wereld leidt tot een motivatie om betrokken te raken bij de wereld. Dit is de derde zingestalte in het model. Deze betrokkenheid kan leiden tot een handelen in de wereld. Vanuit betrokkenheid kan betekenis worden gegeven aan het eigen

³⁹ *ibid*, 115.

⁴⁰ *ibid*, 113.

⁴¹ *ibid*, 94.

handelen wat kan resulteren in nieuwe verbondenheidservaringen met de wereld.

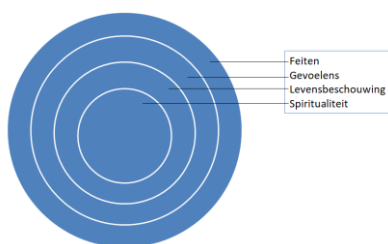
Een aantal kanttekeningen kan worden gegeven. Het door Smit ontworpen model is niet in de praktijk gevalideerd en is als zodanig een theoretisch construct. Verder kan het model uitsluitend vanuit een geesteswetenschappelijke benadering worden gebruikt. Dit komt omdat de kern van het zingevingsproces wordt gevormd door de persoonlijke of innerlijke ruimte van het subject.

Het model onderkent verder een onderscheid in passief zin ontvangen of ervaren aan de ene kant en actief zingeven aan de andere kant. De nadruk lijkt evenwel te liggen op het laatste. Dit vooronderstelt een zekere mate van reflectieve vermogens en de beschikking over voldoende taal. Zingeven is dan gegeven in woorden geven aan ervaren relaties. Door deze nadruk lijken mensen met een groter reflectief vermogen en woordenschat in potentie beter geëquipeerd te zijn om zin te geven aan het bestaan. Smit legt überhaupt sterk de nadruk op woorden⁴² in het proces van betekenisgeving. Betekenis kan ook gegeven worden door een houding of gebaar, een beeld of muziekstuk.

De zingestalten worden modelmatig onderscheiden om daar analytische uitspraken over te doen en schetsen een ordelijk geheel. In werkelijkheid lopen affectieve, cognitieve en motivationele processen door elkaar heen en vormen een complex van onderlinge verbindingen.

2.2. Existentieel welzijn als beoogd praktijkdoel

De taak van de geestelijk verzorger is onder andere het begeleiden bij zingeven. Om betrokken te raken bij de ander is het betreden van de persoonlijke ruimte van de ander belangrijk⁴³. In deze ruimte ontstaan lichamelijke gewaarwordingen en gemoedstoestanden, worden gedachten gevormd en keuzes gemaakt. *Johan* Smit schetst een gelaagd communicatiemodel van deze innerlijke ruimte⁴⁴.



Figuur 2. De innerlijke ruimte⁴⁵

Deze bestaat van buiten naar binnen uit feiten, gevoelens, levensbeschouwing en spiritualiteit. Ook de innerlijke ruimte van de geestelijk verzorger zelf is hier

⁴² *Ibid*, 95.

⁴³ *ibid*, 70.

⁴⁴ Smit, J., “*Tot de kern komen, de kunst van het pastorale gesprek*”, (Utrecht: Uitgeverij Kok, 2006), 31.

⁴⁵ *ibid*.

van belang. In het begeleidingsgesprek kan in potentie op alle lagen een ontmoeting plaatsvinden. De begeleiding kent volgens Job Smit een functionele en instrumentele benadering met elk hun eigen rationaliteit. Op het ene niveau is er sprake van doelrationaliteit. Zingeving heeft hier een functie met een eigen infrastructuur. Het gaat dan over de vraag op welke wijze de ander zo begeleid kan worden, dat hij of zij weer engagement en participatie vindt in het leven zelf⁴⁶. Op het andere niveau is er sprake van substantiële rationaliteit. Zingeving voltrekt zich spiritueel-ethisch. Hier gaat het over de vraag hoe de ander intrinsiek begeleid kan worden. In de begeleiding is aandacht voor de inhoud van levensvisies en het levensverhaal dus van belang.

Job Smit ziet existentieel welzijn als het praktijkdoel van de geestelijke verzorging. Dit moet in de begeleiding zowel op het infrastructurele- als op het spiritueel-ethische niveau begrepen worden. Als het zingevingsproces doet wat het moet doen, namelijk leiden tot engagement met en participatie in het leven, kan dit leiden tot meer existentieel welzijn in het leven⁴⁷.

Deze vorm van welzijn kent bij hem een gelaagde structuur:

| |
|---|
| Engagement en Participatie |
| Relationele geborgenheid |
| Levensbeschouwelijke vitaliteit en plausibiliteit |
| Spirituele conformiteit/congruentie |

Figuur 3: praktijkdoel: existentieel welzijn⁴⁸

De onderliggende laag is voorwaardelijk voor een bovenliggende laag en hierop gericht. De onderliggende lagen zijn volgens Smit slechts toegankelijk via de bovenliggende lagen. De drie in paragraaf 2.1 beschreven zingestalten (verbondenheid, betekenis en motivatie) reiken de mogelijkheid aan tot het (weer) laten ontstaan van engagement en participatie. Deze zingestalten corresponderen volgens hem met de drie begeleidingsdoelen: relationele geborgenheid, levensbeschouwelijke vitaliteit en plausibiliteit en spirituele conformiteit.

Relationele geborgenheid. Het ervaren van zinvolheid door een gevoel van verbondenheid leidt tot dit begeleidingsdoel⁴⁹. Het gaat hierbij om een fundamenteel relationeel vertrouwen in het zelf, in anderen en het andere met een besef van veiligheid en zekerheid. Ronnie Janoff-Bulman spreekt hier van 'basic assumptions' van een goede en betekenisvolle wereld en een waardig 'zelf'⁵⁰.

Levensbeschouwelijke vitaliteit en plausibiliteit. Dit begeleidingsdoel richt zich op het actief helpen voorzien van zinvolle betekenis aan ervaringen.

⁴⁶ Smit, J.D., *ibid*, 103.

⁴⁷ Smit J.D., *ibid*, 154.

⁴⁸ Smit J.D., *ibid*, 156.

⁴⁹ Smit, *ibid*, 154.

⁵⁰ Janoff-Bulman, R., *Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct*, Social Cognition, 1989, vol.7, issue 2, 113-136

Crystal Park onderkent twee betekenissystemen: een globaal en een situationeel betekenissysteem⁵¹. Het globale betekenissysteem wordt gevormd door overtuigingen en doelen, die ontstaan door sociale interactie en culturele traditie. Gebeurtenissen met een situationele betekenis kunnen dan worden geïnterpreteerd tegen de achtergrond van het globale betekenissysteem. Situationele betekenis refereert aan het geven van betekenis aan een specifieke situatie in het hier-en-nu. Bij een specifieke levenscrisis, een ingrijpende gebeurtenis of psychisch trauma kan het globale betekenissysteem soms toereikend zijn. Soms ook ontstaat er discrepantie tussen de specifieke gebeurtenis en het globale betekenissysteem. Dat wat een mens overkomt is niet te rijmen met overtuigingen over het leven. Levensbeschouwelijke vitaliteit is dan de mate waarin het globale betekenissysteem mogelijkheden biedt om een levenscrisis bijvoorbeeld via herwaardering van de gebeurtenis weer hanteerbaar te maken; om dus betekenis te geven aan de situatie tegen de achtergrond van de levensbeschouwing. Plausibiliteit beschouwt Smit als de mate waarin sociale en culturele ondersteuning aanwezig is, waarmee het globale betekenissysteem of de levensbeschouwelijke positie voor een betrokkene zinvol blijft.

Spirituele conformiteit. Het ervaren om zinvol betrokken te zijn bij de wereld en de wil om in de wereld te staan en te handelen leidt volgens Smit tot dit begeleidingsdoel. Indien de wijze waarop iemand zijn eigen leven kan vormgeven in overeenstemming is met wat als levensroeping wordt ervaren is er volgens Smit sprake van spirituele conformiteit⁵².

Deze begeleidingsdoelen geven inzicht in en sturing en richting aan de begeleidingstaken van de geestelijk verzorger. Het vraagt bijvoorbeeld om een veilige en vrije ruimte. Omdat levensvragen subjectief zijn en antwoorden dus uitsluitend particulier gegeven kunnen worden is ook een terughoudendheid, niet-oordelende, aanvaardende en luisterende houding van de geestelijk verzorger noodzakelijk. Het vraagt om een ruimte waar het narratief van de ander zo optimaal mogelijk kan worden gereconstrueerd.

Existentieel welzijn kan dus volgens Smit beschouwd worden als hoe een persoon zich verhoudt tot 'het leven zelf' in de zin van hoe een persoon zich relationeel geborgen voelt in relatie tot de ander en het andere, de betekenis die aan deze relaties wordt gegeven vanuit een voor de betrokkene geloofwaardig achtergrondbeeld / zingevingskader en het effect van deze innerlijke processen op een authentieke vorm van handelen. Er ontstaat een motivatie om zich op hernieuwde manieren met het leven te verbinden. Het vormt het resultaat van een op gang gebracht zingevingsproces bij een individu.

Er zijn enkele kanttekeningen te maken bij de kwalificatie van existentieel welzijn als praktijkdoel van de geestelijke verzorging. In een poging grip te

⁵¹ Park, C., *Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustments to stressful life events*. Psychological Bulletin, 2016, vol.136, no. 2, 257-301.

⁵² Smit, *ibid*, 156

krijgen op het praktijkdoel van de geestelijke verzorging doet Smit een analyse naar de functies van het pastoraat, een analyse van recente diverse praktijkdoel omschrijvingen van de geestelijke verzorging en een analyse van het zingevingsproces in relatie tot het doel hiervan⁵³. Uit zijn analyse naar recente praktijkdoelomschrijvingen trekt hij de conclusie dat het denken over doelen niet erg strak is⁵⁴. Existentieel welzijn als praktijkdoel wordt niet benoemd in de interviews die hij heeft afgenomen. Smeets en Flierman zien geestelijk welbevinden wel als uiteindelijk perspectief van de geestelijke verzorging. In de beroepsstandaard wordt welbevinden ook onderkend als doel: "... welbevinden van mensen in relatie tot zichzelf, anderen en hun omgeving..."⁵⁵ met een nadruk op het vergroten van draagkracht. De nadruk op het existentiële aspect van welzijn kent dus geen praktijkvalidatie en lijkt voort te komen uit de theoretische constructie van het zingevingsmodel. De stelling dat existentieel welzijn het *praktijkdoel* van de geestelijke verzorging is lijkt daarmee dan ook voorbarig.

Douglas MacDonald geeft op basis van zijn empirisch onderzoek onder meer dan 1400 deelnemers een beschrijvend taxonomisch model van spiritualiteit; het zogeheten Expressions of Spirituality Inventory (ESI) ⁵⁶. In het model wordt existentieel welzijn onderkend als een dimensie van spiritualiteit en dus niet als resultaat van een zingevingsproces (met haar spirituele wortels). Hier is ook wel wat voor te zeggen. Iemand die zich comfortabel en prettig verhoudt tot het leven zelf neigt vermoedelijk meer naar een ontvankelijke houding en het aangaan van verbindingen. Hier lijkt zich een klassieke kip-ei constructie te ontvouwen. Zorgt een comfortabel voelen in het leven voor meer ontvankelijkheid en het willen aangaan van verbindingen met anderen en het andere of andersom? Of allebei? Als we dit model volgen dan wordt de constructie van Smit een tautologie: zingeving met haar spirituele wortels heeft spiritualiteit (existentieel welzijn als dimensie van spiritualiteit) tot gevolg. Koenig⁵⁷ en Körver⁵⁸ wijzen hier overigens juist op het belang van het afgrenzen van de begrippen existentieel welzijn en spiritueel welzijn. In hun visie moet existentieel welzijn niet worden opgenomen als een dimensie van spiritualiteit. Dit zorgt voor overlappende concepten op het niveau van meetinstrumenten met het risico van tautologische constructies in onderzoek. Hoe dan ook, de complexiteit van de relatie tussen spiritualiteit en existentieel welzijn zet minimaal vraagtekens bij de positionering van existentieel welzijn als praktijkdoel.

Tevens impliceert de positionering van existentieel welzijn als praktijkdoel een instrumentele benadering. Wel wijst hij terecht op het functionele en

⁵³ Smit, J.D., *ibid*, 121-144.

⁵⁴ *Ibid*, 144.

⁵⁵ Beroepsstandaard, *ibid*, 9.

⁵⁶ MacDonald, D., *Studying spirituality scientifically: reflections, considerations, recommendations*, (Journal of Management, Spirituality & Religion, 8:3, 2011), 195-210.

⁵⁷ Koenig, H., *Concerns about measuring 'spirituality' in research*, (The Journal of Nervous and Mental Disease, 2008), 349-355.

⁵⁸ Körver, S., *Spirituele coping bij longkankerpatiënten*, (University of Tilburg, 2013), 141.

substantiële onderscheid dat aangebracht kan worden binnen het begeleiden bij zingeving en het belang van beide. Hij beschrijft het niet-lineaire verband, dat aangebracht kan worden tussen spiritualiteit en welzijn⁵⁹. Hier is, zoals eerder beschreven, sprake van respectievelijk doelrationaliteit en spiritueel-ethische rationaliteit. Er zit spanning tussen deze twee vormen van rationaliteit. Indien de instrumentele doelrationaliteit de boventoon voert, bijvoorbeeld vanwege de realiteit van maatschappelijke legitimering of een toename van marktwerking in de zorg, dan komt misschien de waarde die het begeleiden bij zingeving in zichzelf vertegenwoordigt onder druk te staan. Een deel van de beroepsgroep zal zich misschien (deels) niet herkennen in een nadruk op doelrationaliteit. Dit zet daarmee ook kanttekeningen bij de positionering van existentieel welzijn als het *praktijkdoel*.

In de discussie over maatschappelijke legitimering valt overigens nog een lans te breken voor existentieel welzijn. Het centraal bureau voor de statistiek bijvoorbeeld baseert de term ‘subjectief welzijn’ op onderzoek van Stiglitz en anderen⁶⁰. Het CBS onderkent acht dimensies van subjectief welzijn: materiele levensstandaard, economische risico’s, opleiding en arbeid, gezondheid, sociale relaties, maatschappelijke participatie en vertrouwen, veiligheid, milieu en leefomgeving⁶¹. Wat de rol is van bestaanstevredenheid op de onderkende dimensies juist als een onderliggende dimensie zou verder onderzocht kunnen worden met als mogelijk doel een betere positionering van de rol van zingeving en existentiële levensvraagstukken binnen gezondheid en welzijn.

Gezondheid en welzijn

Welzijn kan in verband worden gebracht met gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) omschrijft gezondheid als volgt: “Health is a state of complete physical, mental and social *well-being* and not merely the absence of disease or infirmity.”⁶²

Gezondheid is volgens de WHO meer dan de afwezigheid van ziekte of beperking. Ook de subjectieve beleving, omschreven als een toestand van volledig welzijn op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied bepaalt gezondheid. Subjectief welzijn wordt in de definitie weergegeven als een multidimensionaal construct. Het kan op diverse levensdomeinen worden ervaren zoals bijvoorbeeld het lichamelijke, psychische en het sociale domein. Welzijn gaat over het goed voelen of goed functioneren. Dat is niet terug te brengen tot een

⁵⁹ Smit, J.D., *ibid*, 157.

⁶⁰ Stiglitz, J.E., Sen, A., Fitoussi, J.P., “*Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*”, (Eurostat, 2008), <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/118025/118123/Fitoussi+Commission+report> (geraadpleegd 12 augustus 2018)

⁶¹ Centraal bureau voor de statistiek, “*Welzijn in Nederland 2015*”, (CBS, 2015), <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2015/45/welzijn-in-nederland> (geraadpleegd 12 augustus 2018)

⁶² Constitution of the World Health Organization: Principles, (WHO, 1948), <http://www.who.int/about/mission/en/> (geraadpleegd 30 maart 2018)

ééndimensionaal gegeven. De verschillende dimensies staan in nauwe samenhang⁶³.

In de gezondheidsdefinitie van de WHO hierboven wordt gesproken over een volledig welzijn. Volgens Machteld Huber is deze definitie niet langer houdbaar. Volledig welzijn zou betekenen dat een groot deel van de bevolking ongezond is, wat onbedoeld leidt tot een medicalisering van de samenleving⁶⁴. Ook is er een toename in chronische ziekten zichtbaar, waarmee mensen tientallen jaren kunnen leven, door verbeteringen in voeding, hygiëne en geneeskundige interventies. Zij herformuleert gezondheid dan ook tot de volgende definitie: *“het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”*.

Volgens Nevin Mehmet heeft de opvatting van welzijn in de Westerse wereld haar wortels in het Grieks filosofisch denken van met name Aristoteles en Plato (428-347 v. Chr.)⁶⁵. Deugden zoals die worden bediscussieerd door Aristoteles (384-322 v. Chr.), bijvoorbeeld verstandigheid of zelfbeheersing, zijn bepalend voor ‘het goede leven’ en geven richting en doel aan het menselijk leven. Dit doel kan in de klassieke traditie worden opgevat als *geluk*. Dit is een eudemonische opvatting van welzijn en geluk. Naast deze opvatting ontstond met name door Epicurus (341-270 v. Chr.) een hedonistische opvatting van geluk: het minimaliseren van vrees en pijn en het maximaliseren van genot. Beide opvattingen staan een bepaald verhouden voor tot wat een subject verhoopt of onverhoopt overkomt en heeft een invloed op welzijn. Ofwel het hedonistisch perspectief: het veranderen van de situatie gericht op het verminderen van pijn en vergroten van genot. Ofwel het eudemonisch perspectief: in harmonie komen met de situatie door een innerlijk verhouden gevoed door de ‘goede’ deugd. De mate waarin dit lukt bepaalt dan de mate van welzijn.

Naast dit subjectieve element kent welzijn ook een objectief element⁶⁶. Welzijn kan objectief worden geduïd door de mate waarin een collectief zoals bijvoorbeeld een overheid, gemeenschap of familie voorziet in specifieke basisbehoeften, de mogelijkheden om richting en doel te geven aan het leven en deel te nemen aan die gemeenschap.

⁶³ Halleröd, B., Seldén, D., *“The Multi-dimensional Characteristics of Wellbeing: How Different Aspects of Wellbeing Interact and Do Not Interact with Each Other”*, (Social Indicators Research, 2012)

⁶⁴ Huber, M., *How should we define health?* (British Medical Journal, 2011), 1.

⁶⁵ Mehmet, N., (Knight, A. & McNaught, A., red.), *Understanding Wellbeing: An Introduction for Students and Practitioners of Health and Social Care*, (New York: Lantern Publishing Ltd, 2011)

⁶⁶ Moreno-Leguizamon, C.J., (McNaught, A., Knight, A., La Placa, V., red.), *Wellbeing: Policy and Practice*. (Lantern Publishing Ltd, 2014), 12.

Een existentiële theorie van welzijn

Smit wijst erop, dat existentieel welzijn geen factor is naast andere vormen van welzijn, maar iets dat *onderliggend* is aan overige vormen van welzijn, dat inkleurt, structureert en integreert⁶⁷. Dit werkt hij niet verder uit in zijn onderzoek. Wel wordt dit uitgewerkt door Les Todres en Kathleen Galvin in hun artikel “Dwelling mobility: An existential theory of well-being”⁶⁸. De structuur van een existentiële benadering van welzijn zorgt in hun visie voor de essentie van welzijn en de samenhang met allerlei variaties. Het maakt andere vormen van welzijn mogelijk, zoals bijvoorbeeld lichamelijk, sociaal en emotioneel welzijn. Welzijn wordt door hen fenomenologisch benaderd. Het is geconstrueerd op het begrip ‘homecoming’ (Heimkunft⁶⁹) van de Duitse filosoof Martin Heidegger. In zijn latere werk introduceert Heidegger in verband hiermee het begrip ‘gegnet’ (door Todres en Galvin vertaald met ‘abiding expanse’). ‘Abiding’ kan begrepen worden als blijvend, duurzaam of verblijfplaats (abode) en ‘expanse’ als uitgestrektheid of uitspansel. Met dit begrip ‘Gegnet’/‘abiding expanse’/‘blijvende uitgestrektheid’ proberen Todres en Galvin welzijn existentieel te begrijpen. Niet zozeer als filosofische notie, maar meer in de zin dat de mogelijkheid van ‘Gegnet’ gebruikt kan worden als een hulpbron voor mogelijke richting en betekenis voor mensen. De alledaagse menselijke ervaring staat hierbij centraal. ‘Gegnet’ bestaat volgens hen uit drie concepten:

- ❖ Existential dwelling.
- ❖ Existential mobility.
- ❖ Dwelling-mobility als eenheid (Gegnet).

Dwelling. Dit heeft te maken met een vredige afstemming met het bestaan. Het biedt de mogelijkheid tot aanvaarding en vrede sluiten met dat wat ons overkomt. Heidegger noemt dit ‘gelassenheit’: een openheid om wat er is of zich aandient te laten voor wat het is zonder de aandrang om het te veranderen⁷⁰. ‘To dwell’ is daarmee een thuiskomen in het zelf en in de wereld, ongeacht de kwaliteiten van het zelf of de wereld. Het ruimte maken voor wat er is in plaats van het weg willen hebben van allerlei limiterende condities geeft de mogelijkheid tot existentieel welzijn.

Mobility. In *Zijn en tijd*⁷¹ maakt Heidegger onderscheid tussen een authentiek en inauthentiek (thuis)-zijn (zu Hause). Een niet-authentiek thuis-zijn is verbonden met een manier waarop het leven zelf als vanzelfsprekend wordt geïnterpreteerd. Het verdovende comfort van deze vanzelfsprekendheid is echter niet vol te houden tegen het licht van de onvermijdelijke kwetsbaarheid van het bestaan en het besef hiervan. Hij benadrukt het belang van angst als een manier van afstemmen met dit besef. Het accepteren van de ‘resolute’

⁶⁷ Ibid, 160.

⁶⁸ Todres, L. & Galvin, K., *Dwelling-mobility: An existential theory of well-being*, (International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 5:3, 2010),

⁶⁹ Dahlstrom, D., *The Heidegger Dictionary*, (London, Bloomsbury Publishing, 2013),

⁷⁰ Todres en Galvin, *ibid*, 4.

⁷¹ Heidegger, M. (vert. Wildschut, M.), *“Zijn en tijd”*, (Amsterdam: Boom (3^e druk), 2018)

verantwoordelijkheid weg te gaan bij vanzelfsprekendheden of schijnzekerheden noemt hij ‘unheimlich’ (existential homelessness). Een levensbedreigende situatie kan hier een ‘wake-up-call’ zijn uit het vanzelfsprekende richting existential homelessness. De existentiële dreiging biedt volgens Todres en Galvin paradoxaal genoeg een belangrijke motivatie om via het besef van existential homelessness op zoek te gaan naar ervaringen van authentieke ‘homecoming’. Precies deze motivatie heeft volgens hen een sterke potentie van ervaren van welzijn in zich. Deze motivatie geeft richting en zet in beweging; bijvoorbeeld richting betekenisvolle activiteiten in de toekomst.

Dwelling-mobility. In de notie van vredige aanvaarding (stilte) en motivatie (beweging) schuilt een paradox. Hier gebruiken Todres en Galvin het begrip ‘Gegnet’ van Heidegger. Het is een samengaan van zowel de vrijheid en openheid van toekomstige mogelijkheden (avontuur) als een aanvaarding en vrede sluiten met wat er is (thuiskomen). Todres en Galvin geven aan: “*homecoming can be found by embracing homelessness*”.

Op deze manier kan welzijn volgens Todres en Galvin worden gevonden in zowel ziekte als gezondheid. Het vormt het existentiële fundament, die verschillende vormen van welzijn inkleurt en structureert. Lichamelijk welzijn kan op deze wijze bijvoorbeeld worden bevorderd door vrede te sluiten met de lichamelijke beperkingen en motivatie te vinden in fysieke mogelijkheden, ondanks de beperkingen. Materieel welzijn kan worden bevorderd door vrede te sluiten met de materiele beperkingen en motivatie te vinden in materiele mogelijkheden, ondanks de beperkingen.

In de uitwerking van Smit geven ervaringen van verbondenheid en betekenisgeving een aanzet tot een motivatie tot handelen. Angst en kwetsbaarheid lijken daarbij negatieve⁷² ervaringen zijn. Verbondenheid en betekenisgeving vormen dan een antwoord op deze negatieve ervaringen. In de bovenstaande analyse hebben existentiële angsten juist een belangrijke functie. Ze zijn hier belangrijk omdat ze effect hebben op een besef van de kwetsbaarheid van het bestaan. De angst en het besef kunnen worden gevoeld in de polariteiten, die Smit in zijn model noemt: heelheid versus gebrokenheid en oorsprong versus bestemming. Het geeft een aanzet tot beweging. Als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis of trauma zijn eerdere vanzelfsprekendheden mogelijk niet meer belangrijk en verliezen haar waarde. Er ontstaat dan een nieuwe verhouding tot de vanzelfsprekendheden, waarin loslaten ervaren kan worden. Hierin schuilt de mogelijkheid van het authentiek thuiskomen; de vredige afstemming met het bestaan. Heidegger brengt dit in verband met een strofe uit het gedicht *Heimkunft* van Friedrich Hölderlin: ‘was du suchest, es ist nahe, begegnet dir schon’. Het is een bestaansverhouding, die geduid kan worden als een overgave aan wat ‘er is’.

⁷² Smit, J.D., *ibid*, 67.

3. BEOEFENEN EN ONTWIKKELEN VAN COMPASSIE

3.1. Compassie

Compassie is een complex begrip. Het Nederlandse woord compassie heeft een etymologische oorsprong in het Latijnse samengestelde woord *compati* van *com* [samen] + *pati* [lijden]⁷³. Het woord wordt in het Nederlands omschreven als medelijden^{74 75}.

Er zijn vele definities van compassie gegeven. De meeste theoretici leggen de nadruk op de bereidheid en de wens om op een sensitieve manier aandacht te geven aan het lijden en de behoefte van anderen en ook de bereidheid daar wat aan te doen⁷⁶. Specifieke kwaliteiten die samengaan met een compassionele houding zijn daarbij het herkennen en erkennen van lijden, vrij van oordeel zijn, het onderkennen dat lijden universeel menselijk is, empathie hebben, hoge stresstolerantie, gelijkmoedigheid, geduld en de motivatie om bij het lijden in actie te komen⁷⁷. Richard Reilly geeft twee belangrijke verschillen aan tussen compassie en de gebruikelijke vertaling in medelijden⁷⁸. Op de eerste plaats komt medelijden voort uit angst en compassie uit liefde. Compassie betekent het erkennen dat alle wezens gelijk zijn en op vergelijkbare wijze lijden. Op de tweede plaats wordt compassie niet zozeer door rede gemedieerd, maar door directe participatie.

Geshe Thupte Jinpa definieert compassie als een complex multidimensionaal construct. Compassie heeft volgens hem een cognitieve, affectieve, intentionele en motivationele dimensie⁷⁹ met respectievelijk een bewustzijn van het lijden, een sympathische zorg door het geraakt worden hiervan, een wens om het te verzachten en de responsiviteit en bereidheid om hierbij actief te helpen.

Compassie kent drie mogelijke richtingen: het geven van compassie aan anderen, het open staan voor het ontvangen van compassie en een gevende en ontvangende compassie gericht op het zelf⁸⁰.

Compassie is een veelzijdig begrip en heeft betrekking op het moreel handelen van mensen. Zo kan het minimaal evolutionair-biologisch, psychologisch en levensbeschouwelijk worden begrepen.

⁷³ Etymologiebank, “*Compassie (medelijden)*”, (Meertens instituut, 2010), <http://www.etymologiebank.nl/trefwoord/compassie> (geraadpleegd 17 augustus 2018)

⁷⁴ *Ibid.*

⁷⁵ Van Dale, “*Betekenis ‘compassie’*”, (Van Dale, 2018), <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/compassie#.W3ZkC2YU19A> (geraadpleegd 17 augustus 2018).

⁷⁶ Kirby, J., Steindl, S. & Doty, J. *Compassion as the Highest Ethic* in *Practitioner’s Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions* (red. Monteiro, L. e.a.), (Cham: Springer, 2017), 254.

⁷⁷ Kirby, J., *ibid.*, 254.

⁷⁸ Reilly, R., “*Ethics of Compassion: Bridging Ethical Theory and Religious Moral Discourse*”, (Plymouth: Lexington Books, 2008), 21-22.

⁷⁹ Kirby, J., *ibid.*, 254.

⁸⁰ Kirby, J., *ibid.*, 255.

Evolutionair-biologisch perspectief

In het evolutionair-biologisch discours bijvoorbeeld wordt beargumenteerd dat compassie is geëvolueerd uit de zorg van de moeder of een substituut zorgverlener voor haar kwetsbare kinderen, dat compassionele individuen de voorkeur hadden in het selectieproces tijdens de paartijd en dat compassie zich ontwikkelde als een gewenste eigenschap in samenwerkingsrelaties tussen niet-verwanten⁸¹. Ethiek wordt hier naturalistisch voorgesteld. Kirby en anderen stellen op basis van onderzoek vast dat compassie mogelijk als “hard-wired” ethisch kompas kan worden beschouwd.

Levensbeschouwelijk perspectief

Vanuit een levensbeschouwelijk perspectief is compassie te begrijpen vanuit de context waarbinnen het wordt gebezigd. In het christendom neemt compassie een centrale plaats in. In de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan⁸² bijvoorbeeld valt te lezen op welke wijze Jezus een ethisch appèl doet om inhoud te geven aan naastenliefde vanuit een innerlijke bewogenheid om het lijden van de ander te verzachten. Kenmerkend is hier de reikwijdte van compassie voorbij het verschil in cultuur en religie. In het vroege christendom sprak Augustinus in de ‘*civitate dei*’ als volgt over compassie: “a kind of sympathy in our heart for the suffering of another that surely compels us to help as much as we can”⁸³. Volgens Shaik Kadir is dienstbaar zijn aan God de essentie van de islam en dit betekent het goede doen voor het welzijn van mensen. In de koran wordt een ethisch appèl gedaan op moslims om God te dienen en het goede te doen richting ouders, verwanten, wezen, noodbehoeftigen, burens dichtbij, burens verder weg, vrienden en medereizigers⁸⁴. In Oosterse religieuze- en wijsheidstradities in het algemeen en in het boeddhisme in het bijzonder, neemt compassie ook een centrale plaats in. In het boeddhisme wordt compassie beschouwd als één van de verheven toestanden van de geest, samen met liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid. In het Pali, de taal van de oude boeddhistische geschriften, worden deze vier houdingen onder de noemer brahmavihara⁸⁵ gebracht en gezien als kwaliteiten van het hart, waarmee een juiste of ideale manier in omgang tot stand kan worden gebracht. De Dalai Lama beschouwt compassie als: “sensitivity to the suffering of self and others, with a deep commitment to try to relieve it.” In deze visie van de Dalai Lama wordt ook het belang van compassie gericht op het zelf onderkend. Meer in het algemeen worden in diverse boeddhistische stromingen verondersteld dat egoloosheid (Pali: anattā) een wezenlijk kenmerk is van het bestaan: er is geen

⁸¹ Goetz, J.L., Keltner, D., Simon-Thomas, E., “*Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review*”, (Psychological Bulletin, 136, 351–374, 2010).

⁸² Lucas 10.25-37 (Nieuwe Bijbelvertaling)

⁸³ Wessel, S., “*Passion and compassion in Early Christianity*”, (Cambridge: Cambridge University Press, 2016), 98.

⁸⁴ Kadir, S., “*Islam explained*”, (Singapore: Marshall Cavendish International, 2007), 153.

⁸⁵ Nyanaponika Thera, *The four sublime states* (1994),

<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html/> (geraadpleegd 24 april 2018)

permanent en duurzaam zelf. In zowel het christendom als de islam wordt het onderscheid tussen het zelf en de ander zoals in de voorbeelden hierboven is weergegeven juist bevestigd.

Psychologisch perspectief

Ook kan compassie vanuit een psychologisch perspectief worden begrepen en dan met name op basis van de onderzoeksresultaten van Kristin Neff en anderen⁸⁶. Zij verbijzonderen compassie naar een focus op persoonlijke identiteit en het zelf en noemen het zelfcompassie. Zelfcompassie is hier een door Kristin Neff gedefinieerd psychologisch construct dat pas vrij recent vorm heeft gekregen. Ideeën en praktijken uit voornamelijk het boeddhisme zijn toegepast om zelfcompassie te kunnen operationaliseren⁸⁷. Dit heeft zij met name gedaan op basis van inzichten en leringen van Amerikaans boeddhistische leraren zoals Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Tara Brach en Jon Kabat-Zinn⁸⁸, allen verbonden aan de Insight Meditation Society.

De term zelfcompassie lijkt vanuit het boeddhistische idee van egoloosheid een paradox. Alle verschijnselen zijn onderhevig aan causaliteit en hebben een afhankelijk ontstaan (Pali: Paticca samuppada). Kristin Neff benoemt ook deze paradox: "Het idee achter zelfcompassie is dat *paradoxaal* genoeg, een gezond en constructief zelfattitude ontstaat door juist het afgescheiden zelf minder te benadrukken, in plaats van het versterken van de unieke identiteit"⁸⁹.

Zij geeft de volgende definitie van zelfcompassie: 'Het geraakt worden door, verbonden zijn met en het open staan voor het lijden van het zelf, waarbij de wens tot stand wordt gebracht om het eigen lijden te verzachten en met vriendelijkheid te genezen'.

In al haar onderzoek gaat het over compassie gericht op het zelf en dus niet over compassie gericht op anderen of het ontvangen van compassie. Alle onderzoeksresultaten van Neff en anderen met betrekking op zelfcompassie moeten dus ook in dit licht worden beschouwd.

Kristen Neff beschrijft zelfcompassie als compassie, dus de *gevoeligheid* om het lijden te ervaren en de *intentie* om het lijden te verlichten, maar dan naar binnen gericht. Hierbij zijn mensen in het licht van lijden en welzijn zelf het object van *zorg*⁹⁰. Deze gevoeligheid in het ervaren kan worden gekenmerkt

⁸⁶ Neff, K.D. e.a., "*Self-Compassion Publications*", <http://self-compassion.org/the-research/> geraadpleegd 21 augustus 2018.

⁸⁷ Neff, K.D. & Dahm, K., "Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness", In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. (New York: Springer, 2014), 121-140.

⁸⁸ *Ibid*, 122.

⁸⁹ Neff, K.D., *Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept in Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (red. J. Bauer, H.A. Wayment), (Washington DC: APA Books, 2008), 95-105.

⁹⁰ *Ibid*, 121

door een geraakt worden door en een openheid voor dat wat ervaren wordt⁹¹. Wanneer de ervaring gerelateerd is aan lijden kan een houding van zelfcompassie ondersteunend zijn in de zin dat de zelfbenadering gekenmerkt wordt door warmte en een niet-oordelend begrip voor de situatie in plaats van het bagatelliseren van de pijn of het geven van zelfkritiek⁹². Compassie voor jezelf betekent dat je jezelf welzijn toewenst⁹³.

Neff maakt in haar onderzoek een vergelijking met het eveneens psychologisch construct eigenwaarde. Een overeenkomst tussen eigenwaarde en zelfcompassie is dat beide constructen betrekking hebben op positieve emoties richting het zelf. Er is ook een verschil tussen de twee constructen.

Eigenwaarde rust op positieve zelfevaluatie en werkt daarbij dus op het niveau van een representatief zelfconcept⁹⁴. Om zich te handhaven ten opzichte van anderen moet dit representatief zelfconcept (ego) zich verbeteren of verdedigen. Eigenwaarde vooronderstelt een competitief aspect richting anderen en benadrukt daarmee de verschillen met anderen. Zelfcompassie is niet een specifieke manier van zelfevaluatie en werkt dus niet op het niveau van een cognitieve zelfrepresentatie. Het benadrukt daarmee ook niet de verschillen tussen anderen. Het is een open gewaarzijn, zonder het evalueren van het zelf ten opzichte van anderen, dat de diverse aspecten van persoonlijke ervaringen omarmt. Door de erkenning van gedeelde en universele levenservaringen ligt de nadruk juist meer op de overeenkomsten tussen mensen.

Zelfcompassie is door Neff geconstrueerd op basis van drie dimensies: zelfvriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindful omgaan met pijn. Deze dimensies hebben, in de specifieke invulling die Neff geeft, alle drie hun wortels in het boeddhisme. De dimensies zijn conceptueel gescheiden en kunnen op fenomenologisch niveau verschillend worden ervaren⁹⁵. Deze drie componenten beïnvloeden elkaar wederzijds en zijn te combineren. Bij elkaar vormen zij een zelfcompassionele *frame of mind*⁹⁶. De Cambridge Dictionary omschrijft *frame of mind* als 'een stemming of een specifieke manier waarop iemand over iets denkt of voelt'⁹⁷. Van belang is hierbij dat zelfcompassie in de wisselwerking tussen de drie dimensies dus betrekking heeft op een gemoedstoestand of een combinatie tussen gedachten en een gemoedstoestand.

Zelfvriendelijkheid⁹⁸ ⁹⁹. Hiermee wordt bedoeld op een gemoedstoestand van vriendelijkheid, die gericht is op het zelf en gevoelens en gedachten oproept,

⁹¹ Neff, K.D., *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*, *Self & Identity*, 2. 2003, 87.

⁹² Neff, K.D., Kirkpatrick, K. & Rude, S., *Self-compassion and adaptive psychological functioning*, *Journal of Research in Personality*, 41. 2007, 140.

⁹³ Neff, *ibid*, 87.

⁹⁴ Neff, K.D. & Vonk, R., *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two different Ways of Relating to Oneself*, *Journal of Personality* 77:1, 2009. 27.

⁹⁵ Neff, *ibid*, 89.

⁹⁶ Neff & Dahm, *ibid*, 122.

⁹⁷ *Cambridge Dictionary*, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/frame-of-mind> (geraadpleegd op 30 april 2018)

⁹⁸ Neff, *ibid*, 89.

die voor een persoon zelf ondersteunend en begripvol zijn. Het is gericht op het bieden van goede zorg aan het zelf. Deze gemoedstoestand wordt op een schaal geplaatst met een positieve en negatieve pool. Een zelfvriendelijke houding wordt gepositioneerd tegenover een zelf oordelende houding (self-kindness vs. self-judgment¹⁰⁰). Een vriendelijke zelfbenadering in plaats van een kritische of oordelende is zeker geen vanzelfsprekendheid. In situaties van lijden, ontoereikendheid of bij het maken van fouten is er een neiging het eigen gedrag, de eigen gedachten of gevoelens af te zetten tegen een onbereikbaar ideaal, waarbij de oorzaak van het verschil toegerekend wordt aan het zelf. Dit gaat niet zelden gepaard met weinig begripvolle en ondersteunende gedachten en gevoelens richting het zelf.

Gedeelde menselijkheid. Soms worden mensen in het leven geconfronteerd met levenssituaties, die ongewild zijn. Soms ook krijgen mensen niet wat ze juist wel willen of nodig hebben. Deze tragiek lijkt onderdeel te zijn van het menselijk bestaan: controle te willen hebben op situaties, die in haar fundament oncontroleerbaar zijn. Het speelveld van het lijden lijkt gekleurd te zijn door de vakjes van willen wat niet-gegeven en niet-willen wat gegeven is. Op dit speelveld staan mensen, die soms (zeer) goede keuzes en soms ook (zeer) foutieve keuzes maken. Met ‘gedeelde menselijkheid’ wordt bedoeld op een besef, dat iedereen zo nu en dan fouten maakt of wordt geconfronteerd met ongewilde levenssituaties. Dit besef is het geven van compassie aan het zelf. Imperfectie kenmerkt menselijkheid. Het punt hier is dat mensen vaak voelen of denken, dat ze hierin alleen staan. Een besef van gedeelde menselijkheid wordt door Neff daarom ook gepositioneerd tegenover een besef van isolement. Dit isolement wordt gekenmerkt door een gevoel afgesneden te zijn van anderen en een irrationeel gevoel, dat alleen “MIJ” dit overkomt¹⁰¹. Deze tunnelvisie versterkt gevoelens van eenzaamheid en lijkt het lijden te vergroten. Precies dit aspect onderscheidt zelfcompassie van zelfmedelijden. Zelfmedelijden is een houding waarin mensen, soms door heel voorstelbare redenen, ondergedompeld lijken te raken in de eigen problemen en daarbij vergeten dat anderen soortgelijke problemen hebben¹⁰². Angst kan het blikveld vernauwen.

Mindfulness. In de moderne westerse psychologie heeft mindfulness de betekenis gekregen van het op een specifieke manier en doelbewust aandacht geven in het huidige moment en dat vrij van oordeel¹⁰³. Zelfcompassie houdt een mindful gewaarzijn van negatieve gedachten en gemoedstoestanden in, zodat deze benaderd kunnen worden met balans en gelijkmoedigheid¹⁰⁴. Het mindful gewaarzijn betekent een bewust open aandacht geven aan de ervaring, zoals deze zich in het ervaringsmoment voordoet, waarbij geprobeerd wordt om niet meegetrokken te worden in de ervaring of er juist bij weg te gaan. Het is een

⁹⁹ Neff & Dahm, *ibid*, 122.

¹⁰⁰ Neff, *ibid*, 89.

¹⁰¹ Neff & Dahm, *ibid*, 122.

¹⁰² *Ibid*.

¹⁰³ Chiesa, A., *The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues*, *Mindfulness* 4, 2013. 258.

¹⁰⁴ Neff & Dahm, *ibid*, 122.

erkennend opmerken van de (negatieve, neutrale en positieve) gedachten of gemoedstoestanden, waarbij de extremen van overidentificatie en dissociatie worden vermeden. Deze wijze van gewaarzijn zorgt ervoor, dat er minder of geen overidentificatie plaats vindt tussen de waarnemer en dat wat wordt waargenomen. Neff plaatst daarom mindfulness tegenover overidentificatie: dat wat optreedt indien een zelfconcept te veel wordt verward met een zelfwerkelijkheid.

Deze drie componenten van zelfcompassie hebben ook invloed op elkaar. Zo kan mindfulness helpen om genoeg mentale afstand te nemen van negatieve gedachten en gemoedstoestanden, om ruimte te vinden voor gevoelens van zelfvriendelijkheid en gedeelde menselijkheid¹⁰⁵. Minder zelfkritiek helpt om gevoelens op te kunnen merken en te erkennen in plaats van gevoelens weg te stoppen. Zelfkritiek kan ervoor zorgen dat mensen geheel opgaan in zichzelf en daarmee de afstand tot anderen vergroten. Zelfvriendelijkheid kan daarmee dus de afstand tot anderen verkleinen en het gevoel van gedeelde menselijkheid versterken. Zelfcompassie, zoals hierboven uitgewerkt, is door Neff en anderen geconstrueerd en in het modern Westers psychologische discours gepositioneerd. De diverse ideeën en inzichten zijn daarbij klaarblijkelijk ontleend uit het boeddhisme. Zo zijn duidelijk parallellen waarneembaar tussen bijvoorbeeld het concept zelfvriendelijkheid en het boeddhistische concept mettā. Dit kan worden vertaald als vriendelijkheid, goede wil of een sterke gelukwens richting anderen¹⁰⁶. Deze vorm van vriendelijkheid wordt beschreven in één van de oudste overgeleverde geschriften over de leringen van de Boeddha¹⁰⁷, het zogeheten mettā-sutta. Hierin valt het volgende te lezen:

“Zoals een moeder haar enig kind
Met haar eigen leven beschermen zal:
Zo dient men voor alle wezens
Een grenzeloos hart te cultiveren.

En met liefde voor de gehele wereld,
Een grenzeloos hart te cultiveren.
Naar boven, naar beneden en om zich heen:
Onbelemmerd, liefdevol en vredig.

Staan of gaand, zittend of liggend:
Zolang men maar niet slaperig is,
Zou men die meditatie beoefenen:
Dit noemt men het Verheven Leven.”

Figuur 4. Extract uit mettā-sutta¹⁰⁸

Het concept gedeelde menselijkheid heeft verwantschap met het boeddhistische begrip *anattā* (niet-zelf). In het boeddhisme wordt verondersteld, dat *anattā* één van de drie bestaanskarakteristieken is naast *dukkha* (lijden) en *anicca*

¹⁰⁵ Neff, *ibid*, 89.

¹⁰⁶ Acharya Buddharakkhita, “*Mettā – The philosophy and practice of universal love*” (1995), <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html> (geraadpleegd 21 augustus 2018)

¹⁰⁷ Post, S.G., Levin, J.S., Chittick, W.C., “*Divine Love: Perspectives From the World’s Religious Traditions*”, (Conshohocken PA, Templeton Press, 2010), 110.

¹⁰⁸ Suttas.net, “*Sutta Nipāta 1:08 – Mettā sutta (Liefdevolle vriendelijkheid)*”, <http://www.suttas.net/suttas/khuddaka-nikaya/sutta-nipata/snp1-08-metta-sutta.php> (geraadpleegd 21 augustus 2018)

(niet-blijvend). Anattā betekent egoloosheid. De inzichten die betrekking hebben op deze egoloosheid kunnen mogelijk het besef en gevoel van éénheid en verbinding versterken.

Mindfulness is het Westers psychologische equivalent van het begrip *sati* en één van de aandachtsgebieden van het boeddhistische achtvoudige pad. Binnen de diverse stromingen binnen het boeddhisme wordt verondersteld, dat de Boeddha dit pad aan zijn volgelingen heeft onderwezen (Pali: Buddha-Dhamma). Overigens wordt daar gesproken over *samma sati* (de juiste mindfulness) en binnen een ethisch discours van heilzame en onheilzame handelingen (Pali: kusala en akusala) gepositioneerd. *Sati* wordt verondersteld etymologisch verwant te zijn met *herinneren*. Maar in het vroeg-boeddhistisch denken heeft *sati* een bredere betekenis, dan het slechts iets herinneren uit het verleden¹⁰⁹. In de context van het zogeheten satipatthana-sutta, een oorspronkelijk geschrift over mindfulnessmeditatie, betekent het een aandacht schenken aan wat zich in het moment aandient.

Effecten van zelfcompassie

Om zelfcompassie empirisch te kunnen onderzoeken is door Neff e.a. een Self Compassion Scale (SCS)^{110 111} ontwikkeld. Deze schaal is gebaseerd op de dimensies zoals hierboven beschreven: zelfvriendelijkheid versus zelfkritiek, gedeelde menselijkheid versus isolatie en mindfulness versus overidentificatie.

De validiteit van deze schaal wordt overigens in toenemende mate betwijfeld¹¹². Onderzoek van bijvoorbeeld López e.a. toont aan dat de totaalscore van het SCS geen indicator is voor zelfcompassie en dat er waarschijnlijk een onderscheid gemaakt moet worden tussen zelfcompassie en zelfkritiek.

Op basis van deze schaal zijn correlaties tussen zelfcompassie en emotioneel welzijn onderzocht. Onderzoeksliteratuur laat een verband zien tussen het verhogen van zelfcompassie met het verlagen van angst en depressie. Het vermoeden is dat dit te maken heeft met een verlaging van zelfkritiek. Zelfkritiek blijkt namelijk een predisponerende factor voor angst en depressie¹¹³ te zijn. Ook wordt het verhogen van zelfcompassie in verband gebracht met een verlaging van de mate van rumineren. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat het blijven cirkelen in negatieve gedachten kan worden doorbroken door een aanvaarding van imperfecties door zelfvriendelijkheid en het besef dat iedereen

¹⁰⁹ Bhikkhu Analayo, *Once again on Mindfulness and Memory in Early Buddhism*, *Mindfulness* vol.9, issue 1, 2018. 1-6.

¹¹⁰ Neff, K.D., *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*, *Self and Identity*, 2, 2003. 223-250.

¹¹¹ Neff, K.D., *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion*, *Mindfulness*, Vol. 7, Iss. 1, 2016. 264-274.

¹¹² López, A., Sanderman, R., Smerk, A., e.a., *Reconsideration of the Self-Compassion Scale's Total Score: Self-Compassion versus Self-Criticism*, *PLoS ONE* 10(7), 2015.

¹¹³ Blatt, S., *Representational structures in psychopathology*. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition, and representation*, Vol. 6. (Rochester, NY: University of Rochester Press, 1995). 1-34.

zo nu en dan fouten maakt of wordt geconfronteerd met ongewilde levenssituaties. Zelfcompassie blijkt het effect van deze negatieve levenssituaties op het emotioneel functioneren af te zwakken¹¹⁴; niet door weerstand te bieden tegen negatieve gevoelens, ze weg te duwen of te vervangen door positieve gevoelens, maar door negatieve gevoelens te *omarmen*.

In relatie tot motivatie lijkt er een verband te zijn tussen zelfcompassie en intrinsieke motivatie, zelfregie en persoonlijk initiatief. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een zelfcompassionele houding angst voor het maken van fouten verkleint¹¹⁵. Uit onderzoek van Neff blijkt een verband tussen zelfcompassie en gezonde coping in stressvolle situaties, bij traumatische gebeurtenissen, scheiding en chronische pijn. Voorbeelden van gezonde coping strategieën, die in verband worden gebracht met zelfcompassie zijn acceptatie van de situatie en positieve herinterpretatie¹¹⁶. Uit onderzoek blijkt verder, dat zelfcompassie gerelateerd kan worden aan welzijn. Hogere scores op de SCS worden geassocieerd met verhoogde gevoelens van geluk, optimisme, tevredenheid, lichaamswaardering, competentie en hiervoor genoemde motivatie¹¹⁷.

3.2. Een aanduiding van compassie

In dit onderzoek staat de vraag centraal hoe compassie beoefening kan bijdragen aan zingeving en existentieel welzijn. Daarvoor is het nodig om aan te geven wat in dit onderzoek wordt verstaan onder compassie. Op basis van de vorige twee paragrafen kan een aanduiding van compassie worden gegeven:

Compassie is een erkennend aandacht geven aan het lijden van het zelf en anderen en tevens een erkennend ontvangen van deze aandacht, vanuit een besef van gedeelde menselijkheid met de wens om dit lijden te verzachten en de bereidheid om hieraan actief bij te dragen.

Deze indicatie wordt in het volgende hoofdstuk gebruikt. De cognitieve, affectieve, intentionele en motivationele dimensies van Geshe Thupte Jinpa is hierin opgenomen. Ook de drie richtingen van compassie zijn onderdeel van de aanduiding. Tevens zijn de drie dimensies van zelfcompassie hierin meegenomen. Deze drie dimensies vertonen namelijk sterke overeenkomsten met de dimensies van Jinpa, indien zelfcompassie wordt uitgebreid met de ander.

De cognitieve dimensie van Jinpa, het bewustzijn van het lijden, overlapt de dimensie mindful omgaan met lijden van Neff. Mindfulness is een bewuste aandacht geven aan gedachten en gemoedstoestanden. De affectieve dimensie, een sympathische zorg door het geraakt worden door het lijden, overlapt de

¹¹⁴ Neff & Dahm, *ibid*, 124.

¹¹⁵ *Ibid*, 126.

¹¹⁶ Batts Allen, A. & Leary, M.R., *Self-Compassion, Stress and Coping*, *Soc Personal Psychol Compass* 4(2). 2010, 107-118.

¹¹⁷ Neff, K.D. & Germer, C., *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chapter 27. (2017)

dimensie zelfvriendelijkheid. Zelfvriendelijkheid is de gemoedstoestand zelf. Het is, zoals hierboven verwoord, gericht op het geven van goede zelfzorg. De intentionele dimensie, de wens om het lijden te verzachten, vertoont ook overlap met de dimensie zelfvriendelijkheid. In een zelfvriendelijke houding zit een inherente intentie, gericht op het goede.

Drie kanttekeningen zijn hier te maken. De motivationele dimensie van Jinpa, de responsiviteit en bereidheid tot actieve bijdrage, is in het construct van Neff niet afzonderlijk gedimensioneerd. Ook in haar definitie van zelfcompassie wordt de actieve bijdrage niet verwoord. Uit de definitie kan worden afgeleid, dat zelfcompassie meer de intentie benadrukt dan het actief handelen. In de intentie, de goede wensen richting het zelf, schuilt een aanvaarding van het lijden. Gevoelens van weerstand, die vaak samen gaan met een overmatige motivationele en actieve betrokkenheid bij het wegduwen van de negatieve aspecten van de lijdensbron, kunnen het lijden zelf soms sterk vergroten. Hierin schuilt een niet-aanvaarden van het lijden. De intentionele wens lijkt de voorwaarde voor verzachting en genezing. Hierin zit wel spanning. Het is compassievol om actief betrokken te zijn bij het verlichten en delen van het leed van de ander. Maar overspoeld raken door emotionele reacties door een teveel aan nabijheid lijkt de actieve betrokkenheid geen goed te doen. Anderzijds lijkt een onverschilligheid door een teveel aan afstand ook niet heilzaam te zijn. Hierin het juiste midden vinden lijkt in de beoefening van compassie een belangrijk thema.

Het besef van gedeelde menselijkheid is in het construct van Neff gericht op het zelf. Het is gericht op het normaliseren van eigen gedachten, gevoelens en gedrag en kan daarmee ondersteunend zijn om zelf minder geïsoleerd te voelen. Als dit besef van gedeelde menselijkheid uitgebreid wordt naar de ander lijkt het gericht te zijn op het minder isoleren van de ander. Dit vertoont overlap met de cognitieve en affectieve dimensie van Jinpa. Bewust van het menselijk lijden van de ander kan alleen door de ander als inherent menselijk te zien. En ook slechts dan kan een mens werkelijk geraakt worden door het lijden van de ander. Dit besef lijkt een cruciale voorwaarde voor de wens om het lijden te verminderen en hierbij actief te willen helpen.

Ten derde zijn de dimensies van Neff uitsluitend van toepassing op zelfcompassie. Haar onderzoeksresultaten kunnen uitsluitend in dit kader worden gebruikt.

3.3. Praktijk van compassie beoefening

Mindful Self-Compassion

Alle mensen hebben een aanleg voor compassie. Het is aannemelijk dat een meer zelfcompassionele houding verder kan worden ontwikkeld. Uit door Neff en Germer uitgevoerd onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat het zogeheten Mindful Self-Compassion programma (MSC), dat zich richt op het ontwikkelen van

zelfcompassie, effectief is in de ontwikkeling van zelfcompassie¹¹⁸. Ook na twaalf maanden zijn de effecten van de training nog zichtbaar. Dit MSC-programma is ontwikkeld door Kristin Neff en Chris Germer zelf en enigszins gebaseerd op de structuur van het Mindfulness Based Stress Reduction programma, dat is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn¹¹⁹. Sommige oefeningen zijn opgenomen om de kwaliteit van gewaarzijn te verbeteren, maar de kern bestaat uit oefeningen, die expliciet gericht zijn op het cultiveren van zelfcompassie en compassie voor anderen¹²⁰. De focus van de training ligt op het opbouwen van mindfulness en zelfcompassie als hulpbron.

Mindfulness Based Compassionate Living

In Nederland worden specifieke compassieprogramma's aangeboden, waaronder het zogeheten Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL)¹²¹. Dit programma heeft elementen overgenomen uit de MBSR en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), het MSC van Germer en Neff en de zogeheten Compassion Focused Therapy (CFT) van Paul Gilbert en wordt bijvoorbeeld toegepast binnen de GGZ¹²². Het is ontwikkeld door Erik van den Brink en Frits Koster. Kenmerkend voor het MBCL-programma is dat het wordt aangeboden aan deelnemers, die al een MBSR- of MBCT-training hebben gevolgd. De deelnemers hebben hiermee kunnen oefenen met mindfulness en kennen de opbouw van de training.

Het MBCL-programma kan in acht wekelijkse sessies van 2 ½ uur worden gevolgd. Elke sessie wordt gekenmerkt door een specifiek thema en kent formele en informele oefeningen. Thema's zijn bijvoorbeeld: Emotiereguleratiesystemen, reacties op dreiging, innerlijke patronen, kwaliteiten & vaardigheden van compassie, compassie gericht op anderen en praktische ethiek.

De formele oefeningen zijn meditatieve oefeningen. Een voorbeeld van een formele oefening, die als een rode draad door de training loopt is de zogeheten mildheidmeditatie. Kenmerkend voor deze oefening is het zogeheten rimpeleffect. Zo begint bijvoorbeeld de oefening in mildheid met vriendelijke intenties uit te spreken naar het zelf en dan vervolgens in steeds grotere kringen naar dierbaren en bekenden. Dit wordt uitgebreid richting alle levende wezens.

¹¹⁸ Neff, K.D. & Germer, C. *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*, *Journal of Clinical Psychology*, 00. 2012, 1-17.

¹¹⁹ Kabat-Zinn, J., *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. (New York: Hyperion Books, 1994)

¹²⁰ McGehee, P., Germer, C. & Neff, K.D. *Core Values in Mindful Self-Compassion* in *Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions* (red. Monteiro, L. e.a.), (Cham: Springer, 2017), 283.

¹²¹ Brink, E. van den & Koster, F., *Compassievol leven – van mindfulness tot heartfulness*, (Amsterdam: Boom, 2012)

¹²² Brink, E. van den & Koster, F. *Compassietraining in de GGZ*, (GGZet Wetenschappelijk, 2014), 11-12, [https://mbcl.nl/files/PDF/Compassietraining in de ggz -EvdB & FK 2014.pdf](https://mbcl.nl/files/PDF/Compassietraining%20in%20de%20ggz%20-%20EvdB%20&%20FK%202014.pdf) (Geraadpleegd op 23 februari 2018)

In paragraaf 4.2 wordt de structuur van enkele andere formele oefeningen beschreven. De formele beoefening van compassie kan worden geduid als compassiemeditatie. Deze term wordt dan ook in het volgende hoofdstuk gebruikt.

Informele oefeningen zijn bijvoorbeeld het bijhouden van een dagboek met reflecties over compassie en het oefenen met kalmerende aanrakingen, zoals bijvoorbeeld een hand op het hart.

In dit onderzoek wordt specifiek gebruik gemaakt van de inhoud van het MBCL-trainingsprogramma op basis van het MBCL-opleidingsprogramma voor mindfulnessstrainers¹²³. Hiervoor zijn een aantal redenen. De training is in de eerste plaats ontwikkeld in de GGZ. Het is in die zin specifiek afgestemd op een doelgroep, die als gevolg van diverse levenssituaties rondom verlies, gebrokenheid en trauma, geconfronteerd wordt met zingevingvragen.

In de training zijn de drie dimensies van zelfcompassie herkenbaar. Het mindful aanwezig kunnen zijn bij de bron van het lijden is een belangrijk onderdeel in de MBCL-training. Dit is de reden waarom de MBCL-training wordt gepositioneerd als een vervolgtraining op de MBSR-training, waar het ontwikkelen van mindfulness centraal staat. Alle oefeningen in de MBCL-training beginnen met een erkennende en oordeelvrije aandacht in het hier-en-nu. Een vriendelijke houding wordt op een speelse wijze verder ontwikkeld door op een niet dwingende, vrijblijvende en zachtaardige wijze te oefenen met het zelf en anderen geven en ontvangen van wat iemand echt nodig heeft via het voorstellingsvermogen. Het aspect gedeelde menselijkheid is verweven door de gehele training en komt bijvoorbeeld via psycho-educatie tot uiting door het gehele palet van reactiviteit op lijden via gedachten, gevoelens en fysieke sensaties te normaliseren. Emoties worden verondersteld nuttige boodschappers te zijn, die bij ons allen worden opgewekt door situaties waarin we het anders willen dan het is.

In de training zijn de drie richtingen waarin compassie kan worden gegeven herkenbaar. Een voorbeeld van een meditatieve oefening in het ontvangen van compassie is bijvoorbeeld *een compassionele metgezel*. In deze oefening wordt gevraagd een compassioneel wezen voor te stellen, dat volledig toegewijd is aan het welzijn van de mediterende. In de zogeheten mildheidmeditatie, waarin innerlijk vriendelijke wensen worden uitgesproken naar het zelf en anderen, staat het geven van compassie centraal.

¹²³ Brink, van den E. & Koster, F., *Compassietraining. Opleidingsprogramma Mindfulness-Based Compassionate Living voor mindfulnessstrainers en hulpverleners die mindfulness-based werken*, 2018.

4. BIJDRAGE VAN COMPASSIE AAN ZINGEVING

4.1. Inleiding

De vraag die in dit hoofdstuk centraal staat is hoe compassiebeoefening en de ontwikkeling van een compassionele houding kan bijdragen aan zingeving. In hoofdstuk twee is beschreven dat zingevingsprocessen in relatie staan tot het (weer) ervaren van existentieel welzijn¹²⁴. Een gevoel van verbinding met het zelf, mensen, de wereld en het transcendente en het geven van betekenis aan deze verbindingen in het licht van het eigen levensverhaal dragen bij aan betrokkenheid bij en deelname aan het eigen leven. De vraag is daarbij hoe compassie hieraan kan bijdragen. Hoe kan een erkenning van het lijden en de wens dit lijden te verzachten zorgen voor grond onder ons bestaan?

4.2. Compassie, voorstelling & verbondenheid

Verbondenheid in object relationeel perspectief

In het zingevingsmodel van Smit is de *verbondenheidservaring* een gestalte van zingeving. Zinervaring kan worden gevoeld vanuit een verbondenheid met een groter geheel¹²⁵. Hierbij kan zin worden ontleend aan een gevoel van verbonden zijn met het zelf, de omgeving, met andere mensen in een gemeenschap, met ethische waarden en in religieuze zin. Zoals in hoofdstuk twee is aangegeven is de aard van zingeving vanuit dit perspectief met name relationeel van aard. Zingeving en als gevolg daarvan existentieel welzijn ontstaat daar waar mensen zich relationeel geborgen voelen.

Om de werking van gevoelens van relationele geborgenheid beter in beeld te krijgen zijn psychodynamische inzichten mogelijk behulpzaam. Want theorieën vanuit deze invalshoek focussen zich juist op de cognitieve, affectieve en relationele dynamiek in een persoon in relatie tot de buitenwereld¹²⁶. Een mogelijke tegenwerping is dat deze inzichten vanwege de nadruk op de innerlijke realiteit als onderzoeksobject moeilijk objectief meetbaar en empirisch te onderzoeken zijn. Om gevoelens van verbondenheid en geborgenheid beter te begrijpen zijn ze desalniettemin waardevol en daarom is er in deze paragraaf gekozen voor deze invalshoek. In het bijzonder geldt dit voor inzichten uit de objectrelatietheorie, want inzichten over relaties tussen het zelf enerzijds en interne en externe objecten anderzijds staan in deze theorie centraal. Een betekenisvol bestaan ontstaat vanuit een object relationeel perspectief door zelfrealisatie via relaties met anderen¹²⁷. In het relatie

¹²⁴ J.D. Smit, *Antwoord geven op het leven zelf: Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (Delft: Eburon, 2015).

¹²⁵ Smit, J.D., *ibid*, 88.

¹²⁶ Nelson, J.M., *Psychology, Religion, and Spirituality*, (New York: Springer, 2009), 143.

¹²⁷ Nelson, J.M., *Psychology, Religion, and Spirituality*, (New York: Springer, 2009), 165.

georiënteerde zingevingsmodel van Smit lijkt dit ook een belangrijk uitgangspunt te zijn. Dit wordt in zijn model echter niet verder uitgewerkt.

Vanuit een object relationeel perspectief kunnen zin en betekenis worden gegeven aan en gevonden worden in de buitenwereld door het te verbinden met de persoonlijke belevingswereld en alle behoeften, gevoelens, gedachten en fysieke sensaties die daarbij horen. Donald Winnicott, een belangrijke vertegenwoordiger van de Britse object relatieschool, noemt deze persoonlijke belevingswereld, die symbolisch wordt verbonden met de buitenwereld, de transitionele ruimte¹²⁸. Deze ruimte ziet hij als een intermediërend gebied waaraan zowel de innerlijke realiteit als het externe leven bijdragen. De transitionele ruimte vormt een ruimte voor symbolisering. Culturele activiteiten, spel, creativiteit en religie dragen bij aan symbolisering in de transitionele ruimte en als gevolg aan betekenisgeving in de buitenwereld.

Om symbolisering en verbeelding in de innerlijke ruimte te ontwikkelen is volgens Winnicott een stabiele, responsieve en veilige omgeving nodig; een zogeheten *holding environment*¹²⁹. Volgens Winnicott kunnen psychotherapie, spirituele richting, gebed en meditatie hieraan bijdragen.

Een mogelijke bijdrage van compassiemeditatie aan zingeving kan vanuit een object relationeel perspectief aan de hand van onder meer twee thema's worden aangegeven: een geschikte holding environment en het vermogen tot symboliseren.

Geschikte holding environment

Een geschikte holding environment draagt volgens Winnicott bij aan het vermogen tot symboliseren. De vorming van deze veilige, responsieve en stabiele omgeving ligt al in de vroege gehechtheidsrelatie. Vanuit de gehechtheidstheorie is bekend dat alle ervaringen van het jonge kind gericht op het warme, intieme en continue contact met de moeder of een permanent moedersubstituut essentieel is voor mentale gezondheid¹³⁰. Het gedrag van het kind richt zich hierbij volgens Deben-Mager op relatiebehoud, omdat dit essentieel is voor overleving¹³¹. Exemplarisch voor deze ontwikkeling gericht op relatiebehoud is het zogeheten 'still face experiment'¹³². In een experiment van Edward Tronick verliest een moeder voor een kort moment bewust het contact met haar baby. Wat daarop volgt zijn diverse strategieën van de baby, zoals lachen, gillen, met de handen klappen, woede en verdriet. Na een minuut wordt het contact tussen de moeder en de baby herstelt, waarbij de baby zichtbaar

¹²⁸ Nelson, J.M., *ibid*, 169.

¹²⁹ Nelson, J.M., *ibid*, 169.

¹³⁰ Bowlby, J. *Attachment and loss, Volume I: Attachment*. (New York: Basic Books, Second Edition, 1982).

¹³¹ Deben-Mager, M.M. „Gehechtheid en Mentaliseren.” *Psychoanalytische perspectieven*, 2005, 2.

¹³² Still-face experiment, <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhto> (geraadpleegd 28 augustus 2018).

kalmeert. Dit experiment laat zien, dat zingeving als verbondenheidservaring al begint in een zeer vroege levensfase.

Het hechten zelf vindt plaats via de zintuigen. In tegenstelling tot latere levensfasen waar representatie en verbeelding belangrijk zijn, is zingeving in deze vroege levensfase nog non-symbolisch¹³³. De verbondenheidservaringen waarmee hechting tot stand komt verlopen via de zintuigen. De zintuigen geven daarmee zinervaring nog voor het geven van betekenis via taal. Ze hebben betrekking op de lichamelijke en preverbale aspecten van zingeving.

Volgens Winnicott kan door de relatie tussen moeder (of het permanente moedersubstituut) en kind een geschikte holding environment ontstaan. Ondersteunend is hier de wijze waarop de moeder reageert op de behoefte van het kind en de mogelijkheden die de moeder biedt aan het kind om het te kalmeren en tot rust te laten komen¹³⁴. Hij gebruikt hiervoor de term 'good enough' ouderschap. In de eerste twaalf maanden ontwikkelt het kind dan op basis van interactie met hechtingsfiguren een specifieke hechtingsstijl. Mary Ainsworth maakt daarbij een onderscheid tussen veilige en onveilige hechting¹³⁵. Onveilige hechting kan diverse oorzaken hebben. Soms is het een gevolg van een problematische relatie tussen verzorger en kind.

Mogelijk kan het creëren van een geschikte holding environment ook in latere levensfasen van belang zijn. Zoals Winnicott aangeeft bijvoorbeeld via meditatie of gebed. Op de eerste plaats als een doel op zich door het vormen van een omgeving waarin een persoon zich veilig en geborgen kan voelen. In tweede instantie doordat een geschikte holding environment bijdraagt aan het vermogen tot symboliseren en verbeelden.

Vermogen tot symboliseren en verbeelden

Om te kunnen verbeelden en daarmee vanuit de innerlijke realiteit bedoeling en betekenis te geven aan de externe realiteit is het vermogen tot mentaliseren van belang¹³⁶. Om deze relatie inzichtelijk te maken is het nodig om dit wat verder uit te diepen.

Het vermogen tot mentaliseren ontwikkelt zich binnen een veilige hechtingsrelatie¹³⁷. Daarom is een geschikte holding environment in de hechtingsfase belangrijk. Robuuste vermogens tot mentaliseren zijn volgens Peter Fonagy sterk gerelateerd aan veilige hechting¹³⁸.

¹³³ Tronick, E. Beeghly, M., *Infants' Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems*, American Psychology. 2011 Feb-Mar; 66(2): 107–119.

¹³⁴ Nelson, J.M., *ibid*, 169.

¹³⁵ Ainsworth, M.D.S., M.C. Blehar, Waters E., & Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. (London: Psychology Press, 1979).

¹³⁶ Schaap-Jonker, H. „Gehechtheid, mentaliseren en godsrepresentaties.” *Psyche & Geloof* 22, 2011: 226-232.

¹³⁷ Bateman, A., Fonagy, P., *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice* (Washington 2011).

¹³⁸ Bateman, A., Fonagy, P., *ibid*, 596.

Mentaliseren is volgens Peter Fonagy en Anthony Bateman de vaardigheid om na te denken over het denken en de bedoelingen van de ander¹³⁹. Het kind leert in de hechtingsfase om betekenis en bedoeling toe te kennen aan het gedrag van de hechtingsfiguur.

In latere levensfasen is een persoon in staat om met dit mentaliserende vermogen verklaringen, bedoelingen en betekenis te vinden en innerlijke, niet-waarneembare, psychische motieven te vinden voor het gedrag van anderen en het zelf. Het mentaliserend vermogen is het vermogen om naar ons zelf te kijken vanuit een perspectief, dat buiten ons zelf ligt en anderen vanuit een perspectief, binnen ons zelf, voor te stellen.

Mentaliseren heeft in de vroege gehechtheidsrelatie een functie, want door mentaliseren wordt het gedrag van de ander voorspelbaar; de betekenis van de activiteiten van de ander wordt beter begrepen¹⁴⁰. Hierdoor wordt het kind minder afhankelijk en dit vergroot de overlevingskansen aanzienlijk. Het kind leert onderscheid te maken tussen de innerlijke werkelijkheid, i.e. gevoelens en gedachten van zichzelf, en de buitenwereld¹⁴¹.

Volgens Bateman en Fonagy is het belangrijk te leren wat er in ons omgaat¹⁴². Dit helpt namelijk om dit onderscheid te kunnen maken. In een gezonde ontwikkeling doorloopt het kind volgens hen de teleologische modus, de psychische equivalentie modus en de alsof modus (drie niet-mentaliserende modi) om uit te komen in een mentaliserende modus. Bij de *teleologische modus* ligt de nadruk op het fysiek waarneembare. Een beertje om mee te spelen is er, zolang het wordt gezien. Bij de *psychische equivalentie modus* worden eigen gevoelens en gedachten ('van binnen') gelijkgesteld aan de werkelijkheid ('buiten')¹⁴³. Een eng wezen in de kast is realiteit. In de *alsof modus* worden de binnen- en buitenwereld helemaal losgekoppeld; er is een radicale scheiding tussen beleving en werkelijkheid. In het spel van éénhoortje is het kind de éénhoorn.

In de mentaliserende modus is het mogelijk om uit een blik of gelaatsuitdrukking af te leiden waar iemand aan denkt of hoe iemand zich voelt vanuit het besef dat dit niet hoeft te corresponderen met wat iemand werkelijk denkt of voelt. Het is het vermogen om de buitenwereld te verbinden met de binnenwereld, zowel qua denken als voelen, terwijl het onderscheid gehandhaafd blijft. Deze verbinding kan plaatsvinden juist door het vermogen tot verbeelding.

De modi van Bateman en Fonagy schetsen een lineaire voorwaartse en regressieve ontwikkeling. Een belangrijke aanvulling hierop geeft de Britse psychoanalyticus Thomas Ogden¹⁴⁴. De modi laten volgens hem niet zozeer

¹³⁹ Deben-Mager, M.M. *ibid*, 7.

¹⁴⁰ Schaap-Jonker, H. „Gehechtheid, mentaliseren en godsrepresentaties.” *Psyche & Geloof* 22, 2011: 226-232, 227.

¹⁴¹ Schaap-Jonker, H., *ibid*.

¹⁴² Deben-Mager, M.M. *ibid*, 8.

¹⁴³ Muthert, J.K. & Schaap-Jonker, H., *ibid*, 51.

¹⁴⁴ Muthert, J.K., Schaap-Jonker, H., *ibid*, 53.

alleen een lineaire ontwikkeling zien; ze kunnen ook naast elkaar worden begrepen. Hij noemt de posities daarom ook wel *dynamische* zijnswijzen. Hanneke Muthert spreekt hier in navolging van Ogden over drie zijnswijzen¹⁴⁵. In de eerste zijnswijze staat het lichaam centraal. Zintuiglijke ervaringen werken volgens haar als een buffer tegen de ervaring van afgescheiden zijn van moeder en hebben een kalmerende werking¹⁴⁶. In de tweede zijnswijze bestaat het zelf als object. In deze zijnswijze kunnen de psychische equivalentie- en de alsof-modus samen worden ondergebracht. Het zelf wordt geleefd door de ervaring. Een onderscheid tussen goed en slecht wordt gemaakt zonder verbeelding en reflectie. In de derde zijnswijze tot slot kan betekenis en bedoeling worden toegekend aan ervaringen. Via het vermogen tot mentaliseren ontstaat er afstand en ruimte van het zelf tot het denken en voelen over het zelf, anderen en de wereld. Deze afstand maakt het volgens Muthert mogelijk om bijvoorbeeld verdriet, empathie en compassie te ervaren. Er is hier ruimte voor reflectie en verbeelding.

Een dynamische samenhang en wisselwerking tussen de drie zijnswijzen wijst volgens Muthert op gezonde vormen van expressie. In alle drie de zijnswijzen liggen mogelijkheden om te leren omgaan met wat mensen meemaken. Maar alleen in de derde zijnspositie is er sprake van verbeelding of symbolisering.

Volgens Winnicott vindt deze symbolisering plaats in de transitionele ruimte van een persoon. Het symbool verbindt het subject met het object. Precies in deze verbondenheid, waarin het symbool in betekenisgeving voorziet, kan zinvolheid worden ervaren.

Compassie meditatie vanuit een object relationeel perspectief

Het MBCL-programma, zoals dat in hoofdstuk drie is aangegeven, bestaat uit acht bijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten oefenen deelnemers met compassie via begeleide meditatie. In deze oefeningen wordt actief gebruik gemaakt van het mentaliserend en voorstellingsvermogen van deelnemers. Deze oefeningen worden in MBCL onderbouwd door wetenschappelijke inzichten van onder andere Gilbert en Irons¹⁴⁷, Lee¹⁴⁸, Rockliff e.a.¹⁴⁹, Brewin e.a.¹⁵⁰ en Longe

¹⁴⁵ Muthert, J.K., Schaap-Jonker, H., *ibid*, 53.

¹⁴⁶ Muthert, J.K., Schaap-Jonker, H., *ibid*.

¹⁴⁷ Gilbert, P., Irons, C., *A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people*. *Memory*, 12, 2004. 507-516.

¹⁴⁸ Lee, D.A., *The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy*., In P. Gilbert (Ed.), *Compassion – Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (Londen: Routledge, 2005), 326-351.

¹⁴⁹ Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., e.a., *A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery*, *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, 2008. 132-139.

¹⁵⁰ Brewin, C.R., Wheatley, J., Patel, T., e.a., *Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories*, *Behaviour Research and Therapy*, 47, 2009, 569-576.

e.a.¹⁵¹. Ook wordt er gebruik gemaakt van inzichten uit de Compassion Focused Therapy (CFT) van Paul Gilbert. Deze therapievorm is geworteld in een functionele analyse van sociale motivatiesystemen en emotieregulatiesystemen¹⁵². Kort geschetst is de gedachte hier dat nieuwe breinfuncties die in de afgelopen 2 miljoen jaar zijn geëvolueerd zowel moeilijkheden kunnen veroorzaken als problemen kunnen oplossen. Deze nieuwe breinfuncties hebben o.a. betrekking op het voorstellings- en mentaliserend vermogen van mensen. Dit vermogen regelt deels de organisatie van oudere motivatiesystemen en emotieregulatiesystemen (het oude brein). Dit kan volgens Paul Gilbert leiden tot zowel destructief gedrag en diverse geestelijke gezondheidsproblemen als gedrag dat gericht is op harmonie, zorg en altruïsme. CFT is dan ook gericht op het menselijk vermogen om harmonieuze samenwerking, zorg en altruïsme voor het zelf en de ander te vergroten. Dit is ook kenmerkend voor MBCL. Er wordt daarbij o.a. gebruik gemaakt van drie emotieregulatiesystemen, die Gilbert in zijn onderzoek gebruikt, en een rol spelen in het handelen van mensen: het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem.

Het gevaarsysteem is gericht op zelfbescherming en activeert primaire gedragspatronen, zoals vechten, vluchten en verstijven. Het jaagsysteem is gericht op beloning en activeert willen, streven, prestatie en consumptie¹⁵³. Het kalmeringssysteem is gericht op sociale verbinding en activeert zorgzaamheid en vriendelijkheid. Het gevaar- en jaagsysteem activeert het autonome sympathisch zenuwstelsel en het kalmeringssysteem activeert het autonome parasympathisch zenuwstelsel. Dit vindt plaats zonder bewuste aansturing. Het sympathisch zenuwstelsel motiveert tot paraatheid en verhoogt stress (ademhaling versnelt, hartslag versnelt, bloeddruk stijgt, doorbloeding in de spieren neemt toe en er gaat minder energie naar het spijsverterings- en immuunsysteem). Het parasympathisch zenuwstelsel kalmeert en brengt een mens weer tot rust. Alle drie systemen zijn nodig om te overleven. Bij zoogdieren lijkt de werking van deze motivatiesystemen in evenwicht. Bij de mens lijken echter *gedachten* en *voorstellingen*, onafhankelijk van de omgeving, het jaag-, gevaar- en zorgsysteem te activeren¹⁵⁴.

Via ons voorstellingsvermogen en het gebruik van taal kunnen we ons gerust stellen en in paniek brengen¹⁵⁵. De gedachte of herinnering aan een dierbare vriend kan het gevoel van geborgenheid versterken. Een voorstelling van een situatie waarin een tekort wordt ervaren of gevoelens van jaloezie op de voorgrond komen kan juist het jaagsysteem, dat gericht is op beloning, activeren. Een herinnering aan of voorstelling van een traumatische gebeurtenis kan het gevaarsysteem activeren en gevoelens van angst of boosheid oproepen.

¹⁵¹ Longe, O., Maratos, F.A., Gilbert, P., e.a., *Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance*. Neuroimage, 49, 2010, 1849-1856.

¹⁵² Gilbert, P., *The origins and nature of compassion focused therapy*, British Journal of Clinical Psychology, 53, 2014, 6-41.

¹⁵³ Van den Brink & Koster, *ibid*, 99.

¹⁵⁴ *Ibid*, 101.

¹⁵⁵ Brink, van den E. & Koster, F., *Compassievol leven – van mindfulness tot heartfulness*, (Amsterdam: Boom, 2012), 105.

De reacties uit het gevaarsysteem worden in verband gebracht met de drie componenten van zelfcompassie van Kristin Neff, zoals deze in hoofdstuk drie zijn verwoord. De componenten waarmee tijdens compassiemeditatie wordt geoefend dient dan als een remedie tegen de ervaren dreiging.

| Reactie op fysieke dreiging | Reactie op psychologische dreiging | Remediërende reactie op psychologische dreiging |
|-----------------------------|------------------------------------|---|
| Vechten | Zelfkritiek | Zelfvriendelijkheid |
| Vluchten | Zelfisolatie | Besef van gedeelde menselijkheid |
| Verstijven | Zelfabsorptie | Mindful omgaan met pijn |

Figuur 5. Stressreacties en zelfcompassie¹⁵⁶

Tijdens de begeleide meditatie-oefeningen wordt het voorstellingsvermogen van deelnemers geactiveerd door de suggestie van het visualiseren van bijvoorbeeld een veilige plek¹⁵⁷, een liefdevolle ander of door het geven of ontvangen van positieve wensen. Het idee is dat hierdoor het kalmeringssysteem wordt geactiveerd en het jaag- en gevaarsysteem wordt gedeactiveerd. Dit kan bijdragen aan gevoelens van ontspanning, zorgzaamheid en vriendelijkheid.

Hier is een relatie te leggen met het begrip holding environment van Winnicott. Compassiemeditatie is gericht op kalmering via het voorstellingsvermogen. Dit kan gevoelens van veiligheid en stabiliteit oproepen. Ook wordt tijdens de meditatie aan deelnemers gevraagd om aandacht te geven aan zintuiglijke ervaringen en deze te onderzoeken. Er wordt bewust geoefend met reflectie op lichamelijke gewaarwordingen. De meditatieve oefeningen dragen op deze wijze bij aan de geschiktheid van de holding environment van een persoon.

In de opleiding tot trainer in MBSR en MBCL wordt er veel aandacht besteed aan de belichaming van mindfulness en compassie. Deze belichaming is volgens Rebecca Crane e.a. zelfs een essentieel kenmerk van de trainer¹⁵⁸ en kan uitsluitend worden verkregen via ervaring. De trainer kan door haar of zijn aanwezigheid en ontwikkelde empathische en compassionele kwaliteiten tijdens de training een holding environment voor deelnemers creëren.

De auteur Brené Brown geeft een omschrijving van het belichamen van compassie: *“Wanneer we behoefte hebben aan compassie, dan hebben we iemand nodig die stevig geworteld is, iemand met inlevingsvermogen, en vooral iemand die zowel onze sterke als onze zwakke kanten accepteert.”*¹⁵⁹

Een geschikte holding environment is van belang voor het verder ontwikkelen van mentaliserende vermogens.

Compassiemeditatie heeft vermoedelijk een rechtstreeks effect op het vergroten van het mentaliserend vermogen. Deelnemers aan de MBCL-training hebben al

¹⁵⁶ Brink, van den E. & Koster, F., *ibid*, 132.

¹⁵⁷ Brink, van den E. & Koster, F., *ibid*, 103.

¹⁵⁸ Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., e.a. *What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft*, *Psychological Medicine*, 47, 2017, 995.

¹⁵⁹ Brown, B., *De moed van imperfectie*, (Amsterdam: Lev., 2013).

een volledige mindfulnessstraining (MBSR of MBCT) gevolgd. Een mindful gewaarzijn van de innerlijkheid van de ander is volgens Bateman en Fonagy één van de beste indicatoren voor een sterk ontwikkeld mentaliserend vermogen¹⁶⁰.

De begeleide meditatie-oefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van het voorstellingsvermogen starten met het mindful opmerkzaam zijn bij wat zich in het hier-en-nu voordoet. Het op deze wijze richten van de aandacht helpt om automatische reacties, soms ongezonde, op ervaringen te onderbreken. Hierdoor kan er bewuste reflectie plaatsvinden. Er wordt dus geoefend met het vergroten van de mentale ruimte. De waarnemer en het object van waarneming (gedachten, gevoelens, zintuiglijke sensaties) komen op afstand te staan. Dit geeft een opening en mogelijkheid om erkennend en opmerkzaam aanwezig te kunnen zijn bij bronnen van het eigen lijden. Niet te veel op afstand in onverschilligheid en onraakbaarheid en niet te dichtbij om ondergedompeld te raken in hevige emoties of gedachten. Vervolgens wordt een vrijblijvende suggestie gegeven om de ademhaling te verdiepen en te kalmeren.

Eén van de voorstellingsoefeningen is de zogeheten: *een veilige plek*¹⁶¹. Deelnemers worden uitgenodigd om zich een plek voor te stellen waar men zich veilig, geborgen en beschermd voelt, hoe men zich ook voelt. Het kan een plek uit de herinnering zijn of een plek, die volledig uit de fantasie wordt ontsproten.

Vervolgens wordt aan deelnemers gevraagd om actief de zintuigen te gebruiken bij de voorstelling: hoe de veilige plek ruikt, welke geluiden er aanwezig zijn, hoe de plek er uit ziet, hoe de plek proeft, door het bijvoorbeeld aan te raken met de vingers en te proeven en hoe de plek voelt door het af te tasten met de handen. Zo ontstaat er op speelse en ongedwongen wijze via het voorstellingsvermogen zintuiglijk contact met een veilige plek, waar geborgenheid kan worden ervaren.

De zintuiglijke ervaringen werken voor een baby in de eerste zijnspositie, zoals Muthert dat aangeeft, als een buffer tegen de ervaring van afgescheiden zijn van moeder en hebben een kalmerende werking. De zintuiglijke ervaringen kunnen hier tijdens compassiemeditatie voor een deelnemer werken als een buffer tegen de ervaring van het afgescheiden zijn van het bestaan en een kalmerende werking hebben.

Daarna wordt aan deelnemers gevraagd wat het voorstellen van een veilige plek met de deelnemers doet: lichamenlijk, emotioneel en wat betreft gedachten. Er wordt in de begeleide meditatie-oefening dus actief gevraagd om betekenis toe te kennen aan ervaringsdata. Zoals hierboven beschreven ontstaat er afstand van het zelf tot het denken en voelen over het zelf; in dit geval vanaf een veilige plek. Deze afstand biedt veiligheid om zelfcompassie te kunnen ervaren: om

¹⁶⁰ Bateman A., Fonagy, P., *Mentalization-Based Treatment*, Psychoanalytic inquiry, 33, 2013. 596.

¹⁶¹ Brink, van den E. & Koster, F., *Compassietraining. Opleidingsprogramma Mindfulness-Based Compassionate Living voor mindfulnessstrainers en hulpverleners die mindfulness-based werken*, 2018.

vanaf een veilige plek contact te kunnen maken met de eigen pijn en verdriet, boosheid, schuld of schaamte.

De volgende stap is dat deelnemers worden gevraagd voor te stellen dat de plek ook de deelnemer welkom heet en het werkelijk waardeert als er contact gemaakt wordt.

De context van het MBCL-programma is zodanig, dat bij het uitwisselen van ervaringen of het spreken over diverse vormen van emotionele reactiviteit, bijvoorbeeld via psycho-educatie, de reactiviteit zelf wordt genormaliseerd. Het maakt ons menselijk om ons bijvoorbeeld soms schuldig te voelen of te schamen. Naast een soms problematische functie heeft het ook een nuttige functie.

De voorstellingsoefening wordt afgesloten met een gedicht of citaat, die op gevoelsniveau mee kan resoneren met een veilige plek. Hier wordt het voorstellingsvermogen verder geactiveerd. Een voorbeeld van zo'n gedicht is:

Onder de bomen

Vrienden zijn het, bomen
die gesprekken met je voeren
je gedachten laten gaan
als hun bladeren
het licht laten schommelen.

Het zijn je vrienden, bomen
Hun schaduw leggen ze
als een arm om je heen
als je alleen wilt zijn
en niet alleen wilt zijn.
(Fetze Pijlman)

Figuur 6. Onder de bomen¹⁶²

Twee andere begeleide meditatieoefeningen uit de MBCL-training zijn *een compassionele metgezel* en *compassie belichamen*. Beide oefeningen beginnen met een open gewaarzijn en de kalmerende ademhaling precies zoals bij de oefening *een veilige plek*. Bij de eerstgenoemde oefening worden deelnemers vervolgens uitgenodigd om contact te maken met een veilige plek. Vanaf deze verbeelde en zintuiglijk waar te nemen veilige plek wordt aan deelnemers gevraagd om een compassioneel wezen voor te stellen. Dit kan een persoon zijn, misschien een vriend of familielid, een dier, een hemels wezen, een natuurwezen. Vervolgens worden suggesties gedaan over de kwaliteiten van zo'n metgezel: kracht, moed, warmte, wijsheid, speelsheid, vriendelijkheid, begrip of volledige acceptatie van hoe iemand ook maar is. De compassionele metgezel is volledig toegewijd aan het welzijn van degene, die de voorstelling maakt en in staat te luisteren naar diepere behoeftes. Ook in deze oefening wordt de deelnemer gevraagd om op speelse en ongedwongen wijze en indien mogelijk via alle zintuigen contact te maken met het compassionele wezen. Ook kan het eventueel *gevoeld* worden als een aanwezigheid. Om vervolgens de reflectieve ervaringsruimte te vergroten, door te vragen wat het met deelnemers doet:

¹⁶² Brink, van den E. & Koster, F., *ibid*, 104.

lichamelijk, emotioneel en mentaal. Vervolgens wordt uitgenodigd om voor te stellen dat de compassionele metgezel de deelnemer ook verwelkomt en het werkelijk waardeert als er contact wordt gemaakt. De meditatie-oefening eindigt met een tijdje aanwezig zijn bij de metgezel en wordt ook afgesloten met een gedicht of citaat.

De meditatie-oefening *Compassie belichamen* lijkt op de oefening hierboven met als uitbreiding, dat deelnemers worden uitgenodigd om de compassionele kwaliteiten van de compassionele metgezel zelf te belichamen.

De hierboven beschreven relaties tussen voorstelling en kalmering lijken wederkerig. Kalmerende voorstellingen of herinneringen zorgen voor een kalme lichaam en geest. Maar ook zorgt een kalmerend lichaam, bijvoorbeeld via de ademhaling, voor de mogelijkheid tot het vergroten van verbeeldingskracht. Het voorstellingsvermogen organiseert dus het kalmeringssysteem en het kalmeringssysteem heeft invloed op het voorstellingsvermogen. Compassietraining lijkt hieraan bij te dragen via de verdere vorming van een geschikte holding environment en de ontwikkeling van het vermogen tot mentaliseren, symboliseren en verbeelden.

Psychisch trauma, verbeelding en zingeving

Muthert en Schaap-Jonker zien verbeeldingskracht als nexus tussen psychisch trauma en zingeving¹⁶³. Verbeelding en symbolisering bieden de mogelijkheid om psychisch trauma te verwerken via het proces van zingeving. Compassiemeditatie kan dan door specifiek gebruik te maken van het voorstellingsvermogen, zoals dat hierboven is beschreven, ondersteunend zijn in dit verwerkingsproces en dus bijdragen aan zingeving.

Daarbij moet wel de volgende kanttekening worden gegeven. Er zijn vele situaties denkbaar waarin het waarschijnlijk beter is om niet met compassieoefening bezig te zijn. Bijvoorbeeld kort na een ingrijpende operatie of een pijnlijk verlies. Het oproepen van gevoelens van vriendelijkheid, warmte en geborgenheid kan bij mensen, die een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt, emotioneel zijn verwaarloosd of onveilig zijn gehecht soms sterk het gevaarsysteem activeren en een angst voor compassie oproepen. Chris Germer noemt dit proces *backdraft*: als metafoor voor het proces waarbij een smeulend vuur oplaait tot grote brand in een huis bijvoorbeeld, waar een raam knapt of een deur wordt opengemaakt¹⁶⁴. Dosereren van de mate waarin wordt geoefend met compassie en het normaliseren van de reactiviteit lijken zinvol te zijn in de begeleiding.

Op het moment dat mensen dreigen te verdrinken werp je een reddingsboei toe en leer je hem of haar niet zwemmen. Compassie oefening tijdens bijvoorbeeld een MBCL-training is geen reddingsboei en daarmee ook niet geschikt voor hulp en begeleiding na een directe crisis.

¹⁶³ Muthert, J.K., Schaap-Jonker, H., *ibid.*

¹⁶⁴ Van den Brink & Koster, *ibid.*, 197.

Verbondenheidsgevoelens kunnen vanwege vele oorzaken ernstig worden verstoord. Een voorbeeld hiervan is een traumatische ervaring, gerelateerd aan groot verlies, fysieke of mentale dreiging. De verbinding met het zelf, met andere mensen, met de wereld of met een persoonlijke God kan hierdoor ernstig worden verstoord.

Psychologisch trauma kan het gevolg zijn van een incidentele gebeurtenis of van herhaaldelijk geweld. Er wordt hier ook wel gesproken over respectievelijk 'type 1' en 'type 2' trauma. De manier waarop mensen zichzelf, andere mensen of de wereld en het bestaan zelf ervaren en beschouwen verandert ingrijpend als gevolg van de traumatische ervaring. Ronnie Janoff-Bulman spreekt over *shattered assumptions*¹⁶⁵. De fundamentele en vaak impliciet aanwezige aannames die door vele bestaanservaringen de bodem van het bestaan gaan vormen worden door het psychisch trauma ingeslagen en vallen uit elkaar. Janoff-Bulman onderkent in haar sociaal-psychologische theorie drie aannames die veel mensen hebben omtrent het bestaan zelf: De gedachte dat de wereld welwillend en goedgezind is, de gedachte dat de wereld een betekenisvol geheel vormt en de gedachte dat de eigen persoon de moeite waard is. Deze aannames vormen het narratief en levensverhaal waaraan het eigen leven zin en betekenis ontleent. Wat er dan kan ontstaan na trauma is een geschonden wereldbeeld. De verschillende symptomen die wijzen op traumatisering zoals hyperalertheid, ontwijkend gedrag, wantrouwen, schuld- en schaamtegevoelens zijn uitingen van het versplinteren van de grondslagen¹⁶⁶. Deze fundamentele uitgangspunten bepalen hoe mensen zichzelf beschouwen als mens-in-de-wereld en de betekenis die daaraan wordt gegeven. Trauma heeft een evident negatief effect op de drie onderkende zingestalten van het zingevingsmodel van Smit. Overmatig wantrouwen en gevoelens van schuld en schaamte duiden op een verstoring van gevoelens van verbondenheid en ontwijkend gedrag duidt op een verstoring van motivationele betrokkenheid.

Naast een gebroken verbinding met het zelf of de ander kan ook de verbondenheid met een persoonlijke God door een psychisch trauma ernstig worden verstoord. Zo stellen Kirkpatrick en Shaver bijvoorbeeld dat een hechtingsfiguur in de eerste levensfase van het kind correspondeert met een latere godsrepresentatie¹⁶⁷. Dit wordt de correspondentiethese genoemd. Interpretatie hiervan vraagt overigens wel de nodige voorzichtigheid. Psychisch trauma in de hechtingsfase kan dan volgens de correspondentiethese bijdragen aan een onveilige en onbetrouwbare godsrepresentatie, waarbij gevoelens van verbondenheid met een groter geheel ernstig zijn verstoord. Ook hier kunnen gevoelens van wantrouwen, schuld en schaamte de overhand hebben.

¹⁶⁵ Janoff-Bulman, R., *Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct*, Social Cognition, volume 7, issue 2, 1989, 113-136.

¹⁶⁶ R.R. Ganzevoort, *Als de grondslagen vernield zijn... Over trauma, religie en pastoraat*, Praktische Theologie, 32/3, 2005. 344-361.

¹⁶⁷ Kirkpatrick, L.A., en P.R. Shaver. „Attachment Theory and Religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion.”, Journal for the Scientific Study of Religion, 29, 1990: 315-334.

4.3. Compassie, coping & betekenis

Betekenisgeving als reflectief proces

In hoofdstuk twee is uitgewerkt dat betekenisgeving een gestalte is van zin. Betekenisgeving omschrijft de relatie van subject tot object. Zin ontstaat door betekenisgeving van mensen en is het resultaat van menselijke interpretatie. Deze interpretatie is een sterk cognitieve activiteit en wordt geconstrueerd in de menselijke geest¹⁶⁸.

In het onderscheid tussen het psychische en het geestelijke ziet Guus van Loenen het specifiek geestelijke als een eigen perspectief. Hij geeft aan: “Het geestelijke is te verstaan als het vermogen om vanuit een *metapositie* naar de psychische werkelijkheid te kijken. Het gaat daarbij om reflectie, om het zich terugbuigen over de eigen ervaring en het expliciet zoeken naar de betekenis daarvan. Wat het geestelijke van het psychische onderscheidt is juist deze reflectie, die gericht is op expliciete zingeving”¹⁶⁹.

De vraag naar betekenis wordt vaak actueel na een ingrijpende gebeurtenis of psychisch trauma. Hier vindt dan reflectie plaats, om het zich terugbuigen over de eigen ervaring en het zoeken naar betekenis in relatie tot de ingrijpende gebeurtenis.

De levenscrisis, die dan kan ontstaan is vaak een bron van existentieel lijden. Het toekennen van betekenis aan de gebeurtenis kan het existentieel lijden verzachten door te komen tot een houding van aanvaarding en daarmee het existentieel welzijn versterken. Hierbij is het vermogen om vanuit een metapositie naar de psychische werkelijkheid te kijken belangrijk.

De gebeurtenis roept voor de betrokkene veelal levensvragen op, omdat de gebeurtenis niet te rijmen valt met hoe het leven normaal wordt ervaren. De betrokkene wordt genoodzaakt om zich te verhouden tot wat hem of haar overkomt. Dit mechanisme kan psychologisch worden begrepen door het proces van coping. Het is dan ook zinvol om de mogelijke bijdrage van compassiemeditatie aan zingeving vanuit de coping theorie te begrijpen.

Coping vanuit transactioneel perspectief

Wanneer mensen worden geconfronteerd met ingrijpende gebeurtenissen, bedreigingen of crises, dan reageren mensen met coping gedrag¹⁷⁰. Richard Lazarus en Susan Folkman omschrijven coping als ‘continue veranderende cognitieve en gedragsmatige pogingen van een persoon om specifieke interne en externe eisen (de draaglast), die de potentiële draagkracht van een persoon

¹⁶⁸ Smit, J.D., *Antwoord geven op het leven zelf: Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (Delft: Eburon, 2015), 86.

¹⁶⁹ Loenen, van G., *Voor de geest staan: Zorg voor zingeving als taak van de geestelijke gezondheidszorg*, (Tilburg, KSGV, 2005), 9.

¹⁷⁰ Nelson, J., *Psychology, Religion and Spirituality*, (New York: Springer, 2009), 319.

overschrijden, hanteerbaar te houden¹⁷¹. In hun zogeheten transactioneel model maken mensen een inschatting van een stressor in relatie tot de context of omgeving. Stressreacties ontstaan als gevolg van de *inschatting* dat de draaglast de draagkracht overschrijdt en daarmee een bedreiging vormen voor het welzijn en het behalen van doelen¹⁷². Deze wisselwerking tussen de betrokkene en de omgeving is een belangrijk uitgangspunt.

Zij gaan hierbij uit van twee vormen van coping: probleemgericht en emotiegericht. In de eerste vorm ligt de nadruk op het oplossen van het probleem door het gedrag of de situatie zelf te veranderen. In de tweede vorm ligt de nadruk op het onder controle krijgen van de emotie, die door de stressvolle gebeurtenis wordt opgeroepen. Later is hier emotie-vermijdende coping aan toegevoegd. De nadruk in deze vorm ligt op het mentaal of fysiek ontlopen van de stressor, bijvoorbeeld door diverse manieren van afleiding.

Vaak is de inschatting van een bedreiging automatisch en resulteert in defensief gewoontegedrag. Het idee in het transactioneel model is dat er door de betrokkene *bewust* een inschatting wordt gemaakt van de stressor. Dit mentale proces wordt *cognitive appraisal* genoemd.

Deze bewuste cognitieve inschatting is in de theorie van Lazarus en Folkman verder onder te verdelen in een zogeheten primaire en secundaire inschatting. De primaire inschatting heeft betrekking op de mate waarin een ingrijpende gebeurtenis als bedreigend wordt ervaren tegen de achtergrond van persoonlijke waarden, doelen en motivaties¹⁷³. De secundaire inschatting heeft betrekking op wat de betrokkene kan doen en over welke hulpbronnen hij of zij beschikt, om de situatie het hoofd te bieden.

Lazarus geeft dan ook aan: “*Such an evaluation and the **personal meanings** a person **constructs** from the relationship are the essential cognitive underpinnings of coping*”.

In recent onderzoek naar coping is er dan ook veel aandacht voor het zoeken naar betekenis¹⁷⁴. De nadruk bij deze vorm van coping ligt op het positief herwaarderen van de situatie, het bijstellen van persoonlijke doelen en reflecteren over de zin en betekenis van het leven. Dit is een cognitief proces en wordt gevormd door gedachten en reflectie over de gebeurtenis. Indien de stressor cognitief als beheersbaar of draagbaar wordt ingeschat, dan zal dat resulteren in positief affect¹⁷⁵.

¹⁷¹ Lazarus, R., *Evolution of a Model of Stress, Coping and Discrete Emotions* in Handbook of Stress, Coping and Health (red. Virginia Hill Rice), (London: SAGE, 2012), 202.

¹⁷² Lazarus, R. & Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping*. (New York: Springer, 1984)

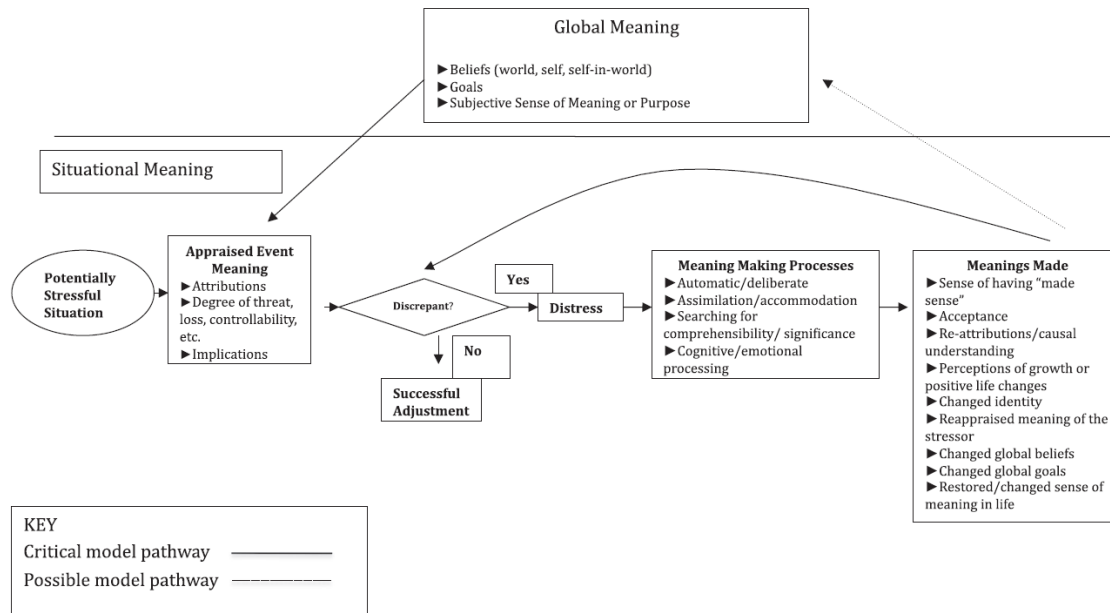
¹⁷³ Lazarus en Folkman, *ibid*, 200.

¹⁷⁴ Pieper, J., *Religieuze coping: ontwikkelingen en onderzoek in Nederland* in Psyche en Geloof 23, nr. 3, 2012, 139-149.

¹⁷⁵ Lazarus en Folkman, *ibid*.

Meaning making model

Crystal Park heeft het proces van betekenisgeving op basis van het transactioneel model uitgewerkt in het zogeheten meaning making model¹⁷⁶. Dit model ziet er als volgt uit:



Figuur 7: Meaning making model¹⁷⁷

Baumeister stelt in zijn visie op zingeving: “*meaning connect things*”¹⁷⁸. Door de dingen om ons heen te omschrijven of van betekenis te voorzien biedt dat de mogelijkheid om ons er weer mee te verbinden. Door betekenisgeving kan verbinding plaatsvinden met het zelf, de ander en het andere. Het leven kan volgens Baumeister via deze verbondenheid als zinvol worden ervaren als het samen valt met persoonlijke doelen en levensvervulling, als het leven als goed en waardevol wordt gewaardeerd, als het de eigenwaarde bevestigt en vergroot en als het de mogelijkheid biedt verschil te maken en ertoe te doen¹⁷⁹. Volgens hem is betekenisgeving dus een voorwaarde voor zingeving.

Het meaning making model van Park is een bruikbaar raamwerk om het proces van herstel na een ingrijpende gebeurtenis te conceptualiseren. Zoals in het model aanschouwelijk wordt gemaakt wordt er door de betrokkene een specifieke, situationele betekenis toegekend aan de ingrijpende gebeurtenis (Appraised Event Meaning). Dit is afhankelijk van de mate van dreiging, verlies, verlies van zelfregie en dergelijke. Soms is de door de betrokkene toegekende betekenis aan de levenscrisis min of meer consistent met algemene overtuigingen en doelen over het leven. Dit zorgt voor een (succesvolle) inpassing van de gebeurtenis in het leven van de betrokkene. Stel dat een

¹⁷⁶ Park, C.L., *Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustments to stressful life events*. Psychological Bulletin, 2016, vol.136, no. 2, 257-301.

¹⁷⁷ Park, *ibid.*

¹⁷⁸ Baumeister, R.F., *Meanings of life*, (New York: The Guilford press., 1991), 15.

¹⁷⁹ Baumeister, R.F., *ibid.*

betrokkene zijn of haar baan verliest na een lange dienstbetrekking. Indien de betrokkene het beeld heeft, dat mensen nou eenmaal soms hun baan kunnen verliezen kan inpassing van de gebeurtenis in het globale betekenisstelsel waarschijnlijk succesvol plaatsvinden. De gebeurtenis is namelijk consistent met de overtuiging van de betrokkene. Dit heeft dus in het transactionele model van Lazarus en Folkman betrekking op primaire inschatting.

Ook kan de ingrijpende gebeurtenis ernstige discrepanties opleveren met overtuigingen, waarden en doelen van de betrokkene. Natuurlijk is de ernst van de gebeurtenis een bepalende factor, maar van belang is hier hoe de gebeurtenis door de betrokkene wordt ingeschat tegen de achtergrond of in het licht van het globale betekenisstelsel. Zelfs de in het voorstellingsvermogen geactiveerde angst voor een potentieel toekomstige gebeurtenis, die niet consistent is met het globale betekenisstelsel kan daarmee mogelijk discrepantie opleveren. De gedachte is hierbij dat de perceptie van discrepantie tussen de situationele betekenis en het globale betekenisstelsel het proces van betekenisgeving stuurt¹⁸⁰ en dat de mate van discrepantie bepalend is voor de ervaren stress, inclusief emoties en gedachten, die deze stress oproept. Hoe groter de discrepantie, hoe minder een gebeurtenis of trauma door een betrokkene kan worden begrepen of van betekenis voorzien. Het verkleinen van deze discrepantie is onderdeel van het proces van betekenisgeving.

Compassiemeditatie en coping

De vraag is dan hoe compassie zich verhoudt tot deze vorm van coping via betekenisgeving. Want zo immers wordt helder hoe compassie kan bijdragen aan zingeving. Ashley Batts Allen en Mark Leary gaan in hun onderzoek¹⁸¹ naar deze relatie uit van een coping categorisering, die Ellen Skinner en anderen hebben gemaakt¹⁸². Het onderzoek van Batts Allen en Leary is specifiek gericht op het begrip zelfcompassie van Kristin Neff, zoals dat in hoofdstuk drie is uitgewerkt en kan dus ook alleen zo worden begrepen. Het onderzoek bestaat uit vijf kern categorieën: positieve cognitieve herwaardering, probleemoplossing, zoeken van ondersteuning, afleiding en vermijding. Zij wijzen op een mogelijk verband tussen zelfcompassie, positieve cognitieve herwaardering en het verminderen van vermijdingsgedrag.

Positieve cognitieve herwaardering. Dit heeft betrekking op hoe een persoon zijn of haar beeld over een stressvolle situatie of ingrijpende gebeurtenis verandert om het in een meer positief licht te zien¹⁸³. Dit heeft in de terminologie van Lazarus en Folkman met name betrekking op de *secundaire inschatting*. Want het herwaarderen heeft betrekking op wat een persoon zelf

¹⁸⁰ Park, *ibid.*, 259.

¹⁸¹ Batts Allen, A. & Leary, M.R., *Self-Compassion, Stress and Coping*, Soc Personal Psychol Compass 4(2). 2010, 107-118.

¹⁸² Skinner, E., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H., *Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping*. Psychological Bulletin 2003;129:216–269. [PubMed: 12696840]

¹⁸³ Batts Allen & Leary, *ibid*, 109.

kan doen en over welke hulpbronnen hij of zij beschikt om de ingrijpende gebeurtenis het hoofd te bieden. Herwaardering heeft betrekking op betekenisgeving en is onderdeel van het copingproces.

Of de ingrijpende gebeurtenis is in zekere mate *consistent* met bestaande overtuigingen, waarden en doelen. De stressor wordt daarmee via het proces van primaire inschatting niet als ernstig bedreigend ervaren. Of de ingrijpende gebeurtenis vertoont een mate van *discrepantie* met het globale betekenisstelsel en zet een zingevingproces in gang (*meaning making processes*) wat hopelijk bijdraagt aan hernieuwde betekenisgeving (*meanings made*).

Crystal Park geeft hierbij drie mogelijke richtingen aan:

1. Veranderingen in het globale betekenisstelsel.
2. Veranderingen in de waardering van de ingrijpende gebeurtenis
3. Ervaringen van groei juist door de ingrijpende gebeurtenis.

De levensbeschouwelijke vitaliteit is de mate waarin het globale betekenisstelsel mogelijkheden biedt om een levenscrisis hanteerbaar te maken. Het globale betekenisstelsel bestaat uit overtuigingen, waarden, doelen en subjectieve gevoelens¹⁸⁴. Compassiemeditatie, zoals dat bijvoorbeeld gestalte krijgt in het MBCL-programma, is vormend voor het globale betekenisstelsel van waaruit het zelf en de ander op een specifieke manier gezien kunnen worden. Deze vorming heeft namelijk te maken met waarden, deugden en overtuigingen, die bij compassiemeditatie als waardevol worden beschouwd en waarmee wordt geoefend in een training.

Dit zijn de drie geëxpliciteerde kernconcepten van zelfcompassie: zelfvriendelijkheid, het inzicht van gedeelde menselijkheid en een meer mindful zelfbenadering. Maar ook meer impliciete waarden zoals bijvoorbeeld openheid, zorgzaamheid, geborgenheid, vergeving, dankbaarheid, presentie, erkenning en behulpzaamheid. Deze waarden bieden een goede voedingsbodem voor compassie om tot ontwikkeling te komen¹⁸⁵. James Kirby omschrijft compassie zelfs als de hoogste ethische waarde¹⁸⁶. Compassie kan in die zin ook als een spirituele richting worden geduid: het is een toewijding aan zelf overstijgende waarden en een verkleining van het individuele ego¹⁸⁷. Compassiemeditatie ontwikkelt en vormt op deze wijze waarschijnlijk het globale betekenisstelsel.

Kernwaarden uit het boeddhisme lijken onderliggend te zijn aan de structuur en de volgorde van de meditatie-oefeningen in het MBCL-programma. Zo zijn de waarden liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en

¹⁸⁴ Pargament, K., *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. (New York, NY: Guilford, 1997).

¹⁸⁵ Ibid.

¹⁸⁶ Kirby, J., Steindl, S. & Doty, J., *Compassion as the Highest Ethic* in Practitioner's Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions (red. Lynette Monteiro e.a.), (Cham: Springer, 2017), 254.

¹⁸⁷ Germer C., *The Mindful Path to Self-Compassion*, (New York: Guilford Press, 2009).

gelijkmoedigheid uit het in paragraaf 3.1 benoemde brahmavihara¹⁸⁸ ingebed in het trainingscurriculum. Vanuit een houding van zelfvriendelijkheid kijken naar de eigen pijn (hoe moeilijk dat soms ook is) helpt om vanuit een compassievolle houding naar het zelf te kijken.

De vraag is ook op welke wijze veranderingen in de waardering van ingrijpende gebeurtenissen plaats kunnen vinden als gevolg van de beoefening van zelfcompassie. Kristin Neff benadrukt de rol van mindfulnessbeoefening. Dit is nodig om meer bewust te zijn van negatieve emoties en gedachten, deze meer te kunnen erkennen en omarmen met compassie. Dit is met name van belang om “over-identificatie” met deze gedachten of emoties te verminderen of te voorkomen.

Ook volgens Eric Garland en anderen draagt de beoefening van mindfulness rechtstreeks bij aan het proces van positieve herwaardering¹⁸⁹. Er wordt geoefend met het oordeelvrij en intentioneel richten van de aandacht op fysieke en mentale ervaringen, zoals deze zich van moment-tot-moment aandienen. Het op deze wijze richten van de aandacht zorgt ervoor, dat automatische reacties op deze ervaringen worden onderbroken. Dit zorgt ervoor, dat er een bewuste reflectie kan plaatsvinden. Dit helpt bij een flexibele selectie van inschattingsmogelijkheden als reactie op een stressor. Mindfulness voorziet daarmee dus in een buffer tussen de ervaring en automatische reactiviteit. Deze buffer creëert psychologische afstand, waarmee er meer ruimte komt voor perspectief name. Gedachten, emoties en fysieke sensaties *decentreren* van objectniveau naar een metacognitieve staat van bewustzijn. De verschuiving van aandacht is die van bewustzijnsinhoud (de gedachte zelf) naar het proces van bewustzijn (bewust van de gedachte). Door het bewust worden van de continu veranderende mentale of fysieke fenomenen, door hieraan van moment-tot-moment op metacognitief niveau aandacht te geven kan de fundamentele realisatie ontstaan, dat “gedachten geen feiten zijn”¹⁹⁰. Dit bedoelt Neff met het verminderen van over-identificatie. Door het proces van decentreren leidt mindfulness tot minder identificatie met gedachten en emoties en geeft ruimte voor flexibele reacties.

Ondanks dat stressvolle levensgebeurtenissen initieel negatief worden ingeschat kunnen ze door een toestroom van nieuwe ervaringen positief worden geherwaardeerd als onschadelijk en waardevol met bijbehorende emoties, fysiologie en gedrag als gevolg¹⁹¹. Positieve herwaardering wordt volgens Garland en anderen door de beoefening van mindfulness mogelijk gemaakt doordat automatische inschatting en reactiviteit wordt onderbroken en situaties op hernieuwde en constructieve wijze kunnen worden bekeken.

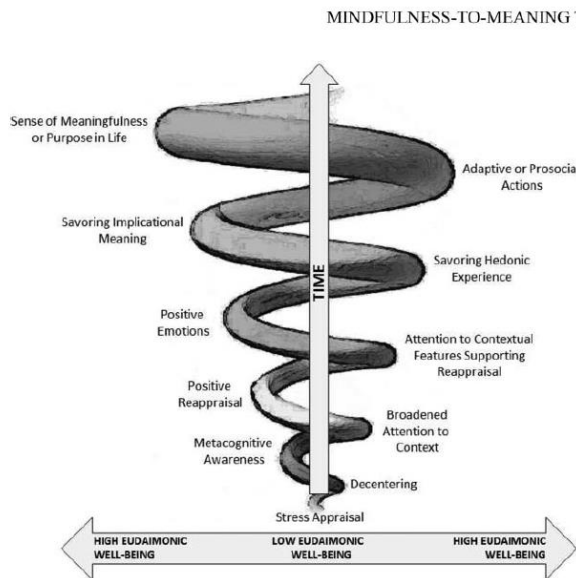
¹⁸⁸ McGehee, Germer en Neff, *ibid*, 286.

¹⁸⁹ Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P.R., Fredrickson, B.L., *Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation*, *Psychological Inquiry*; 26, 2015. 293-314.

¹⁹⁰ *Ibid*, 298.

¹⁹¹ *Ibid*, 295.

Garland wijst op positieve kwaliteiten, die ontwikkeld worden door de beoefening van mindfulness zoals sereniteit, waardering, dankbaarheid, geluksgevoelens en vreugde. Deze eudemonische kwaliteiten vergroten een duurzaam welzijn. Garland noemt dit een verhoging van eudemonisch welzijn. Precies dit geeft hernieuwde betekenis en doel in het leven. Hij schetst dit proces visueel als volgt:



Figuur 8. Mindfulness to meaning¹⁹²

Positieve emoties worden door compassiemeditatie naast mindfulness verder ondersteund door *zelfvriendelijkheid* en *het besef van gedeelde menselijkheid*.

Een zelfvriendelijke gedachte is vooral gericht op de wens of de intentie om datgene te schenken en te ontvangen waar een persoon in de gegeven specifieke situatie behoefte aan heeft. De wens of intentie kan bijvoorbeeld gericht zijn op het voelen van geborgenheid of beschermd en bijgestaan door een compassionele metgezel of vriend¹⁹³. Koster en van den Brink noemen deze compassionele metgezel of vriend een *innerlijke helper*. Tijdens de MBCL-training wordt er meditatief geoefend met deze wensen richting het zelf. In het boeddhisme is deze meditatievorm bekend als mettā-meditatie (Zie ook paragraaf 3.2).

Ook wordt er in het MBCL-programma geoefend met het mindful zintuiglijk waarnemen van diverse bronnen, zoals bijvoorbeeld het tempo van een muziekstuk, een specifieke kleur, geur of materiaalsoort. Deelnemers worden vervolgens uitgenodigd te onderzoeken wat het effect hiervan is op de gemoedstoestand, op gedachten en fysieke sensaties in het lichaam. Dit is gerelateerd aan de esthetische dimensie van zingeving zoals dat in paragraaf 2.1. is verwoord: het zintuiglijk en affectief geraakt worden en het inzicht dat daaraan wordt ontleend.

¹⁹² Garland, Ibid, 299.

¹⁹³ Brink, van den E. & Koster, F., *Compassietraining in de GGZ*, (GGZet Wetenschappelijke, 2014), 10, [https://mbcl.nl/files/PDF/Compassietraining in de ggz - EvdB & FK 2014.pdf](https://mbcl.nl/files/PDF/Compassietraining%20in%20de%20ggz%20-%20EvdB%20&%20FK%202014.pdf) (Geraadpleegd op 23 februari 2018)

Net als zelfvriendelijkheid heeft ook het inzicht in gedeelde menselijkheid mogelijk een effect op *positieve* herwaardering. Het inzicht bijvoorbeeld in de gedeelde menselijke conditie, namelijk dat wij allen in een kwetsbaar bestaan geworpen zijn, waarin verlies, trauma, ziekte, ouderdom en de dood nu eenmaal onderdeel is van de realiteit. Het is de realisering dat het leven eindig is. Maar ook dat er grenzen zijn aan de maakbaarheid van het bestaan. Een besef van gedeelde kwetsbaarheid kan bijvoorbeeld leiden tot het inzicht: “Het is mij nu overkomen, maar het kan iedereen overkomen”.

Ook door gerichte psycho-educatie in het MBCL-trainingsprogramma wordt zelfinzicht in relatie tot waarden gestimuleerd. Zo wordt er inzicht gegeven in de werking van emoties via drie basistypen van emotieregulatie¹⁹⁴: het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem. Deelnemers worden uitgenodigd om zelf te onderzoeken welke waarden in relatie staan tot deze basistypen en welk basistype de overhand heeft in het leven. Ook wordt er geoefend met de volgende zinnen. Deze komen overeen met de componenten van zelfcompassie, zoals beschreven door Kristin Neff¹⁹⁵.

‘Dit is een moment van lijden.’ (mindfulness)

‘Lijden hoort bij het leven.’ (gedeelde menselijkheid)

‘Moge ik hier en nu vriendelijk (mild, aardig) voor mezelf zijn.’ (zelfvriendelijkheid)

Beoefening van compassie kan door hierboven beschreven mechanismen dus mogelijk bijdragen aan een positieve cognitieve herwaardering van een ingrijpende gebeurtenis. De gebeurtenis wordt daarmee mogelijk beter hanteerbaar gemaakt. Crystal Park duidt dat in haar model als *‘reappraised meaning of the stressor’* in *‘Meanings made’*. Dit heeft een effect op het globale betekenisstelsel. Ook nieuwe ervaringen kunnen door betrokkenen meer in het licht van veranderingen in het globale betekenisstelsel worden beschouwd. Deze nieuwe wijze van omgaan met situaties geeft mogelijk een sterke ervaring van persoonlijke groei.

Vermijding. Batts Allen en Leary wijzen ook op het verminderen van vermijding door zelfcompassie¹⁹⁶. Dus hoe hoger mensen scoren op zelfcompassie, des te lager scoren ze op aspecten rondom vermijdingsgedrag. Met vermijding wordt bedoeld dat een betrokkene zich affectief, cognitief en gedragsmatig los maakt van de stressvolle ervaring van een ingrijpende gebeurtenis. In het model van Gilbert wordt het gevaarsysteem (autonoom) geactiveerd, gericht op zelfbescherming. Dit kan een gezond mechanisme zijn tegen de overweldigende ervaringen van een trauma evenals de gevolgen van een trauma. Het gevaarsysteem is er niet voor niets. Soms kan het ook problematische gevolgen hebben voor een betrokkene. Het kan bijvoorbeeld

¹⁹⁴ Brink, van den E. & Koster F., *Compassievol leven – van mindfulness tot heartfulness*, (Amsterdam: Boom, 2012), 97.

¹⁹⁵ Neff, K.D. & Dahm, K., "Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness", In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. (New York: Springer, 2014), 121-140.

¹⁹⁶ Batts Allen & Leary, *ibid*, 113.

leiden tot zelfisolatie en het zich terugtrekken uit de wereld wat sterke gevoelens van depressie en zinloosheid kan oproepen.

De beoefening van zelfcompassie helpt een betrokkene om zich weer affectief, cognitief en gedragsmatig te verbinden met een stressvolle ervaring. De reden hiervoor is dat zelfcompassie in de kern betrekking heeft op het openstellen voor de eigen ervaringen met betrekking tot pijn en lijden op een mindful, milde en vriendelijke manier. Zelfcompassie lijkt daarmee gepaard te gaan met *exposure* aan pijnlijke gedachten en emoties¹⁹⁷. Maria Karekla en Georgia Panayiotou brengen het in verband met ervaringsvermijding (*experiential avoidance*). *Experiential avoidance* wordt in verband gebracht met de ontwikkeling van psychopathologie¹⁹⁸.

In het meaning making model van Crystal Park wordt het belang van cognitief en emotioneel verwerken (*cognitive/emotional processing*) benoemd als onderdeel van het proces van betekenisgeving. Emotioneel verwerken houdt *exposure* en *gewenning* van het negatieve affect in met als doel om te begrijpen wat iemand voelt¹⁹⁹. In die zin draagt zelfcompassie bij aan het zingevingproces.

4.4. Compassie, eudemonisme & motivatie

Smit duidt de motivatie om tot handelen te komen als een derde gestalte van zin. Het heeft betrekking op de wil van mensen om betrokken te zijn bij anderen en de wereld. Daar waar verbondenheid mee wordt ervaren en betekenis aan kan worden gegeven, daar is in deze zingestalte de behoefte om er een actieve relatie mee aan te gaan. Dit kan al dan niet worden omgezet in concreet handelen²⁰⁰. In hoofdstuk twee is beschreven dat volgens Smit spirituele conformiteit hieraan kan bijdragen. Spirituele conformiteit krijgt gestalte door het leven vorm te geven in overeenstemming met wat men als levensroeping ervaart²⁰¹.

Motivatie stuurt het gedrag van mensen in een specifieke richting. Hier is een tweedeling te maken op basis van behoefte en doel²⁰². Motivatietheorie op basis van behoefte is met name geschikt om te verklaren hoe een persoon een gegeven situatie in stand houdt. Motivatietheorie op basis van doel geeft mogelijk inzicht waarom een persoon zich wil ontwikkelen en ontplooien.

¹⁹⁷ Van den Brink & Koster, *ibid*, 78.

¹⁹⁸ Chawla, N. & Ostafin, B., *Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review*, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 63, No. 9, 2007, 871-890.

¹⁹⁹ Park, *ibid*, 260.

²⁰⁰ Smit, J.D., *Antwoord geven op het leven zelf: Een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (Delft: Eburon, 2015), 98.

²⁰¹ Smit, *ibid*, 156.

²⁰² Brysbaert, M., *Psychologie*, (Gent: Academia Press, 2006), 396.

Een spiritueel-ethische oriëntatie

Spirituele conformiteit, zoals Smit dat voor ogen heeft, lijkt meer doelgericht dan behoeftegericht. De nadruk ligt op een innerlijk geraakt worden en de mogelijkheid tot transformatie²⁰³. Transformatie moet hier worden begrepen als een proces van innerlijk veranderen. Een persoon krijgt een andere oriëntatie en een andere innerlijke gesteldheid²⁰⁴. Transformerende processen zijn in diverse religieuze- en wijsheid tradities betekenisvol. Een begeleidingstaak van de geestelijk verzorger is dan ook om in de persoonlijke ontmoeting te helpen bij het bekrachtigen en versterken van spiritualiteit²⁰⁵. Want dat vergroot de verhoopte mogelijkheden bij de gesprekspartner om nieuwe levenspaden te zien en van daaruit het leven verder vorm te geven²⁰⁶.

In aanvulling op gespreksvoering of ontmoeting in de persoonlijke ruimte kunnen oefeningen in mindful gewaarzijn ondersteunend zijn²⁰⁷. Het nodigt uit tot introspectie en zelfinzicht. Schouwen in de stilte van de eigen innerlijke ruimte is als het gericht laten schijnen van een zoeklicht op nieuwe mogelijkheden die het leven biedt en meer inzicht te krijgen in de eigen spiritualiteit. Ook wordt geleerd om de buffer tussen de ervaring en reactiviteit op de ervaring te vergroten, zoals in de vorige paragraaf is beschreven. In compassiemeditatie is het mindful omgaan met pijn een belangrijk thema. Door de beoefening van mindfulness, voorafgaand aan en tijdens de compassietraining kan mogelijk het inzicht ontstaan dat de compassionele houding zelf nieuwe levensmogelijkheden biedt en een antwoord biedt op existentiële levensvragen.

Dit kan worden verbonden met een verschuiving naar een spiritueel-ethische oriëntatie diep binnen de persoonlijke ruimte van mensen, veroorzaakt door een geraakt worden door, verbonden zijn met en een open staan voor het lijden van het zelf en het lijden van anderen. Het is spiritueel, omdat het ontstaat door het geraakt worden door de ander of het zelf en de verbondenheid met en het open staan voor deze geraaktheid. Het is ethisch omdat deze aandacht een appèl doet op het maken van een morele keuze: de wens het te verzachten en te genezen. Conform deze morele keuze willen leven (of sterven) wijst dan naar de zinvolheid van de keuze.

Eudemonisch welzijn

Van den Brink en Koster categoriseren innerlijke gesteldheden, in navolging van Paul Gilbert, in drie modi²⁰⁸. De drie modi zijn gebaseerd op het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem. Deze zijn in paragraaf 4.2. beschreven. Deze systemen kunnen worden begrepen vanuit stressregulering veroorzaakt door het

²⁰³ Smit, J.D., *ibid*, 287.

²⁰⁴ Smit, J.D., *ibid*, 80.

²⁰⁵ Smit, J.D., *ibid*, 287.

²⁰⁶ Smit, J.D., *ibid*, 80.

²⁰⁷ Smit, J.D., *ibid*, 287.

²⁰⁸ Van den Brink & Koster, *ibid*, 159.

autonome zenuwstelsel. In de corresponderende modi gaat het dan juist om reactiviteit van mensen, die door het stresssignaal wordt veroorzaakt. De drie modi zijn respectievelijk de gevaar-, competitie- en compassiemodus.

De vele levenservaringen van een persoon bepalen mede welke modus voor een persoon de overhand heeft²⁰⁹. In de gevaarmodus vormt volgens Gilbert *zelfbehoud* een sterke motivatie en kan worden geassocieerd met vermijding en afhoudend gedrag. In de competitiemodus vormen *zelfverrijking* en *statusverbetering* een sterke motivatie. Het hieraan gekoppeld gedrag is streven en rivaliteit. In de compassiemodus vormen *sociale verbinding* en *welzijn* een sterke motivatie. Het kan worden geassocieerd met een gedragspatroon als vriendelijke bejegening. Inzicht in deze reactiviteitsmodi door meditatie kan ondersteunend zijn in het oefenen om vanuit een andere modus te reageren op levenssituaties.

In het licht van de tragedie van verlies, eenzaamheid, ziekte, ouderdom en de dood kan reactiviteit uit alle drie modi leiden tot een existentiële crisis. Toch kan er een verschil worden aangegeven tussen de gevaar- en competitie modus enerzijds en de compassiemodus anderzijds.

De gevaarmodus en de competitiemodus kunnen worden begrepen als reactiviteit vanuit een hedonistisch motief. Reactiviteit, veroorzaakt door gevoelens van dreiging (afstoten) en begeerte (aantrekken), zijn daar immers gericht op het verminderen van pijn en het vergroten van genot. (Zie ook paragraaf 2.2.)

De compassiemodus kan daarentegen worden begrepen als reactiviteit vanuit een eudemonisch motief. Innerlijke reactiviteit en daaruit volgende uiterlijke gedragspatronen zijn meer gericht op innerlijke vrede en in harmonie komen met de situatie door een innerlijk verhouden. Dit wordt gevoed door waarden als vriendelijkheid, kalmte, tevredenheid en gelijkmoedigheid.

In het mindfulness-to-meaning model van Garland, Farb, Goldin en Fredrickson²¹⁰ leidt mindfulnessmeditatie en het proces van ‘decentering’ tot hogere niveaus van eudemonisch welzijn, zoals in de vorige paragraaf beschreven. Maar ook een compassionele houding richting het zelf, de ander en het andere lijkt hier dus aan bij te dragen. Compassiemeditatie lijkt daarmee eudemonische motieven te versterken en volgens diepgevoelde waarden te willen leven. Eudemonisch welzijn wordt door Garland en anderen als volgt gedefinieerd: “Een besef van doel, betekenis en positieve verbondenheid met het leven dat ontstaat indien levensactiviteiten congruent zijn met diepgevoelde waarden; zelfs bij tegenslag”²¹¹. Deze definitie toont overeenkomst met spirituele conformiteit.

²⁰⁹ Van den Brink & Koster, *ibid*, 161.

²¹⁰ Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P.R., Fredrickson, B.L., *Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation*, *Psychological Inquiry*; 26, 2015

²¹¹ Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P.R., Fredrickson, B.L., *Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation*, *Psychological Inquiry*; 26, 2015. 294.

Smit duidt zoals hierboven aangegeven de motivatie om tot handelen te komen als een gestalte van zin. Als de handeling zelf heeft plaats gevonden, dan is in de handeling ‘zin’ verwerkelijk²¹². Kortom, in de handeling toont zich de zin en deze zin vergroot de draagkracht om de ervaren last te kunnen dragen. Hier is een kanttekening te maken. Motivationale betrokkenheid moet hier waarschijnlijk ruimer worden opgevat en de zingestalte ‘motivatie tot handelen’ lijkt te beperkt. Smit zet zin tegenover *tegenzin* of *weezin*. Dit lijkt te impliceren dat niet handelen een symptoom is van tegenzin. Maar ook in het vrij-van-handelen kan zin besloten liggen en worden gevonden.

Todres en Galvin proberen, zoals in hoofdstuk twee is beschreven, welzijn existentieel te begrijpen. Dit doen zij om meer grip te krijgen op onderliggende vormen van welzijn. Ze doen dit door gebruik te maken van het Heideggeriaanse begrip ‘*gegnet*’. Onderdeel van ‘*gegnet*’ is het eveneens van Heidegger afkomstige begrip ‘*gelassenheit*’. Er is een parallel te trekken met de boeddhistische notie van gelijkmoedigheid²¹³ (Pali: *Upekkhā*). Deze gelijkmoedigheid is net als liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en compassie onderdeel van *brahmavihara* (Zie ook hoofdstuk drie). Bij zowel het filosofische begrip ‘*gegnet*’ als het boeddhistische begrip gelijkmoedigheid gaat het over wat zich aandient te laten voor wat het is, een houding van aanvaarding of een vredige afstemming met het bestaan in het volle besef van de kwetsbaarheid van het bestaan. Gelijkmoedigheid of *gelassenheit* bieden op deze wijze de mogelijkheid tot aanvaarding van levenservaringen vanuit een *detached stance*. Niet in de handeling als manifestatie, maar in de aanvaardende geestestoestand zelf ligt dan zin besloten. Nu leidt noch gelijkmoedigheid, noch *gelassenheit* tot betrokkenheid met het leven per sé. Liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en compassie lijken precies deze betrokkenheid te borgen.

²¹² Smit, J.D., *ibid*, 98.

²¹³ Nyanaponika Thera, *The four sublime states* (1994), <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html/> (geraadpleegd 12 september 2018)

5. DISCUSSIE

Deze scriptie is geschreven met als doel om een beter beeld te krijgen van de eventuele bijdrage van compassiebeoefening aan zingeving en existentieel welzijn. Drie kernaspecten zijn daarbij onderkend: compassiebeoefening, het zingevingsproces inclusief gerelateerd praktijkdoel en tot slot de relatie tussen deze twee aspecten.

5.1. Belangrijkste bevindingen

Compassie is een veelzijdig begrip. Het heeft betrekking op het moreel handelen van mensen en kan onder andere evolutionair-biologisch, psychologisch en levensbeschouwelijk worden begrepen. In deze scriptie is op basis van literatuuronderzoek compassie als volgt gedefinieerd: “Compassie is een erkennend aandacht geven aan het lijden van het zelf en anderen en tevens een erkennend ontvangen van deze aandacht, vanuit een besef van gedeelde menselijkheid met de wens om dit lijden te verzachten en de bereidheid om hieraan actief bij te dragen”.

Er zijn specifieke trainingsprogramma's beschikbaar voor het ontwikkelen van compassie. Specifiek binnen de GGZ wordt het programma Mindfulness Based Compassionate Living toegepast. Om de bijdrage van compassiebeoefening aan zingeving in deze scriptie beter te begrijpen lijkt dit programma bruikbaar.

In hoofdstuk twee is zingeving uitgediept. Ook dit is een veelzijdig begrip. De VGVZ onderkent vier dimensies van zingeving: ethisch, esthetisch, spiritueel en existentieel. Verder kan zingeving vanuit diverse paradigma's worden begrepen. Geestelijk verzorger Job Smit werkt zingeving uit vanuit een antropologisch paradigma. Dit lijkt voor deze scriptie een werkbare uitwerking. Zingeving wordt hier voorgesteld als een dialectisch proces met affectieve, cognitieve en motivationele subprocessen. Centraal staat de mens en zijn levensverhaal in relatie tot anderen, de wereld en dat wat de mens overstijgt. Begeleidingsdoelen in de geestelijke verzorging zijn daarbij gericht op het op gang brengen van dit zingevingsproces. Volgens Smit kan dit leiden tot een vergroting van existentieel welzijn. Dit lijkt onderliggend te zijn aan andere vormen van welzijn.

In hoofdstuk vier zijn de door Smit onderkende gestalten van zingeving en gerelateerde begeleidingsdoelen van de geestelijke verzorging in verband gebracht met compassiebeoefening. Deze gestalten zijn het ervaren van verbondenheid, geven van betekenis en motivatie tot handelen.

De verbondenheidservaring. Om dit in beeld te krijgen is een psychodynamische invalshoek gekozen. Twee thema's lijken hier relevant: het vormen van een geschikte holding environment en het stimuleren van mentaliserende vermogens. Deze thema's worden binnen het vakgebied van de geestelijke verzorging in verband gebracht met het verwerken van psychisch trauma door hervonden zingeving. De aangeboden oefeningen uit het MBCL-

programma lijken de holding environment voor deelnemers te vergroten. Dit komt mogelijk omdat tijdens sommige meditatie-oefeningen zowel het voorstellingsvermogen als het bewustzijn van directe zintuiglijke ervaringen wordt geactiveerd. En de trainingsgroep zelf, gefaciliteerd door een gekwalificeerde trainer, kan mogelijk een geschikte holding environment bieden. Ook lijkt het stimulerend te zijn voor het vermogen tot mentaliseren. Volgens Bateman en Fonagy is mindfulness een indicator voor een sterk ontwikkeld mentaliserend vermogen. Mindful omgaan met bronnen van lijden kan helpen om experiëntiële vermijding tegen te gaan en afstand te creëren tussen enerzijds het zelf en anderzijds gedachten en gevoelens over het zelf.

Zoals in hoofdstuk twee is aangegeven ziet Smit relationele geborgenheid als een praktijkdoel van de geestelijke verzorging. Dit doel wordt bereikt als zinvolheid door een gevoel van verbondenheid wordt ervaren. De ervaring van een holding environment en minder vermijding dragen bij aan gevoelens van geborgenheid in relaties. Compassiebeoefening lijkt hier dan ook sterk bij te dragen aan dit praktijkdoel van de geestelijke verzorging.

Betekenisgeving. De mogelijke bijdrage van compassie beoefening aan betekenisgeving kan worden geduid aan de hand van coping theorie. Onderzoek van Batts Allen en Leary wijst richting een positieve cognitieve herwaardering van gebeurtenissen door zelfcompassie. Dit heeft mogelijk te maken met de sterke waardenoriëntatie in trainingsprogramma's gerelateerd aan compassie als basiswaarde. Het toe-eigenen van deze waarden hebben een effect op de eudemonische kwaliteiten van een persoon. Dit kan helpen om stressvolle gebeurtenissen consistent met en in het licht van deze waarden te beschouwen. Hiervan wordt verondersteld dat dit de psychologische draagkracht vergroot. Naast compassie is ook in deze zingestalte de focus op mindfulness van belang. Dit heeft tot gevolg dat er een buffer ontstaat tussen de ervaring en automatische reactiviteit. Deze buffer helpt om overidentificatie met gedachten en gevoelens die gerelateerd zijn aan bronnen van pijn en lijden te voorkomen.

Onderzoek van Batts Allen en Leary wijst ook richting een vermindering van vermijdingsgedrag door zelfcompassie. Dit komt doordat tijdens het oefenen de nadruk ligt op het mindful en vriendelijk openstellen voor ervaringen gerelateerd aan bronnen van lijden. Zelfcompassie is een oefening in exposure.

Compassiebeoefening kan het proces van betekenisgeving dus stimuleren. Smit duidt levensbeschouwelijke plausibiliteit en vitaliteit als het praktijkdoel van de geestelijke verzorging dat is gerelateerd aan betekenisgeving. Levensbeschouwelijke vitaliteit is de mate waarin via herwaardering vanuit een levensbeschouwing of levensvisie gebeurtenissen hanteerbaar kunnen worden gemaakt. Compassiebeoefening zoals dat gestalte krijgt in het MBCL-programma is geïnspireerd door inzichten uit het boeddhisme en westers georiënteerde psychologie en lijkt bij te dragen aan vitaliteit. Koster en van den Brink duiden de MBCL-training evenwel levensbeschouwelijk neutraal. Het is aan de deelnemer zelf om compassie in te passen in zijn of haar levensbeschouwing of levensvisie of niet. Begeleiding bij compassiebeoefening kan dus de levensbeschouwelijke vitaliteit versterken, bijvoorbeeld via

boeddhistische geestelijke verzorging, maar is niet persé levensbeschouwelijk van aard.

Plausibiliteit beschouwt Smit als de mate waarin sociale en culturele ondersteuning aanwezig is, waarmee de levensbeschouwelijke positie zinvol blijft. Het ontwikkelen van compassie door het volgen van het MBCL-programma lijkt hierin niet te voorzien. Compassiebeoefening draagt dan op deze wijze ook niet bij aan levensbeschouwelijke plausibiliteit.

Motivatie tot handelen. Volgens Smit zijn gevoelens van spirituele conformiteit een belangrijke bron om motivationeel betrokken te zijn bij anderen en de wereld. Spiritualiteit wijst naar een openheid en ontvankelijkheid om geraakt te worden; dit maakt persoonlijke groei en transformatie mogelijk. Mindfulness stimuleert introspectie en zelfinzicht. Compassie in de zin van mindful omgaan met pijn biedt mogelijkheden tot een spiritueel-ethische oriëntatie. Deze oriëntatie wijst dan richting een daadwerkelijk toegeëigend hebben van waarden, zoals dat in het proces van betekenisgeving gestalte heeft gekregen. Handelen vanuit deze oriëntatie of vanuit deze compassionele betrokkenheid op anderen en de wereld lijkt hier eudemonisch gemotiveerd: vanuit een innerlijke vrede, omdat levensactiviteiten congruent zijn met diepgevoelde waarden; zelfs bij tegenslag.

5.2. Beperkingen

Een eerste belangrijke beperking van dit onderzoek heeft betrekking op de gekozen methode van onderzoek. Deze is theoretisch van aard. Mogelijke verbanden tussen het beoefenen van compassie en zingeving zijn verkregen op basis van duiding en analyse van relevante onderzoeksliteratuur en niet via empirische weg verkregen. Een nadeel van de empirische benadering is evenwel dat daarmee alleen vastgesteld kan worden dat er een verband is. Een voordeel van de gekozen benadering is dat de mogelijke betekenis van deze verbanden kan worden uitgediept en inzichtelijk gemaakt.

De onderzoeksliteratuur is gebruikt om compassie en zingeving specifiek te duiden voor dit onderzoek. Deze beide begrippen kunnen alleen in een bepaalde context worden begrepen. Compassie en ook de beoefening daarvan kan in de gekozen context worden begrepen als compassie vanuit boeddhistische traditie, dat vertaald is in westerse begrippen. Kenmerkend aan dit begrip is bijvoorbeeld het benadrukken van individualiteit. Zingeving kan in de gekozen context worden begrepen als zingeving vanuit een antropologisch, zowel religieus als niet-religieus wereldbeeld. De keuze voor een duiding van zingeving, zoals voorgesteld door Job Smit, heeft een aantal beperkende eigenschappen. Zo kent het onderzoek waar zijn begrip van zingeving op is gebaseerd weliswaar empirische validiteit. Toch is zijn proces van zingeving en het gekoppelde praktijkdoel existentieel welzijn niet empirisch gevalideerd. Ook is zijn proces van zingeving alleen in een geesteswetenschappelijke context te duiden. De praktijkvalidatie van het MBCL-programma is van recente datum en

nog zeer bescheiden van omvang. De validiteit van de zelfcompassieschaal van Kristin Neff en de juistheid van de dimensionering in zelfvriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness wordt in toenemende mate betwijfeld. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van onderzoeksresultaten die zijn gebaseerd op deze schaal. Specifiek betreft dat de door Batts Allen en Leary getrokken conclusie dat er een verband bestaat tussen zelfcompassie en positieve herwaardering en het verminderen van vermijdingsgedrag²¹⁴.

Ook zijn er inhoudelijke beperkingen aan te wijzen. Zo vooronderstelt compassiebeoefening een zekere mentale ruimte. Aan de MBCL-training gaat dan ook een mindfulness training vooraf. Kort na een ingrijpende gebeurtenis of psychisch trauma is noch het beoefenen van mindfulness, noch het beoefenen van compassie waarschijnlijk geschikt. Er moet voldoende ruimte zijn om te kunnen oefenen.

Een kerntaak van de geestelijke verzorging is het begeleiden bij het ontrafelen en verduidelijken van het levensverhaal. De nadruk ligt op terugblikken, reflectie en betekenisvinding. In het beoefenen van compassie (in deze context), bijvoorbeeld in een MBCL-training, speelt het levensverhaal geen rol. Omgekeerd wordt juist sterk de nadruk gelegd op gewaarwordingen in het hier-en-nu. Deze gewaarwordingen kunnen overigens wel inzicht bieden in oorzaken of bronnen van individueel lijden en helpen bij het in beeld krijgen van het levensverhaal. Maar gericht op geestelijke verzorging, waar het levensverhaal in de directe begeleiding een belangrijke rol speelt, schuilt hierin mogelijk een beperking. Aan de andere kant kan dit in aanvulling op begeleiding bij het levensverhaal mogelijk een verrijking zijn. Het biedt aanvullend op achterwaartse reflectie de mogelijkheid tot verwondering in het moment zelf. Een geschikte inbedding van begeleiden bij compassiemeditatie in het meer omvattende begeleiden bij zingeving lijkt in de geestelijke verzorging dan ook een belangrijk punt.

De door Job Smit onderkende gestalten van zin hebben sturing gegeven aan de zoektocht naar mechanismen die mogelijk bijdragen. Hierin zit een beperking. Psychologische theorieën rondom objectrelaties, coping en emotieregulatie zijn logisch verdedigbaar op het gebied van respectievelijk verbondenheid, betekenis en motivatie. Een andere nadruk op zin, bijvoorbeeld via de zintuigen waarneembare lichamelijke ervaring, zou vragen om andere theorie en mogelijk andere mechanismen blootleggen. De conclusie hieronder moet dan ook in dit licht worden begrepen.

5.3. Toekomstig onderzoek

In dit onderzoek wordt een aantal mogelijke mechanismen beschreven waarop compassie beoefening kan bijdragen aan zingeving. Dit roept een aantal inhoudelijke vragen op. De eerste is de vraag of de beschreven mechanismen

²¹⁴ Batts Allen, A. & Leary, M.R., Self-Compassion, Stress and Coping, Soc Personal Psychol Compass 4(2). 2010, 107-118.

ook daadwerkelijk bevestigd kunnen worden in de praktijk. Zo zou bijvoorbeeld de veronderstelde bijdrage van compassie beoefening aan een geschikte holding environment, als ook de bijdrage van een geschikte holding environment aan verbondenheidservaringen empirisch onderzocht kunnen worden, zodat de bijdrage kan worden bevestigd of verworpen. Als compassiebeoefening bijvoorbeeld inderdaad in de praktijk bijdraagt aan het verminderen van vermijding en dit bijdraagt aan het geven van betekenis, dan wijst dit vermoedelijk richting een verband.

Een aantal aanvullende vragen kunnen worden gegeven:

- In welke situaties tijdens het begeleiden van mensen bij zingeving is compassiebeoefening passend en geschikt en in welke situaties ook beslist niet?
- Is compassiebeoefening meer een instrumentele interventie of meer een manier van in het leven staan en waar hangt dat per persoon vanaf?
- Over welke competenties moet de geestelijk verzorger beschikken om compassiebeoefening te begeleiden?
- Welke bestaande trainingsprogramma(s) zijn mogelijk passend in de context van de geestelijke verzorging in Nederland?
- Zijn er aanpassingen nodig in bestaande trainingsprogramma(s) om het in de context te brengen van geestelijke verzorging?
- Hoe implementeer je een trainingsprogramma in een zorgorganisatie?

5.4. Conclusie

De centrale vraag in deze scriptie is op welke wijze compassie beoefening bijdraagt aan zingeving en existentieel welzijn. Zingeving is daarbij verbijzonderd naar drie gestalten van zin: de verbondenheidservaring, betekenisgeving en motivatie tot handelen. Compassiebeoefening draagt op de eerste plaats vermoedelijk bij aan zingeving doordat het bijdraagt aan een geschikte holding environment en het vermogen tot mentaliseren stimuleert. Op de tweede plaats draagt het vermoedelijk bij aan zingeving doordat het bijdraagt aan gezonde coping mechanismen zoals positieve cognitieve herwaardering en verminderen van vermijding gedrag. Ten derde draagt compassie beoefening vermoedelijk bij aan zingeving doordat het bijdraagt aan een spiritueel-ethische oriëntatie met mogelijkheden tot transformatie en persoonlijke ontwikkeling en eudemonisch welzijn.

Op de vierde plaats is het relevant dat uit dit onderzoek blijkt dat er überhaupt relaties zijn te leggen tussen compassie beoefening en zingeving. Dat maakt het begeleiden bij compassie beoefening voor de geestelijke verzorging relevant. Naast de geestelijke verzorging houden ook andere disciplines zich bezig met begeleiden bij zingeving waaronder psychologie en psychiatrie. Smit heeft zijn uitwerking van het zingevingsproces, die hij beschouwt als onderliggend aan een basismethodiek van de geestelijke verzorging dan ook vertaalt naar specifieke begeleidingsdoelen van de geestelijk verzorger om het terrein af te

bakenen. In het bieden van relationele geborgenheid en spirituele conformiteit zijn duidelijk relaties te leggen met het begeleiden bij compassie beoefening, zoals hierboven is beschreven. Ook kan compassie beoefening bijdragen aan op meer vitale wijze omgaan met levensgebeurtenissen. Een specifiek levensbeschouwelijk karakter lijkt er minder toe te doen. Vooral de ethische dimensie gericht op compassie lijkt hier van belang te zijn. Er lijkt geen relatie te zijn met levensbeschouwelijke plausibiliteit.

Door de hierboven beschreven relaties met de praktijkdoelen van de geestelijke verzorging kan het begeleiden bij compassie beoefening worden beschouwd als een begeleidingstaak van de geestelijk verzorger. De begeleiding is dan specifiek gericht op verbondenheidservaringen en betekenisgeving om te komen tot een specifieke vorm van spirituele conformiteit. Deze is gericht op het meer gelijkmoedig in het leven te leren staan. Hierdoor kunnen onvermijdelijke existentiële dilemma's mogelijk met een grotere houding van aanvaarding tegemoet getreden worden. Er is dan sprake van eudemonisch welzijn.

BIBLIOGRAFIE

- Ainsworth, M.D.S., M.C. Blehar, Waters E., en Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. London: Psychology Press, 1979.
- Alma, H. *Geestelijke Verzorging als esthetisch proces; symposium voedsel voor de ziel*. VGVZ, 2018.
- Analayo, Bhikkhu. „Once again on Mindfulness and Memory in Early Buddhism.” *Mindfulness volume 9, issue 1*, 2018: 1-6.
- Armstrong, K. *Compassie*. Amsterdam: De bezige bij, 2012.
- Bateman, A., en P. Fonagy. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Washington D.C., 2011.
- Batts Allen, A, en M.R. Leary. „Self-Compassion, Stress and Coping.” *Soc Personal Psychol Compass 4 (2)*, 2010: 107-118.
- Baumeister, R.F. *Meanings in life*. New York: Guilford, 1991.
- Bernts, T., en J. e.a. Berghuijs. *God in Nederland 1966-2015*. Utrecht: Ten Have, 2015.
- Blatt, S. „Representational structures in psychopathology.” In *Rochester symposium on developmental psychopathology: Emotion, cognition, volume 6*, door D. Cicchetti en S. Toth, 1-34. Rochester, NY: University of Rochester Press, 1995.
- Bowlby, J. *Attachment and loss, Volume I: Attachment*. New York: Basic Books, Second Edition, 1982.
- Brewin, C.R., et al. „Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories.” *Behaviour Research and Therapy, 47*, 2009: 569-576.
- Brink, van den, E., en F. Koster. *Compassietraining. Opleidingsprogramma Mindfulness-Based Compassionate Living voor mindfulnessstrainers en hulpverleners die mindfulness-based werken*. 2018.
- . *Compassievol leven - Van mindfulness tot heartfulness*. Amsterdam: Boom, 2012.
- . „Compassietraining in de ggz.” *GGZet Wetenschappelijk*, 2014: 3-25.
- Brown, B. *De moed van imperfectie*. Amsterdam: Lev., 2013.
- Brybaert, M. *Psychologie*. Gent: Academia Press, 2006.
- CBS. *Welzijn in Nederland 2015*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek, 2015.

- Chawla, N., en B. Ostafin. „Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review.” *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 63, No. 9, 2007: 871-890.
- Chiesa, A. „The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues.” *Mindfulness* 4, 2013.
- Crane, R.S., et al. „What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft.” *Psychological Medicine*, 2017: 990-999.
- Dahlstrom, D. *The Heidegger Dictionary*. London: Bloomsbury Publishing, 2013.
- Deben-Mager, M.M. „Gehechtheid en Mentaliseren.” *Psychoanalytische perspectieven*, 2005.
- Doolaard, J., red. *Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging, 3e dr.* Utrecht: Kok, 2015.
- Ganzevoort, R.R. „Als de grondslagen vernield zijn... Over trauma, religie en pastoraat.” *Praktische Theologie* 32/3, 2005: 344-361.
- Garland, E.L., N.A. Farb, P.R. Goldin, en B.L. Fredrickson. „Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation.” *Psychological Inquiry*, volume 26, 2015: 293-314.
- Germer, C. *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: Guilford Press, 2009.
- Gilbert, P. *The Compassionate Mind*. Londen: Constable & Robinson, 2009.
- Gilbert, P. „The origins and nature of compassion focused therapy.” *British Journal of Clinical Psychology*, 2014: 6-41.
- Gilbert, P., en C. Irons. „A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people.” *Memory*, 12, 2004: 507-516.
- Goetz, J.L., D. Keltner, en E. Simon-Thomas. „Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review.” *Psychological Bulletin*, 136, 2010: 351-374.
- Halleröd, B., en D. Seldén. *The Multi-dimensional Characteristics of Wellbeing: How Different Aspects of Wellbeing Interact and Do Not Interact with Each Other*. Social Indicators Research, 2012.
- Handvest voor Compassie*. 12 november 2009.
<http://www.handvestvoorcompassie.nl/handvest/>.
- Heidegger, M. (Vert. Wildschut, M). *Zijn en tijd*. Amsterdam: Boom (3e druk), 2018.
- Huber, M. „How should we define health?” *British Medical Journal*, 2011.

- Janoff-Bulman, R. „Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct.” *Social Cognition*, volume 7, issue 2, 1989: 113-136.
- Kabat-Zinn, J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books, 1994.
- Kadir, S. *Islam explained*. Singapore: Marshall Cavendish International, 2007.
- Kierkegaard, S. *Journalen JJ:167*. Kopenhagen, 1843.
- Kirby, J., S. Steindl, en J. Doty. „Compassion as the Highest Ethic.” In *Practitioner’s Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions*, door L. Monteiro. Cham: Springer, 2017.
- Kirkpatrick, L.A., en P.R. Shaver. „Attachment Theory and Religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion.” *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 1990: 315-334.
- Koenig, H. „Concerns about measuring ‘spirituality’ in research.” *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2008: 349-355.
- Körver, S. *Spirituele coping bij longkankerpatiënten*. Tilburg: University of Tilburg, 2013.
- Lazarus, R.S. „Evolution of a Model of Stress, Coping, and Discrete Emotions.” In *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*, door Virginia Hill Rice, 195-222. Thousand oaks, California: SAGE Publications Inc., 2000.
- Lazarus, R.S., en S Folkman. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
- Lee, D.A. „The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy.” In *Compassion - Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, door P. Gilbert, 326-351. Londen: Routledge, 2005.
- Loenen, Guus van. *Voor de geest staan: Zorg voor zingeving als taak van de geestelijke gezondheidszorg*. Tilburg: KSGV, 2005.
- Longe, O., et al. „Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance.” *Neuroimage*, 49, 2010: 1849-1856.
- López A, Sanderman R, Smink A, Zhang Y, van Sonderen E, Ranchor A, et al. „A Reconsideration of the Self-Compassion Scale’s Total Score: Self-Compassion versus Self-Criticism.” *PLoS ONE* 10(7), 2015.
- MacDonald, D. „Studying spirituality scientifically: reflections, considerations, recommendations.” *Journal of Management, Spirituality & Religion* 8:3, 2011: 195-210.
- McGehee, P., C. Germer, en K.D. Neff. „Core Values in Mindful Self-Compassion.” In *Practitioner’s Guide to Ethics and Mindfulness-Based Interventions*, door L. Monteiro. Cham: Springer, 2017.

- Mehmet, N. *Understanding Wellbeing: An Introduction for Students and Practitioners of Health and Social Care*. New York: Lantern Publishing, 2011.
- Moreno-Leguizamon, C.J. *Wellbeing: Policy and Practice*. New York: Lantern Publishing, 2014.
- Muthert, J.K., en H. Schaap-Jonker. „Verbeeldingskracht als denkmodus – over trauma, kunst, en zoeken naar zin.” *Psyche & Geloof* 26 nr. 1, 2015: 49-61.
- Neff, K.D. „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.” *Self and Identity*, 2, 2003: 85-102.
- Neff, K.D. „Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept.” In *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, door J. Bauer en H.A. Wayment, 95-105. Washington DC: APA Books, 2008.
- Neff, K.D. „The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion.” *Self and Identity*, volume 2, 2003: 223-250.
- Neff, K.D. „The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion.” *Mindfulness* volume 7, issue 1, 2016: 264-274.
- Neff, K.D., en C. Germer. „A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program.” *Journal of Clinical Psychology*, 00, 2012: 1-17.
- Neff, K.D., en C. Germer. „Self-Compassion and Psychological Wellbeing.” In *Oxford Handbook of Compassion Science*, door J. Doty, chapter 27. Oxford, 2017.
- Neff, K.D., en K.A. Dahm. „Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness.” In *Mindfulness and Self-Regulation*, door M. Robinson, B. Meijer en B. Ostafin, 121-140. New York: Springer, 2014.
- Neff, K.D., en R. Vonk. „Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself.” *Journal of Personality*, Volume 77, Issue 1, 2009: 23-50.
- Neff, K.D., K.L. Kirkpatrick, en S.S. Rude. „Self-compassion and adaptive psychological functioning.” *Journal of research in personality*, 2007: 139-154.
- Nelson, J. *Psychology, Religion, and Spirituality*. New York: Springer, 2009.
- Pargament, K. *The psychology of religion and coping: Theory*. New York: Guilford, 1997.
- Park, C.L. "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustments to stressful life events." *Psychological Bulletin*, volume 136, issue 2, 2010: 257-301.

- Pieper, J. „Religieuze coping: ontwikkelingen en onderzoek in Nederland.” *Psyche en Geloof* 23, nr. 3, 2012: 139-149.
- Post, S.G., J.S. Levin, en W.C. Chittick. *Divine Love: Perspectives From the World's Religious Traditions*. Conshohocken PA: Templeton Press, 2010.
- Reilly, R. *Ethics of Compassion: Bridging Ethical Theory and Religious Moral Discourse*. Plymouth: Lexington Books, 2008.
- Rockliff, H., P. Gilbert, K.A. McEwan, S. Lightman, en D. Glover. „A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery.” *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, 2008: 132-139.
- Schaap-Jonker, H. „Gehechtheid, mentaliseren en godsrepresentaties.” *Psyche & Geloof* 22, 2011: 226-232.
- Skinner, E., K. Edge, J. Altman, en H. Sherwood. „Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping.” *Psychological Bulletin* 2003, volume 129, 2003: 216-269.
- Smit, J. *Tot de kern komen; de kunst van het pastorale gesprek*. Utrecht: Kok, 2006.
- Smit, J.D. *Antwoord Geven Op Het Leven Zelf*. Delft: Eburon, 2015.
- Stiglitz, J.E., Sen, A., Fitoussie, J.P. *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Luxemburg: Eurostat, 2008.
- Thera, Nyanaponika. *The four sublime states*. 1994.
<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>.
- Todres, L., en K. Galvin. „Dwelling-mobility: An existential theory of well-being.” *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* volume 5, issue 3, 2010.
- Tronick, E., en M. Beeghly. „Infants' Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems.” *American Psychology*, 66 (2), 2011: 107-119.
- VGvZ. *Beroepsstandaard Geestelijk Verzorger*. Amersfoort: VGvZ, 2015.
- VGvZ, Regiegroep. *Eindnota Toekomstig Bestel Geestelijke Verzorging*. VGvZ, 2015.
- Wessel, S. *Passion and compassion in Early Christianity*. Cambridge: Cambridge University Press, 2016.
- WHO. *Constitution of the World Health Organization: Principles*. 1948.
<http://www.who.int/about/mission/en/>.
- Yalom, I. *Scherprechter van de liefde. Tien ware verhalen uit een psychotherapeutische praktijk*. Amsterdam: Balans, 2008.

BIJLAGE(N)

Bijlage A: Self-Compassion Scale²¹⁵

Coding Key:

Self-Kindness Items: 5, 12, 19, 23, 26

Self-Judgment Items: 1, 8, 11, 16, 21

Common Humanity Items: 3, 7, 10, 15

Isolation Items: 4, 13, 18, 25

Mindfulness Items: 9, 14, 17, 22

Over-identified Items: 2, 6, 20, 24

Subscale scores are computed by calculating the mean of subscale item responses. To compute a total self-compassion score, reverse score the negative subscale items before calculating subscale means - self-judgment, isolation, and over-identification (i.e., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) - then compute a grand mean of all six subscale means. Researchers can choose to analyze their data either by using individual sub-scale scores or by using a total score.

(This method of calculating the total score is slightly different than that used in the article referenced above, in which each subscale was added together. However, I find it is easier to interpret the total score if a mean is used.)

HOW I TYPICALLY ACT TOWARDS MYSELF IN DIFFICULT TIMES

Please read each statement carefully before answering. To the left of each item, indicate how often you behave in the stated manner, using the following scale:

**Almost
Never**

1

2

3

4

**Almost
Always**

5

- _____ 1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.
- _____ 2. When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.
- _____ 3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.
- _____ 4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.
- _____ 5. I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain.
- _____ 6. When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.
- _____ 7. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.
- _____ 8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.
- _____ 9. When something upsets me I try to keep my emotions in balance.
- _____ 10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.
- _____ 11. I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.
- _____ 12. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.
- _____ 13. When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am.
- _____ 14. When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.
- _____ 15. I try to see my failings as part of the human condition.
- _____ 16. When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself.
- _____ 17. When I fail at something important to me I try to keep things in perspective.
- _____ 18. When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it.
- _____ 19. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.
- _____ 20. When something upsets me I get carried away with my feelings.
- _____ 21. I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering.
- _____ 22. When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.
- _____ 23. I'm tolerant of my own flaws and inadequacies.
- _____ 24. When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.
- _____ 25. When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.
- _____ 26. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

²¹⁵ Kristin Neff. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.