

THUPTEN JINPA



Compassie  
voor beginners

*Voor een leven met meer  
moed en geluk*

‘Het moedigste, duidelijkste en meest betrokken boek over het ontwikkelen van compassie dat ik ken.’ – *Jon Kabat-Zinn*

# Compassie voor beginners



*Voor een leven met meer moed en geluk*

THUPTEN JINPA, PHD



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

*Voor mijn overleden ouders, die me,  
ondanks hun ontberingen als Tibetaanse vluchtelingen in India,  
het geloof in de fundamentele goedheid van de mens hebben  
geschonken*

# Inhoud



|           |    |
|-----------|----|
| Inleiding | 13 |
|-----------|----|

## DEEL I

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>WAAROM COMPASSIE BELANGRIJK IS</b> | <b>33</b> |
|---------------------------------------|-----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Het best bewaarde geheim van geluk – Compassie</b> | <b>35</b> |
|--|-----------|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Geboren voor contact | 37 |
|----------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Ik ben de ander | 40 |
|-----------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Wat onderzoek ons laat zien | 42 |
|-----------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| De voordelen van compassie | 44 |
|----------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Vriendelijkheid ontvangen | 45 |
|---------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| De kick van het helpen | 47 |
|------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| Hoe meer compassie, hoe meer zingeving | 49 |
|--|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Hoe meer compassie, hoe minder stress | 50 |
|---------------------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| De remedie voor eenzaamheid | 52 |
|-----------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Vriendelijkheid is besmettelijk | 54 |
|---------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Volhouden door geduld oefenen | 56 |
|-------------------------------|----|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2. De sleutel tot zelfaanvaarding – Compassie hebben voor jezelf</b> | <b>60</b> |
|---|-----------|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Wat compassie voor jezelf niet is | 61 |
|-----------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| De hoge prijs van lage compassie voor jezelf | 70 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| De voordelen van compassie voor jezelf | 74 |
|--|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Je hulpbronnen aanvullen | 74 |
|--------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Realistische doelen stellen | 74 |
|-----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Leren van je ervaring | 74 |
|-----------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Je minder alleen voelen | 75 |
|-------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ‘Wees vriendelijk en wees gelukkig’ | 75 |
|-------------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Het komt neer op contact | 78 |
|--------------------------|----|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3. Van angst naar moed – Je verzet doorbreken</b>                                   | <b>81</b> |
| De moed van compassie  | 81        |
| Angst voor compassie   | 88        |
| Trots: de bedrieglijke bewaker   | 92        |
| Een cultuur van vriendelijkheid  | 94        |
| Je weerstand laten varen   | 95        |
| Je compassiespier trainen: ontwikkeling van compassie aan de Universiteit van Stanford | 97        |

## DEEL II

### GEEST EN HART TRAINEN **101**

|   |            |
|---|------------|
| <b>4. Van compassie naar handelen – Intenties omzetten in motivatie</b>                               | <b>103</b> |
| De Vier Onmetelijken  | 104        |
| Bewust intentie opwekken  | 107        |
| Oefening - Je intentie onderzoeken  | 109        |
| Je ervaring opdragen  | 111        |
| Oefening - De dag opdragen  | 111        |
| De voordelen van intentie en toewijding   | 113        |
| Hoe intentie in motivatie verandert   | 118        |
| <br>  |            |
| <b>5. De weg vrijmaken voor compassie – Hoe geconcentreerd gewaarzijn je op het goede spoor houdt</b> | <b>123</b> |
| De afdwalende geest: een normale toestand van de hersenen?  | 124        |
| De geest tot rust brengen   | 127        |
| Oefening - De diepe buikademhaling  | 129        |
| Oefening - De geest verruimen   | 132        |
| Concentratie van de geest   | 133        |
| Oefening - Concentratie door aandachtig ademhalen   | 135        |

|   |            |
|---|------------|
| Oefening - Concentratie met gebruik van<br>een afbeelding of voorwerp             | 138        |
| Het metagewaarzijn oefenen  | 141        |
| Oefening - Metagewaarzijn   | 142        |
| <b>6. Loskomen – Ontsnappen uit de gevangenis<br/>van zelfzuchtigheid</b>         | <b>147</b> |
| Je hart openstellen in het dagelijks leven  | 148        |
| Je hart openen met liefhebbende vriendelijkheid en<br>compassiemeditatie          | 153        |
| Oefening - Meditatie met liefdevolle<br>vriendelijkheid                           | 155        |
| Oefening - Meditatie met compassie  | 158        |
| Een kalme oefening met een krachtig resultaat                                     | 159        |
| Liefdevolle vriendelijkheid en compassie zijn meer<br>dan de ander iets toewensen | 162        |
| Het komt alweer neer op contact   | 165        |
| <b>7. ‘Moge ik gelukkig zijn’ – Voor jezelf zorgen</b>                            | <b>167</b> |
| Compassie voor jezelf en je hechtingspatroon                                      | 168        |
| Leren ‘zijn’ met je lijden  | 169        |
| Jezelf leren vergeven   | 173        |
| Oefening - Jezelf vergeven  | 175        |
| Jezelf accepteren   | 177        |
| Oefening - Jezelf accepteren  | 179        |
| Vriendelijk zijn voor jezelf  | 180        |
| Oefening - Vriendelijk zijn voor jezelf   | 181        |
| Liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf   | 184        |
| Je innerlijke hulpbronnen aanvullen   | 186        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>8. 'Net als ik' – De kring van betrokkenen uitbreiden</b> | <b>188</b> |
| De kracht van identificatie                                  | 191        |
| Ons gezamenlijke mens-zijn aanvaarden                        | 194        |
| Oefening – Ons gezamenlijke mens-zijn<br>aanvaarden          | 195        |
| Waardering voor anderen ontwikkelen                          | 199        |
| Oefening – Anderen leren waarderen                           | 201        |
| Je cirkel van betrokkenheid groter maken                     | 202        |
| Oefening – Je cirkel van betrokkenheid<br>groter maken       | 203        |
| Je hart inspireren tot meer actieve compassie                | 205        |
| Oefening – Je hart inspireren (tonglen)                      | 210        |

### DEEL III

## EEN NIEUWE MANIER VAN ZIJN **213**

|   |            |
|---|------------|
| <b>9. Groter gevoel van welbevinden – Hoe je door<br/>compassie gezonder en sterker wordt</b>   | <b>215</b> |
| Compassietraining voor psychisch welbevinden  | 217        |
| Een compassievolle geest is een veerkrachtige geest   | 220        |
| Compassietraining en emotieregulatie  | 224        |
| Je persoonlijke normen en waarden verankeren  | 227        |
| <br>  |            |
| <b>10. Meer moed, minder stress, grotere vrijheid –<br/>Compassie tot je basishouding maken</b> | <b>231</b> |
| Compassie in het dagelijks leven  | 233        |
| Een theorie van persoonlijke transformatie  | 235        |
| Zien, voelen en handelen  | 238        |
| Als je waarneming verandert, kan ook je gevoel<br>veranderen                                    | 241        |
| Een manier van zijn in de wereld  | 244        |
| Van een gevoel naar een totale manier van zijn  | 247        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>11. De kracht van één persoon – De weg naar<br/>een wereld met meer compassie</b> | <b>249</b> |
| Compassie in de gezondheidszorg  | 250        |
| Hervorming van de opvoeding van onze kinderen  | 253        |
| Zorgzame werkplek, zorgzame economie   | 258        |
| ‘Een heel ander bedrijf’   | 262        |
| Naar een rechtvaardiger maatschappij met meer<br>compassie                           | 265        |
| <br>   |            |
| Dankbetuiging  | 270        |
| Noten  | 273        |



# DEEL I



Waarom compassie belangrijk is

# 1

## Het best bewaarde geheim van geluk

### *Compassie*



*Wat is het enige ding waarmee je, wanneer je het hebt,  
alle andere deugden bezit? Dat is compassie.*

~ Toegeschreven aan de Boeddha

*Is er wijsheid te vinden die groter is dan vriendelijkheid?*

~ Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)

Mijn moeder stierf toen ik negen jaar was. Ik verbleef toen op een kostschool voor Tibetaanse vluchtelingen in Shimla. Mijn ouders maakten deel uit van het grote aantal vluchtelingen – meer dan tachtigduizend – dat Tibet had verlaten. Dat gebeurde nadat de Dalai Lama in 1959 naar India was gevlucht. Veel Tibetanen, onder wie mijn ouders, kwamen terecht in arbeiderskampen voor de aanleg van wegen in het noorden van India. Toen Tibet door de Volksrepubliek China was geannexeerd, had India er plotseling behoefte aan om een internationale grens van meer dan dertigduizend kilometer lang te verdedigen. Vandaar de grote behoefte aan nieuwe wegen. De vluchtelingen die pas uit Tibet waren aangekomen, waren de perfecte arbeidskrachten om dit karwei van wegenaanleg op grote hoogte op te knappen. Mijn ouders werkten aan de weg vanuit de schilderachtige voormalige Britse regeringspost Shimla, een stad die op twee kilometer hoogte, aan de bergachtige grens met Tibet ligt. Ondanks de lichamelijke

ontberingen, de verplaatsingen van het kamp elke paar maanden naarmate de weg vorderde, en het feit dat ze een groot deel van de tijd gescheiden waren van hun kinderen, slaagden mijn ouders erin om mij dierbare herinneringen aan mijn jeugd te schenken. Ik denk nog steeds met warme en dankbare gevoelens terug aan die jaren.

Later ontdekte ik dat mijn moeder was gestorven aan iets wat volledig te voorkomen was geweest. Tijdens de bevalling van mijn zusje in het kamp, had ze een bloeding gekregen die nog was verergerd door het wegstof en het gebrek aan medische verzorging. Toch nam ze het risico om de zes uur durende busreis van Shimla naar Dharamsala te ondernemen om mijn vader te bezoeken, die ernstig ziek was en in het Tibetaanse gezondheidscentrum daar verbleef. Een paar dagen naar haar aankomst in Dharamsala overleed mijn moeder. Op dat moment was mijn jongere broertje al op de kostschool in het Tibetaanse kinderdorp in Dharamsala. Omdat er niemand voor mijn kleine zusje kon zorgen, werd ook zij in het kinderdorp opgenomen. Ik herinner me nog de bezoeken aan de 'babyzaal' in de bungalow met zijn groene plaatstalen dak en bedjes in keurige rijen waar mijn zusje verbleef samen met de andere kleine kinderen, van wie veel wezen. Met wat snoepgoed voor haar bleef ik staan wachten bij de veranda waar ze door een van de huismoeders bij me werd gebracht.

Niet lang daarna, toen hij hersteld was, werd mijn vader monnik en ging in een klooster.

Wat een geluk dat mijn oom Penpa er toen was! De broer van mijn moeder was een lange magere man met hoge jukbeenderen, die een beetje met zijn been trok vanwege een zwakke knie. Anders dan mijn vader, die zijn haar droeg in traditionele stijl met twee lange vlechten met rode strikken die om zijn hoofd gebonden waren, was het kapsel van mijn oom Penpa kort en 'modern' en had hij een dun snorretje. Omdat hij monnik was geweest, had hij gestudeerd en hij had zichzelf ook genoeg

Engels geleerd om de aanwijzingen voor bussen en treinen te lezen. Op dat moment, toen ik me een wees voelde, behandelde mijn oom Penpa me alsof ik zijn eigen kind was. Twee van zijn dochters zaten bij mij op kostschool en als oom Penpa hen kwam opzoeken of meenam op vakantie naar het wegwerkerskamp, nam hij mij ook mee. Aan het einde van die uitstapjes van ongeveer een week kregen we van hem allemaal precies evenveel zakgeld: twee Indiase roepies, ongeveer vijf dollarcent. Naarmate ik opgroeide en steeds beter de moeilijke omstandigheden begreep waaronder mijn oom en mijn ouders hadden moeten leven in die begintijd van het vluchtelingenleven in India, ging ik zijn compassie en vriendelijkheid steeds meer waarderen. Zij waren vreemden in een nieuw land, die, in de gestaag neervallende Indiase moessonregens, in provisorische tenten langs de weg leefden. Er was nauwelijks geld, maar mijn oom deelde het weinige dat hij bezat met mij. Oom Penpa werd een van de belangrijkste mensen in mijn leven en ik heb tot aan zijn dood nauw contact met hem gehouden, ondanks alle veranderingen die me zo ver weg voerden van zijn vertrouwde wereld.

### **Geboren voor contact**

In reportages over de bomaanslag tijdens de marathon in Boston in 2013 herinnerden de nieuwslezers op tv ons aan wat de Amerikaanse onderwijsdeskundige en tv-presentator Fred Rogers ooit had gezegd: ‘Wanneer ik als kind soms griezelige dingen op het nieuws zag, zei mijn moeder tegen me: “Kijk maar naar de mensen die helpen. Je kunt altijd mensen vinden die andere mensen helpen.”’ Die zagen we in Boston ook: toeschouwers die spontaan het angstwekkende tafereel inliepen om de slachtoffers te helpen. Wanneer we naar hen zoeken, zullen we altijd mensen vinden die helpen, op kleine of grote schaal, omdat de drang om te helpen een van de dingen is waar wij mensen mee geboren zijn.

Mijn oom Penpa was geen heilige, maar net als wij allemaal was hij geboren met het natuurlijke vermogen om de pijn van andere mensen te voelen en zich om hun welzijn te bekommeren. Het lijkt misschien of buitengewoon meelevende mensen als Moeder Teresa en de Dalai Lama tot een andere mensensoort behoren, maar zij zijn ook gewone mensen. Onze aanleg voor compassie heeft echter meer weg van ons vermogen om een taal te leren dan bijvoorbeeld de kleur van onze ogen. Niet iedereen zal uiteindelijk net zo goed als Shakespeare overweg kunnen met woorden, maar op onze eigen manier worden we door ervaring en oefening deskundig op het gebied van taal. Moeder Teresa en de Dalai Lama zijn zo goed geworden in compassie omdat ze eraan gewerkt hebben. Maar het zaad van compassie is in ons allemaal aanwezig.

We zullen ook zien dat kleine daden van compassie een veel grotere invloed kunnen hebben dan je zou verwachten.



Historisch gezien, in elk geval sinds de Verlichting maar vooral sinds de evolutieleer van Darwin, heerst in het Westen de opvatting dat we als soort in wezen zelfzuchtig zijn en rivaliteit onze fundamentele drijfveer is. Thomas Huxley, die vaak is beschreven als Darwins ‘buldog’ vanwege zijn vasthoudendheid in het propageren van Darwins ideeën, gebruikte Tennysons bekende uitspraak ‘Nature red in tooth and claw’ (de natuur, bloeddorstig en vol venijn). Een metafoor voor de wrede en meedogenloze aard van de natuur.<sup>1</sup> Huxley zag het menselijke bestaan als een gladiatorengevecht waarin ‘alleen de sterksten, de snelsten en de meest gewieksten de volgende dag nog in leven zouden zijn.’<sup>2</sup> Voortbouwend op onze veronderstelde zelfzuchtige aard, hebben wetenschappers en filosofen zich vervolgens enorm veel moeite getroost om het motief achter elke menselijke handeling terug te brengen tot eigenbelang.

Als het eigenbelang dat aan bepaald gedrag ten grondslag lag nog niet was ontdekt dan werd, vooral door wetenschappelijk geschoolden, verondersteld dat de verklaring onvolledig was. Het idee dat menselijk gedrag echt onzelfzuchtig kon zijn, werd afgedaan als een vorm van naïviteit. Op zijn best moet onzelfzuchtig gedrag irrationeel en misschien zelfs schadelijk zijn voor degene die het vertoont. Op zijn slechtst zijn altruïstische mensen hypocriet en houden ze zichzelf voor de gek.

Ik heb deze opvatting over de mens altijd nogal hardvochtig gevonden, om het zacht uit te drukken. In mijn beginjaren als jonge monnik leerde ik de klassieke boeddhistische opvatting dat compassie (net als andere positieve kwaliteiten) aangeboren is en volkomen natuurlijk tot uiting komt via vriendelijkheid. Het gaat erom dat we onze betere karaktertrekken ontwikkelen, terwijl we onze destructievere neigingen zoals kwaadheid, agressiviteit, jaloezie en hebzucht in toom leren houden.

Hoeveel discussies over altruïsme ik niet met mijn medestudenten in Cambridge heb gevoerd! Als ik het voorbeeld van Moeder Teresa en haar werk voor de arme mensen in de sloppen van Calcutta aanhaalde, bracht iemand er tegenin: 'Daar zal ze dan wel zelf voordeel bij hebben, anders deed ze het niet.' Op die manier ben ik mijn hele loopbaan op zoek geweest naar mensen die het dogma van zelfzuchtigheid verwierpen. Hun aantal neemt toe in het Westen en het doet me plezier velen van hen aan u te kunnen voorstellen in dit boek. De Amerikaanse filosoof Thomas Nagel, bijvoorbeeld, voerde aan dat altruïsme, in elk geval als idee geen onlogisch denkbeeld is.<sup>3</sup> De psycholoog Daniel Batson heeft in zijn wetenschappelijke onderzoek vaak aangetoond dat waarachtig onzelfzuchtig gedrag wel degelijk bestaat. Het lijkt erop dat wij mensen daar gewoon niet genoeg in geloven – en dat we daarmee de voorspelling van zelfzuchtigheid waarmaken.<sup>4</sup>

## Ik ben de ander

Tegenwoordig begint men, ook in wetenschappelijke kringen, steeds meer in te zien dat het simplistisch is de menselijke natuur als zelfzuchtig op te vatten.<sup>5</sup> Onze wetenschappelijke visie zal niet alleen recht moeten doen aan eigenbelang, maar ook aan het instinct tot zorgen voor anderen, dat immers een fundamentele rol speelt als drijfveer van menselijk gedrag. We onderkennen dat naast rivaliteit, samenwerking in de menselijke evolutie een rol speelt. Een belangrijke factor binnen deze nieuwe wetenschappelijke beweging komt voort uit de studie van empathie. In zulke uiteenlopende disciplines als studies bij niet-menselijke zoogdieren en de ontwikkelingspsychologie bij kinderen, tot en met de neurowetenschappen en neuro-economie (een onderafdeling van economie die neurowetenschappelijke methoden gebruikt om economisch gedrag te bestuderen), toont nieuw onderzoek aan dat wij worden gemotiveerd door empathie.

Wat is empathie? Het is ons natuurlijk vermogen om de gevoelens van andere mensen te begrijpen en hun ervaringen te delen.<sup>6</sup> Daarmee bestaat het uit twee belangrijke componenten: een emotionele reactie op gevoelens van de ander en een verstandelijk begrip van de situatie van de betrokkene. Onze emotionele reactie kan de vorm aannemen van weerklank, waarin we een emotie ervaren die sterk lijkt op die van de andere persoon: we voelen met hem of haar mee. Of het kan een gevoel zijn voor de ander, zoals een zekere bedroefdheid om het lot dat iemand treft, zonder ook werkelijk te voelen wat die persoon voelt.

Het Engelse woord *empathy* werd in 1909 door de psycholoog Edward B. Titchener bedacht als vertaling van het Duitse woord *Einfühlungsvermögen*, dat in de negentiende eeuw opgang deed. Deze Duitse term betekent (net als het Nederlandse 'invoelings-' of 'inlevingsvermogen') dat iemand in staat is

zich in te leven in de gevoelens van een ander. Ondanks de recente herkomst van dit woord, weten mensen al heel lang wat het inhoudt. Empathie vormt de kern van de gulden regel: ‘Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook de ander niet,’ het fundament van de ethiek van alle grote spirituele tradities. In een van de uitspraken over deze regel in boeddhistische bronnen – ‘Neem je eigen lichaam tot voorbeeld / En breng anderen geen schade toe’ – is het verband met empathie nog duidelijker.<sup>7</sup>

Het begrip empathie is ook aanwezig in niet-religieuze bronnen. In de filosofische roman *Emile* van Jean-Jacques Rousseau vraagt de hoofdpersoon zich af: ‘Hoe kunnen wij ons door medelijden laten bewegen als wij niet buiten onszelf treden en ons identificeren met degene die lijdt; door als het ware ons eigen wezen te verlaten en dat van de ander aan te nemen?’<sup>8</sup> De Schotse filosoof David Hume vergelijkt ons natuurlijke gevoel voor andere mensen – dat in ons weerklinkt met hun verdriet en vrolijkheid alsof we het zelf ervaren – met de manier waarop een vioolsnaar meetrilt met het geluid van andere snaren. Adam Smith, een van de grondleggers van de theorie van de markteconomie, dacht dat ons vermogen ons denkbeeldig te verplaatsen in een ander in feite ‘de bron is van ons medegevoel voor de beproevingen van anderen.’<sup>9</sup> Charles Darwin zelf suggereerde dat ‘om het even welk *dier* begiftigd [is] met scherpomlijnde sociale instincten’ en dat deze instincten ‘een *dier* ertoe [brengen] genoeg te schep- pen in het samenleven met zijn metgezellen, om een zekere hoeveelheid sympathie met hen te voelen en om verschillende diensten voor hen te doen.’<sup>10</sup>

Vanuit een ander perspectief geven boeddhistische bron- nen uiting aan gelijksoortige ideeën. We kunnen lezen dat ons natuurlijke vermogen tot empathie voortkomt uit ons gevoel van verbondenheid, of identificatie, met de ander. In sommige vroege boeddhistische teksten wordt deze identifi-



catie beschreven als ‘de onderkenning’ van de voelende natuur van anderen, terwijl andere bronnen het beschrijven als een ‘gevoel van respect voor de ander’ of ‘waardering voor de ander’. Op deze manier erkennen we niet alleen de gevoelens van iemand anders als we met hem of haar meevoelen, maar betonen we deze persoon ook ons respect.

Bij empathie zijn verschillende belangrijke systemen van de hersenen betrokken. Allereerst het limbisch systeem, dat vooral bekend is om zijn rol bij de verwerking van emotionele signalen. Ten tweede activeert empathie neurale netwerken die deel uitmaken van het hechtingssysteem, dat een cruciale rol speelt in de interactie tussen een jong kind en een persoon om zich aan te binden, zoals de moeder. En als laatste: wanneer empathie ontstaat in reactie op het lijden van iemand anders, wordt het in verband gebracht met wat wetenschappers de pijnmatrix noemen, de gebieden in de hersenen die te maken hebben met onze persoonlijke ervaring van pijn.<sup>11</sup> Hersenscans geven aan dat onze empathie diepe wortels heeft in delen van de hersenen die evolutionair heel oud zijn, maar ook in nieuwere delen zoals de gebieden van de cortex die ons in staat stellen om het standpunt van anderen in te nemen. Neurowetenschappelijke bevindingen wijzen er ook op dat er, in elk geval in onze menselijke ervaring met empathie, een nauw verband bestaat tussen onze waarnemingen en houdingen aan de ene kant en onze emoties en motivaties aan de andere. Dus als we onze houding tegenover iemand veranderen, kunnen we ook echt de manier waarop we over hem of haar denken veranderen.

### **Wat onderzoek ons laat zien**

Hoe ver gaan de wortels van ons gevoel voor zorgen en vriendelijkheid terug in onze vroege jeugd? Twee psychologen, Felix Warneken en Michael Tomasello, onderzochten samen

## 2

### De sleutel tot zelfaanvaarding

*Compassie hebben voor jezelf*



*Het belangrijkste element van de menselijke natuur  
is het verlangen gewaardeerd te worden.*

~ William James (1842-1901)

*De wortel van wijsheid ligt in het  
observeren van onze eigen geest.*

~ GÖNPAWA (11e EEUW)

**W**e voelen ons aangesproken door de vriendelijkheid van andere mensen en wanneer we het onszelf toestaan, kunnen we instinctief met compassie reageren op behoeften van anderen. Deze met elkaar verstrengelde gevoeligheid van jezelf en anderen vormt het hart van ons mens-zijn. Door dit gegeven zouden we kunnen denken dat compassie voor jezelf – zorgzaam en vriendelijk zijn voor jezelf – even natuurlijk moet zijn als ademen, iets wat we allemaal kunnen zonder dat we het hoeven te leren of waar we zelfs maar over na moeten denken. In werkelijkheid blijkt de situatie een stuk ingewikkelder te zijn, vooral in onze erg prestatiegerichte maatschappij van tegenwoordig.

In een dergelijk klimaat is het moeilijk om compassie voor jezelf te hebben. Toch lijkt er erg veel samen te hangen met ons vermogen om dit te doen, zoals door een stroom van wetenschappelijke studies wordt aangetoond. Van angststoornissen

tot burn-out op het werk, van relatieproblemen tot lage motivatie en tv-verslaving: compassie voor jezelf – of het gebrek eraan – maakt een enorm verschil. Wanneer je geen compassie voor jezelf hebt, accepteer je jezelf minder en heb je minder tolerantie en vriendelijkheid voor jezelf. Deze tekorten manifesteren zich op vele manieren die niet echt behulpzaam zijn in je eigen leven en in je interacties met anderen, vooral met de mensen van wie je houdt. Compassie voor jezelf is net zo belangrijk voor je geluk als compassie voor anderen, zo niet belangrijker, maar voor veel mensen voelt het net zo vreemd en onprettig als wanneer ze op hun handen zouden moeten lopen. Als we het niet gewend zijn, is er enige oefening voor nodig.

### **Wat compassie voor jezelf niet is**

Dit hoofdstuk gaat over compassie voor jezelf en waarom dat goed is. Maar omdat er zo veel misverstanden bestaan over wat het eigenlijk is, wil ik eerst graag een paar dingen duidelijk maken.

Het is nog steeds waar dat we gelukkiger zijn wanneer we minder op onszelf en meer op de wereld om ons heen gericht zijn, maar compassie hebben voor jezelf is heel iets anders dan narcistische zelfverheerlijking. Mensen die echt compassie voor zichzelf hebben, zorgen goed voor zichzelf terwijl ze tegelijk betrokken zijn bij de gevoelens en behoeften van de mensen om hen heen. Het is zelfs zo, dat de geestelijke en lichamelijke gezondheid die het gevolg is van vriendelijk zijn voor jezelf, je in staat stelt beter voor andere mensen te zorgen. Maar wanneer je alleen op jezelf gericht bent, ga je zo op in je eigen wereld dat je geen ruimte hebt voor iemand anders.

Compassie voor jezelf mag ook niet verward worden met zelfmedelijden. Bij zelfmedelijden raak je verstrikt in je eigen problemen en heb je geen oog voor de wereld om je heen omdat je zo met jezelf te doen hebt. Bij zelfmedelijden word je

geheel in beslag genomen door jezelf, terwijl je met compassie voor jezelf je problemen kunt zien in de grotere context van de gedeelde menselijke ervaring. Juist door de kleine, zoomlens-achtig beperkte visie van zelfmedelijden wordt de situatie zo sterk uitvergroot dat zelfs een klein probleem overweldigend en ondraaglijk lijkt. Daarentegen verschaft compassie voor jezelf een gevoel voor proporties dat je helpt op een constructievere manier om te gaan met je problemen en lijden.

Zelfmedelijden is niet hetzelfde als zelfzuchtigheid. Het meest compassievolle dat je voor jezelf kunt doen, is misschien niet de hele zak chips leeg te eten, of iets niet willen verwarren met het gevoel iets nodig te hebben en dan iets overbodigs te kopen. Compassie voor jezelf is niet gevolg geven aan de impuls om 'jezelf te verwennen', ook al kun je soms, met aandacht en weloverwogen, besluiten jezelf ergens op te trakteren. En net zo belangrijk: compassie voor jezelf is niet jezelf verwijten maken omdat je de chips hebt opgegeten, toch iets hebt gekocht, of jezelf een keer hebt verwend.

Tot slot is compassie voor jezelf niet hetzelfde als zelfrespect. Bij compassie voor jezelf ga je met jezelf om met begrip, vriendelijkheid en acceptatie, vooral wat betreft je inspanningen en mislukkingen. Compassie voor jezelf is zachtaardig, zorgend en scherpzinnig, maar zonder een oordelende houding van je hart en geest wat betreft je eigen lijden en behoeften. Zelfrespect is op zelfevaluatie gebaseerde zelfachting. Compassie voor jezelf kan wel tot groter zelfrespect leiden, maar is er niet afhankelijk van.

Tegenwoordig, vooral in Noord-Amerika, is zelfrespect in onze cultuur de Heilige Graal geworden van de ontwikkeling en geestelijke gezondheid van kinderen. In de Verenigde Staten hebben scholen lesprogramma's voor het stimuleren van zelfrespect. Ouders krijgen te horen dat het nooit te vroeg is om je zorgen te maken over het zelfrespect van je kind. Op zich is er uiteraard niets mis met zelfrespect, behalve dat het maar al

te vaak verbonden is met prestaties. Daardoor gaan mensen, en ook kinderen, geloven dat ze alleen respect (van zichzelf en anderen) verdienen als ze ‘succesvol zijn’. En zelfrespect wordt in onze prestatiecultuur zodanig verdraaid dat veel mensen hun waarde alleen afmeten in vergelijking met andere mensen.

Als ouders komen mijn vrouw en ik soms in de verleiding om dit spel mee te spelen door het zelfrespect van onze dochters te versterken aan de hand van hun prestaties op school en met sport of muziek. Maar als iemand die in een heel andere cultuur is opgegroeid, maak ik me zorgen over de gevolgen van een dergelijke voorwaardelijke definitie van zelfachting. Toen ik opgroeide heb ik nooit geloofd dat mijn waarde als mens afhankelijk was van hoe goed ik in dit of dat was. Ook al als kind voelde ik me een volledig mens, gewoon geaccepteerd om wie ik zelf als individu was. Dit kan te maken hebben met de traditionele boeddhistische gedachte dat wij allemaal iets unieks bezitten, dat verbonden is met ons karma uit het verleden (alles dat vroeger en tijdens ons leven is gebeurd, en onze huidige omstandigheden creëert) en dat we meenemen in het rijke netwerk van menselijke relaties.

Sommige wetenschappers hebben vergelijkbare zorgen geuit. Onderzoekers hebben ontdekt dat van prestaties afhankelijk zelfrespect ons kwetsbaar maakt voor gevoelens van tekortschieten en falen wanneer de dingen niet lopen zoals verwacht. Enkele onderzoekers hebben aangetoond dat de nadruk op het verwerven van zelfrespect een hinderpaal vormt om te leren, in het bijzonder leren van je fouten.<sup>1</sup> Wanneer we iets doen met de bedoeling waardering te krijgen door de positieve resultaten die we verwachten – joggen om te winnen en je een winnaar te voelen, bijvoorbeeld, in plaats van joggen omdat het goed voor je is, tegen depressiviteit helpt en omdat het mooi weer is buiten – zijn we er niet goed tegen opgewassen als het niet zo goed uitpakt. Wanneer we te maken krijgen met mislukking en teleurstelling, wat onvermijdelijk zal ge-

beuren, voelen we ons er persoonlijk door bedreigd. We doen dan of er niets aan de hand is (ontkenning), of we vervallen in het andere uiterste en veroordelen onszelf.

De vraag voor mijn vrouw en mij was: Is het mogelijk om de voordelen te genieten die aan een groot zelfrespect worden toegeschreven – zelfvertrouwen en optimisme, bijvoorbeeld – zonder de negatieve bijverschijnselen van het streven ernaar? Zijn zelfrespect en zelfcompassie met elkaar te verenigen? Ja, dat kan, als zelfrespect een bijproduct is en niet om zichzelf wordt nagejaagd. Het werkzame ingrediënt van zelfrespect dat we nastreven, is zelfaanvaarding, niet zelfbehagen, zelfoverschatting of zelfverheerlijking. Zelfaanvaarding houdt in dat we ons prettig voelen over onszelf. Het is veelzeggend dat zelfaanvaarding die uit zelfcompassie voortkomt, geen overmoed kent. Compassie voor jezelf is een combinatie van zelfachting en waarachtige nederigheid.

Tibetanen vatten de problemen in verband met perfectionistisch zelfrespect samen in het gedenkwaardige gezegd: ‘Jaloerie op je meerdere, rivaliteit met je gelijke, en minachting voor je mindere.’ Dit zorgt er vaak voor dat we niet tevreden en gelukkig zijn, zo wordt gezegd.

Door compassie voor jezelf te ontwikkelen, waardeer je jezelf niet aan de hand van je wereldse succes en vergelijk je je niet met anderen. In plaats daarvan erken je je tekortkomingen en tekortschieten wat betreft geduld, begrip en vriendelijkheid. Je ziet je problemen in de bredere context van je gezamenlijk mens-zijn. Anders dan door zelfrespect, voel je je door zelfcompassie meer verbonden met andere mensen en is je houding tegenover hen positiever. Ten slotte kun je door zelfcompassie eerlijk zijn tegen jezelf en je situatie realistisch zien. Als we de resultaten van voorlopige studies mogen geloven, kan ons vermogen tot zelfcompassie ook erg flexibel en veranderlijk zijn.

Een vrouw van een jaar of veertig volgde onze compassie-training aan de Universiteit van Stanford. Door een beroerte was één kant van haar lichaam gedeeltelijk verlamd. Totdat ze de cursus ging volgen, had ze het gevoel dat ze de aangetaste kant van haar lichaam niet kon wassen, omdat ze zich er niet toe kon brengen hem aan te raken. Daarom had ze hulp nodig om zichzelf te verzorgen. Door compassie en vriendelijkheid naar die kant van haar lichaam te sturen, overwon ze haar afkeer en kon weer haar hele lichaam reinigen. Ook vertelde ze dat er een krachtig effect was op haar kwaliteit van leven en gevoel van welzijn als gevolg van deze verandering.<sup>2</sup>

Op het eerste gezicht lijkt het in de onervaren ogen van iemand die in een armer deel van de wereld is opgegroeid of mensen in het Westen meer zelfvertrouwen hebben, efficiënter zijn en beter voor zichzelf kunnen zorgen en van het leven genieten. Veel mensen in deze individualistische maatschappij hoeven ook alleen maar voor zichzelf te zorgen, of hoogstens voor een paar andere familieleden in hun naaste omgeving. De gezinnen zijn klein en bejaarde ouders wonen ergens anders, vaak in verzorgingshuizen. Aan vrije tijd wordt in deze cultuur veel waarde gehecht. Met vakantie gaan is gemeengoed geworden, ongeveer zoals mensen in andere landen vroeger op pelgrimstocht gingen. Kortom, het lijkt of we veel tijd besteden aan zorgen voor onszelf, tevreden zijn en van het leven genieten. Maar niet alles is zoals het lijkt.

Ongeveer overal om je heen kun je talloze tekenen zien van het gebrek aan compassie van mensen voor zichzelf: van afkeer tot weerzin en zelfs haat. Ik zal een paar voorbeelden geven: mensen blijven relaties aanhouden die niet functioneren of waarin ze mishandeld worden, omdat ze zichzelf de schuld geven van wat er niet werkt en niet geloven dat ze beter verdienen. Mensen voelen zich niet prettig in hun lichaam, ze hebben een afkeer van wat ze in de spiegel zien en hongeren zichzelf uit, stoppen zich vol met eten, of verminken zichzelf als aflei-

ding van de pijn die ze in werkelijkheid voelen. Mensen geven niet om zichzelf, of maken zichzelf wijs dat ze dat niet doen, omdat ze schrikken als ze dat wel doen. En mensen zorgen niet goed voor zichzelf; ze verwaarlozen hun elementaire behoefte aan slaap, voeding en lichaamsbeweging en jagen zichzelf op het werk op omdat ze niet weten hoe ze anders waardering als mens kunnen krijgen. Mensen vallen uit of slaan dicht als ze kritiek krijgen, omdat ze maar al te graag iets slechts over zichzelf willen geloven, maar tegelijkertijd kunnen ze er niet tegen om iets slechts over zichzelf te horen want ze missen het gevoel van zelfachting om daarbij in evenwicht te blijven. Mensen voelen zich een bedrieger en al helemaal als de dingen goed gaan. Ze leven in angst dat ze op een dag door de mand zullen vallen, omdat ze niet echt geloven dat ze iets goeds verdienen. Mensen zijn angstig, depressief en wanhopig en weten niet wat ze moeten doen – en ze geven ook daarvan zichzelf de schuld.



Ik ben opgegroeid met het geloof dat voor jezelf zorgen – een uiting van compassie voor jezelf – een instinct is dat niet alleen mensen maar alle levende wezens delen. De traditionele boeddhistische compassieoefeningen, bijvoorbeeld, gaan uit van de veronderstelling dat we het instinct bezitten om vriendelijk te zijn voor onszelf. De techniek hierbij is om dit natuurlijke gevoel uit te breiden naar anderen in steeds grotere cirkels van zorg: van onszelf naar onze dierbaren, naar vreemden, naar ‘moeilijke’ mensen (politici met wie we het niet eens zijn, tieners met wie we moeilijk kunnen communiceren enzovoort), en uiteindelijk naar iedereen en alle wezens overal. Traditioneel zien we compassie voor jezelf als de basis van waaruit we leren om meer compassie te hebben met anderen.

Ik heb gezien hoe deze traditionele boeddhistische opvatting van compassie voor jezelf lijnrecht tegenover de moderne



ervaring kwam te staan, toen de Dalai Lama voor het eerst te maken kreeg met het begrip zelfhaat op de conferentie over boeddhisme en psychotherapie in Newport Beach in 1989. Tijdens een van de forumdiscussies stelden therapeuten de diepgewortelde zelfhaat aan de orde die ten grondslag lag aan veel problemen van hun patiënten. De Dalai Lama was volkomen verbijsterd toen hem gevraagd werd hoe boeddhistische technieken hiervoor konden helpen in hun therapie. In het begin twijfelde Zijne Heiligheid aan het idee alleen al – de boeddhistische psychologie neemt aan dat zelfbehoud, om jezelf geven en zelfaanvaarding fundamentele instincten van elk levend wezen zijn en hoe kun je dan een hekel hebben aan jezelf? Hoe kun je zo uit evenwicht raken en vervreemden van je eigen natuur? Zelfhaat is niet alleen een kwestie van niet leuk vinden hoe je eruitziet, ontevreden zijn met wat je hebt bereikt in het leven, of alleen maar een gebrek aan zelfrespect. In de ogen van de Dalai Lama leek zelfhaat te wijzen op iets veel problematischer in de kern van de relatie met onszelf. Het kostte de forumleden nogal wat moeite om Zijne Heiligheid ervan te overtuigen dat zelfhaat niet alleen een bestaand begrip was, maar een psychologische werkelijkheid en zeker niet ongewoon in het Westen.<sup>3</sup>

Het is niet zo dat de boeddhistische uitgangspunten onjuist zijn. Het is zelfs zo, dat de Dalai Lama nu begrijpt dat zelfhaat zelfs geworteld is in het instinct van om jezelf geven. Haat is een vorm van ergens om geven (we haten niet als we nergens om geven). Zelfhaat komt voort uit veel om de dingen geven maar niet in staat zijn je onvolmaakte zelf te accepteren of te vergeven. Door te oefenen met compassie voor jezelf, leer je weer contact te krijgen met dat deel van je dat nog steeds om dingen geeft, dat zuiver, teder en kwetsbaar is. Dat is er altijd geweest; het is alleen verborgen geraakt achter de barrières die we opwerpen als we het gevoel hebben dat we worden aangevallen.

Inmiddels heb ik ruim twintig jaar in het Westen gewoond en heb het probleem van gebrek aan compassie voor jezelf van dichtbij en in veel vormen kunnen zien. Toch onderschat ik soms nog de invloed ervan op het dagelijks leven van mensen. Toen ik voor het eerst een cursus compassietraining aan Stanford opzette, maakte ik gebruik van de traditionele boeddhistische stadia van de ontwikkeling van compassie voor jezelf naar compassie voor anderen in een steeds groter wordende cirkel. Maar toen we het programma bij studenten uitprobeerden, werd duidelijk dat compassie voor jezelf, dat bedoeld was als het uitgangspunt, voor deze groep een struikelblok vormde. Veel studenten zeiden dat ze het niet prettig vonden om over hun eigen behoeften na te denken. Sommigen hadden een afkeer van uitspraken tijdens de meditaties over zelfcompassie als: 'Moge ik gelukkig zijn; moge ik rust en vreugde vinden.' Toen besepte ik dat we ergens anders moesten beginnen om niet direct al vast te lopen en daarom veranderde ik de volgorde van de stappen in de cursus.

Dit probleem van compassie voor jezelf in het Westen besprak ik met Kristin Neff, een psycholoog die een belangrijke rol heeft gespeeld bij de ontwikkeling van een systematische wetenschappelijke benadering van dit onderwerp. Als onderdeel van haar verkennende werk over de psychologie van zelfcompassie, heeft Neff een vragenlijst samengesteld om te meten wat zij als de drie voornaamste elementen van compassie voor jezelf beschouwt: vriendelijk zijn voor jezelf, gewone medemenselijkheid, en belangstellende aandacht.<sup>4</sup> Ze legt vriendelijk zijn voor jezelf uit als het met vriendelijkheid, begrip en acceptatie kijken naar je tekortkomingen en problemen in plaats van er negatief over te oordelen. Gewone medemenselijkheid is in haar optiek hoe je je problemen en lijden waarneemt binnen de context van de gezamenlijke menselijke ervaring. En aandacht is het vermogen om pijnlijke ervaringen te bekijken met oplettend gewaarzijn, in plaats van je er te sterk

mee te identificeren door obsessieve gedachten of wanhopige pogingen te doen om ze op te lossen.

Een voorbeeld: Ben je het eens of oneens met de volgende uitspraken? Hoe sterk? Heel sterk, een beetje, of helemaal niet?

Ik probeer welwillend en geduldig te zijn wat betreft de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet prettig vind. (Vriendelijk zijn voor jezelf)

Wanneer ik een erg moeilijke periode doormaak, geef ik mezelf de zorg en tederheid die ik nodig heb. (Vriendelijk zijn voor jezelf)

Wanneer ik denk dat ik iets niet goed doe, probeer ik mezelf eraan te herinneren dat de meeste mensen weleens het gevoel hebben tekort te schieten. (Gewone medemenselijkheid)

Wanneer de dingen niet zo goed voor me gaan, zie ik de problemen als deel van het leven waar iedereen doorheen gaat. (Gewone medemenselijkheid)

Wanneer ik depressief ben, probeer ik open en onbevangen te kijken naar hoe ik me voel. (Belangstellende aandacht)

Wanneer iets mislukt wat belangrijk voor me is, probeer ik de dingen in perspectief te blijven zien. (Belangstellende aandacht)

(Neff stelt een gratis test voor compassie voor jezelf ter beschikking op deze website: <http://self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are/>)

Neff verzekert me dat het tekort aan compassie voor jezelf niet echt een kwestie van het Oosten tegenover het Westen is. Haar meetmethode voor compassie voor jezelf wordt nu in veel landen toegepast, zowel in het Westen als in het Oosten, en het probleem lijkt even wijdverbreid te zijn in veel Aziatische landen als in de Verenigde Staten, Canada en Europa. In

een onderzoek waarin de Verenigde Staten, Taiwan en Thailand werden vergeleken, bleek de Thaise score voor compassie voor jezelf het hoogst te zijn, terwijl de Verenigde Staten op enige afstand tweede was en Taiwan de laatste van de drie.<sup>5</sup> Neff en haar collega's schreven de hogere Thaise score toe aan de boeddhistische cultuur daar. Ik vermoed dat dit ook verband houdt met het grotere gevoel van verbondenheid dat individuele Thais voelen binnen hun gezamenlijke culturele erfgoed. In elk geval lijkt het probleem meer te maken te hebben met de huidige tijd en cultuur dan met het joods-christelijke erfgoed van het Westen tegenover het Aziatische culturele erfgoed van het Oosten.

### **De hoge prijs van lage compassie voor jezelf**

Het lijkt geen twijfel dat de huidige cultuur de voorkeur geeft aan individuele autonomie en respect voor elementaire rechten van het individu, en om veel goede en bekende redenen. Maar daar wordt wel een psychologische prijs voor betaald. Doordat de banden van onderlinge afhankelijkheid worden doorgesneden en er steeds meer afstand wordt genomen van een gemeenschappelijke manier van leven, komt de last van het doorgronden van het bestaan op de schouders van ieder mens apart te liggen. Omdat we nu allemaal onze eigen betekenis moeten ontwikkelen, raken we geobsedeerd met wat we tot stand brengen en gaan soms zover dat we onze persoonlijke identiteit definiëren en ons zelfrespect afmeten aan de hand van ons werk. Vandaar dat de vraag: 'Wat doe jij voor werk?' zo veel meer is gaan betekenen dan: 'Wat doe jij voor de kost?'

Mijn vrouw plaagt me weleens door te zeggen dat ik in vergelijking met de meeste Tibetanen werkverslaafd ben. Enige prestatiegerichtheid is misschien onvermijdelijk in onze moderne omgeving, maar helaas vervallen we maar al te vaak in uitersten. Met afschuw las ik in een nieuwsbericht dat in