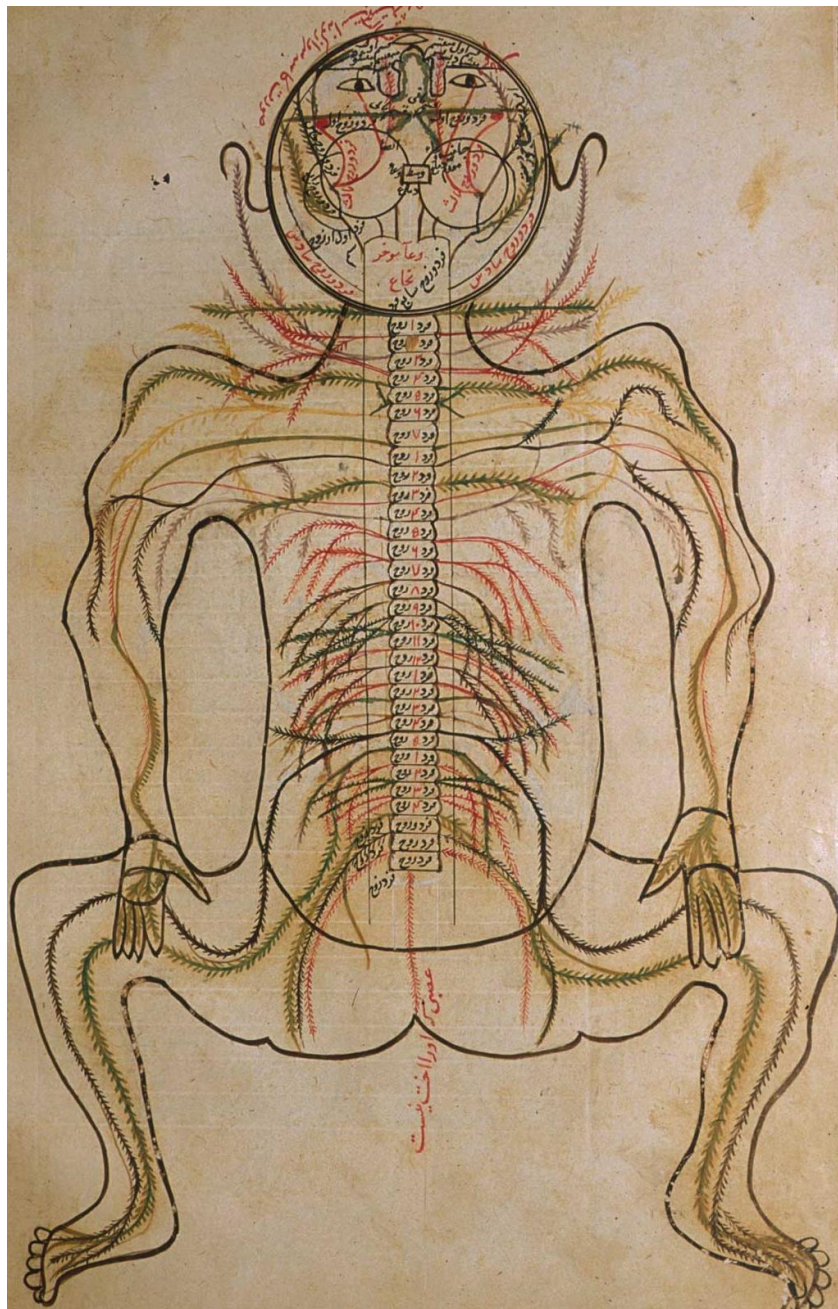


BELICHAAMDE COMPASSIE

Een literatuurstudie naar de betekenis van belichaamde compassie voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging





1

Auteur: Hanna Rosalie Boersma
1032364 | hanna.boersma@student.uvh.nl

M3-MT-23/24: Master Thesis
Examinator: Prof. Dr. Manuela Kalsky
Tweede lezer: Prof. Dr. Laurens ten Kate
Coördinator: Dr. Annemiek Schilpzand

Utrecht, 30 oktober 2024
Aantal woorden | 21785

¹ Afbeeldingen voorblad: Perzische illustraties van de menselijke anatomie uit de 14^e eeuw (Mansur ibn Ilyas, ca. 1390).

Het is moeilijk een woord voor ons te zoeken.

De oude woorden hebben nu geen zin
en wat ik schrijf is een gejaagd begin.

De bladzijden verbranden in de boeken

Ik ben zo bang als de andere mensen

En doe als zij en zeg: wij zijn hier, zijn hier.

Ik kan niet zeggen: lichaam, heb geen pijn meer:

ik sta los in mijn lichaam, ken geen grenzen.

Maar ik wil zeggen dat wij anders zijn

en spreek voor mijzelf: deel ben ik, vuurdeel

van een aarde, zon en ruimte en mijn

waanzin is het niet te durven vertellen,

dat mensen meer zijn, meer liefde en veel

geluk, Mensen, ik wil mij niet meer tellen.

- Gedicht van Hans Andreus (1926-1977)

Abstract

Dit literatuuronderzoek gaat over de betekenis van belichaamde compassie. Binnen deze benadering van compassie staat de betekenis van het lichaam en de mogelijkheden die het lichaam heeft centraal. De betekenis van belichaamde compassie centreert zich rond de vraag hoe om te gaan met lijden. Halifax (2012) beschrijft compassie als een belichaamd proces dat vorm krijgt door constante interactie tussen lichaam, geest en omgeving. Jinpa (2016) beschrijft compassie als een multidimensionaal proces bestaande uit cognitieve, affectieve en intentionele/motiverende dimensies. Halifax en Jinpa ontwikkelden beiden een compassie-training om compassie te cultiveren. Hierin baseren zij zich op inzichten vanuit het boeddhisme en contemplatieve neurowetenschap. Binnen deze benadering van compassie krijgt het lichaam vanzelfsprekend een plek. Dit is relevant voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging omdat zij is gebaseerd op dominante Westerse mensvisies, waar het lichaam normaal gesproken weinig aandacht krijgt (Schuhmann & Jacobs, 2019). Alma (2024) beschrijft compassie als onderdeel van de kernrelaties die de kwaliteit van de geestelijke verzorging bepalen. Middels een vergelijkende, hermeneutische analyse wordt onderzocht wat belichaamde compassie kan betekenen voor de praktijk van humanistisch geestelijke verzorging. De verbanden die zich tonen tussen het werk van Alma, Jinpa en Halifax beslaan drie thema's: (1) de essenties die het belang van compassie benadrukken, (2) de dimensies die belangrijk zijn om compassie te begrijpen als een belichaamd proces en (3) de relaties die naar voren komen in de belichaamde-compassie benadering. Contemplatieve oefening speelt een belangrijke rol in het beoefenen en cultiveren van compassie omdat deze oefeningen gegrond zijn in het oefenen van aandacht. Aandacht is noodzakelijk voor het opmerken van het lijden van een ander. Daarbij hebben de oefeningen een sterke lichamelijke basis en stimuleren daarmee gevoelens van verbondenheid. Dit onderzoek is een eerste aanzet tot het belichaamd-benaderen van compassie waarin de mens in haar relaties centraal staat. Belichaamde compassie is geen abstracte waarde of een vorm van moraliteit, maar het geeft leven aan de betekenis van compassie met nadruk op het lichaam in relatie tot de omgeving. Belichaamde compassie biedt de humanistisch geestelijk verzorger zo doende een rijker begrip van de betekenis van compassie, wat ervoor nodig is om over belichaamde compassie te spreken en hoe zij tot uiting komt in de praktijk.

Sleutelwoorden: belichaamde compassie, lijden, humanistisch geestelijke verzorging, aandacht, contemplatieve oefening, boeddhisme, compassie-training, compassie cultiveren, belichaming, het lichaam

Voorwoord

The moment we choose to love, we begin to move towards freedom; to act in ways that liberate ourself and others

– Bell Hooks

Tijdens het schrijven van deze thesis raakte ik met vrienden, familie, studiegenoten en vreemden, in gesprek over het onderwerp van dit onderzoek. Ik ontdekte al snel dat compassie, een waarde is die heel verschillend wordt geïnterpreteerd en begrepen. In mijn omgeving alleen al vatten mensen het op als een vanzelfsprekendheid, als mensen te hulp schieten, als ‘iets’ gericht op het goede. Evenzo hoor ik mensen erover spreken als een mysterieus, (christelijke) begrip van naastenliefde met een hypocriete bijmaak. Zo vroeg een geestelijk verzorger, werkzaam in de tbs, mij of compassie niet slechts een voorrecht is? Een interessante vraag wanneer dader- en slachtofferschap grote thema's zijn, van waaruit de vraag ontstaat of mensen van nature überhaupt compassievol zijn. Ook ik heb me dit afgevraagd tijdens de vele studentenprotesten gedurende de afgelopen maanden met betrekking tot de genocide in Gaza. Wat betekent compassie wanneer mensen systematisch worden onderdrukt en vermoord, en je hierover uitspreken kan leiden tot een onveilige sfeer in de collegezalen en tot ontslag van docenten? In mijn *Sangha* (spirituele gemeenschap) vond ik weer heel andere inzichten in de betekenis van compassie. Volgens mijn yoga-docente betekent compassie soms juist ‘niks doen’ omdat je daarmee de persoon uiteindelijk het meeste helpt om zich te ontdoen van het ego. Wat me in al deze gesprekken wel duidelijk werd, is dat compassie *altijd* gericht is op de ander of het andere; het zelf overstijgend.² Dit lijkt mij bijzonder nuttig in een tijd waarin we lijken onderdoor te gaan aan onze individualistische cultuur, waar mensen van mijn generatie eerder *wel* dan geen burn-out lijken te hebben en waar zorgzaamheid en medemenselijkheid soms ver te zoeken is. In deze thesis staat dan ook de vraag naar de betekenis van compassie nog altijd centraal. Tijdens het schrijven van dit onderzoek heb ik ook moeten worstelen om mezelf tot compassie te verhouden. In tijden van wanhoop vond ik vaak mijn inspiratie om weer verder te

² Wellicht doet dit denken aan het begrip ‘zelf-compassie’. Ook zelf-compassie, ook al ga ik daar in deze thesis zeer beperkt op in, heeft het doel om zelfingenomenheid te overstijgen. Daarbij is paradoxaal genoeg het schrijven van deze thesis een behoorlijk zelfingenomen proces geweest waarin ik, zeker in de meest stressvolle momenten, niet open kon staan voor (de behoefte van) anderen.

gaan vaak bij Tara Brach, een bekende meditatie-docente uit de Verenigde Staten. Zij droeg in een van haar meditaties het gedicht voor waarmee dit voorwoord begint. Zo schrijft in een van haar blogs over compassie het volgende:

Choosing love has the power to free us from suffering. This is the essence of the bodhisattva path, a path dedicated to awakening our hearts and bringing healing and freedom to all beings. The practices on this path are aimed at cultivating mindfulness and compassion, which are the grounds of transformational engagement with our world. (Brach, 2024)

Na het maandenlange lezen en beschrijven van compassie, vind ik in compassie inspiratie om de wereld tegemoet te treden, ook wanneer dit onmogelijk lijkt. Ik voel deze waarde ook in mijn toekomstige baan als humanistisch geestelijk verzorger, waar het lijden zo een wezenlijke rol speelt in het levensverhaal van mensen. Ik vind het belangrijk om bij te dragen aan hoe we compassie begrijpen, om compassie van een hoog moraliserend voetstuk te halen. Dat het in de basis gaat over hoe we met elkaar om gaan. Dat het gaat over liefde en over verbinding. Dat compassie een hoopvolle boodschap is, en dat daadwerkelijk *ieder* van ons toegang heeft tot diens compassievolle zelf. Een aantal mensen in het bijzonder verdienen nu een paar woorden van dankbaarheid. Zonder jullie was dit proces niet hetzelfde geweest. Allereerst bedankt Manuela voor de langdurige begeleiding en je scherpe analyses waardoor ik steeds weer opnieuw geconfronteerd werd met mijn eigen positie en (dualistische) aannames. Bedankt voor al je kennis en dat je me in de eerste plaats hebt geïnspireerd om compassie te onderzoeken. Bedankt Lydia en Kim voor jullie hulp tijdens het zwaarste deel van de strijd en me hielpen met het structureren van dit onderzoek. Bedankt Liliana voor je spirituele begeleiding en alle inspiratie die ik door jou, in mezelf steeds terugvond. Bedankt mam, dat je het 'gezellig' vond als ik er was – terwijl ik alleen maar achter jouw bureau zat te zwoegen. Bedankt dat je zo goed voor me zorgt. Tot slot, ook jij bedankt lieve Lise. Jij hebt me er de afgelopen maanden echt doorheen moeten slepen en dat heb je met veel liefde gedaan. Ik ben je zo dankbaar voor al je geduld, liefdevolle en precieze opmerkingen en dat je me leert wat echte aandacht geven is. Deze thesis is nu af, en vormt het sluitstuk van mijn opleiding tot humanistisch geestelijk verzorger. Het is een lange weg geweest, of zoals mijn oma zou zeggen: 'een gebed zonder eind'. Dit gebed is nu af waarin ik hoop op een mooi verder verloop. Ik wens de lezer veel plezier en inspiratie om belichaamde compassie als waardevolle bron van kennis te ontmoeten.

Inhoudsopgave

Abstract	3
Voorwoord	4
1. Inleiding	8
1.1 Het probleem	9
1.1.1 Compassie binnen het boeddshime	11
1.1.2 Het belang van lichaam en geest	10
1.1.3 Compassie in de zorg	10
1.3 Doelstelling en vraagstelling	12
1.4 Relevantie	13
1.5 Methode	14

Deel I

2. Belichaamde compassie	15
2.1 Inleiding	15
2.2 De ruime definitie van compassie	17
2.3 Compassie in neurowetenschappelijk onderzoek	18
2.4 Compassie in de Mahāyāna traditie	18
2.4.1 Compassie als een intentie	20
2.4.2 Compassie als relationeel	21
2.5 Conclusies hoofdstuk	22
3. Belichaamde compassie cultiveren	24
3.1 Inleiding	24
3.2 Compassie als multidimensionaal proces	25
3.2.1 Een cognitief-empathische dimensie	26
3.2.2 Een affectieve dimensie	27
3.2.3 Een intentionele en motiverende dimensie	28
3.3 Het belang van aandacht	30
3.4 Het belang van aandacht voor het lichaam	30
3.5 Conclusies hoofdstuk	31
4. Het lichaam in relatie tot compassie	33
4.1 Inleiding	33
4.2 Het lichaam in relatie	34
4.3 Lichaamsbewustzijn	34

4.4 Het ingebedde lichaam	36
4.5 Veiligheid en verbinding	37
4.6 Conclusies hoofdstuk	37
5. Conclusie eerste deelvraag	40

Deel II

6. Compassie en de humanistisch geestelijke verzorging	42
6.1 Inleiding	42
6.2 De betekenis van compassie.....	44
6.3 Aandacht, compassie en zorg als kernrelaties	44
6.4 Aandachtsoefeningen	46
6.5 Lichamelijk-zijn bestaat nooit op zichzelf	47
6.6 Conclusie tweede deelvraag	49

Deel III

7. Belichaamde compassie in de humanistisch geestelijke verzorging	51
7.1 Inleiding	51
7.2 De essenties van belichaamde compassie	52
7.3 De dimensies van belichaamde compassie.....	53
7.4 De relaties van belichaamde compassie	55
7.5 Conclusie derde deelvraag	55

Deel IV

8. Conclusie en discussie.....	58
8.1 De betekenis van belichaamde compassie	58
8.2 Belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging.....	58
8.3 Een discussie van de bevindingen	60

1. Inleiding

Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them humanity cannot survive.

- Dalai Lama

The pain we feel for our world is a living testimony to our interdependence (...) We can open to the pain of the world in confidence that it can neither shatter nor isolate us, for we are not objects that can break. We are resilient patterns within a vast web of knowing.

- Joanna Macy

De Dalai Lama beschrijft compassie als het meest radicale van onze tijd (Hasenkamp, 2022). Compassie is volgens hem onderdeel van de menselijke natuur “that include love, compassion, patience, tolerance, forgiveness, a sense of responsibility, which bring happiness to self and other” (1999, geciteerd in Halifax, 2011, p. 147). Dat dit een ‘radicaal’ standpunt is toont zich door maar een blik op het nieuws werpen. Duitsland wil de landsgrenzen dicht doen om migratie tegen te gaan, Nederland wil, met haar rechts-extremistisch kabinet, het ‘strengste migratiebeleid ooit’, de genocide in Palestina gaat nog steeds door en de verkiezingen van aankomende week in de Verenigde Staten doen de democratische rechtstaat wankelen. Dit roept de vraag op of de menselijke natuur wel zo compassievol is en of mensen genoeg waarde hechten aan kwaliteiten– zoals beschreven door de Dalai Lama- die ons gezamenlijk mens maken. Thupten Jinpa, vertrouwde en vertaler van de Dalai Lama, beschrijft dat pas wanneer we de moed hebben om ons gezamenlijk-mens zijn te erkennen, we zorgzaamheid kunnen ervaren voor anderen: “Hoewel de huidige tendens is om individualiteit, onafhankelijkheid en zelfstandigheid te stimuleren, is de werkelijkheid van ons dagelijks leven dat we sterk afhankelijk zijn van elkaar en van de steun van anderen” (Jinpa, 2016, p. 199).

Afhankelijkheid en zorgen voor anderen lijkt in schril contrast te staan met onze individualistisch georiënteerde maatschappij. Filosofe Jenny Slatman noemt onze huidige tijd zelfs ‘hyper-individualistisch’ (Slatman, 2023, p. 141). Dit in de eerste plaats omdat we het heel normaal zijn gaan vinden om mensen als losse individuen op te vatten én omdat we dit zijn gaan omarmen als ideaalbeeld van ons zelf (idem, pp. 47-48). Zo bezien is het niet overdreven

om te stellen dat compassie – opgevat als erkenning van ons gezamenlijk mens-zijn - in het geding is.

1.1 Het probleem

Hoewel zorgzaamheid voor de medemens een belangrijk fundament is voor compassie, is de betekenis van compassie complexer. Compassie wordt nogal verschillend geïnterpreteerd en begrepen. Compassie vindt haar oorsprong in het Latijnse woord *compassiō*, wat vertaald kan worden als ‘bij het lijden van de ander zijn’ (Stenzel, 2020, p. 253; Jinpa, 2015, p. 21). Het is volgens Jinpa de universele en gemeenschappelijke grond waarin de morele (en ethische lessen) van alle grote religieuze tradities als wel van humanistische tradities samenkomen (Jinpa, 2016, p. 20; Kyte, 2017). Compassie wordt vanwege de letterlijke betekenis van medelijden, vaak gezien als religieus fenomeen en geassocieerd met zelfopoffering en weergaloze heldhaftigheid (Stenzel, 2020, p. 250). Een medestudent wees mij er op dat compassie ook een belangrijke waarde is geweest om de Europese geschiedenis van kolonialisme te rechtvaardigen: “... in which compassion and benevolence are intertwined with violence, an intertwining that is not merely a coexistence of the two but a mutual dependence of each on the other” (Asad, 2015, p. 393, geciteerd in Murdocca, 2020, p. 1280). ‘Compassie’ kan zogenaamd ook worden toegepast - onder het mom van ‘het beschaven’ van inheemse bevolkingen - om schadelijke praktijken te legitimeren. Wanneer compassie actief wordt geuit, schuilt hierin inderdaad een gevaar van projectie (Van der Cingel, 2014, pp. 1254 - 1255). Mensen delen niet allemaal dezelfde waarden of voorkeuren in het leven. Hiervan is ook sprake in zorgsituaties. Compassie wordt als een belangrijke waarde gezien voor het verlenen van goede zorg. Echter is de manier waarop mensen omgaan met bijvoorbeeld slecht nieuws, ziekte en rouw niet vanzelfsprekend aan hoe de zorgverlener hier zelf mee om zou gaan (Van der Cingel, 2014, p. 1255). Toch wordt in onderzoek door ernstig zieke patiënten opgemerkt wanneer de zorgverlener zich ‘met hart en ziel’ - ofwel compassie- voor ze inzet (Sinclair, geciteerd in Leget, 2017). Dit wordt onderstreept door onderzoek naar *de ervaring* van compassie. Mensen beschrijven de ervaring in verschillende studies, middels zelf-rapportage, als: “sympathetic moved, tender, warm and soft-hearted” (Batson et al., 1987, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2363). De ervaring van compassie, hangt dus samen met een lijfelijk gevoel van warmte en nabijheid. Er lijkt een bepaalde discrepantie te zitten tussen de ervaring van compassie en de verschillende betekenissen die compassie toegewezen krijgt.

Filosoof Mark Johnson stelt dat wanneer we betekenisgeving willen vinden die verder rijkt dan 'denken en weten', we naar *belichaamde* betekenis moeten kijken. Compassie louter zien als een vorm van moraal, (religieuze) emotie of als medelijden, geeft een beperkte betekenis aan dit begrip. In de belichaamde betekenis van een fenomeen ontstaat ook betekenis in termen van ervaren en handelen (Johnson, 2015, p. 3). In deze thesis onderzoek ik wat het betekent om compassie belichaamd te benaderen.

1.1.1 Compassie binnen het boeddhisme

Om beter te begrijpen wat belichaamde compassie kan betekenen, vind ik inspiratie bij boeddhistische denkers, zoals in het werk van Thupten Jinpa en Joan Halifax. Jinpa wordt gezien, vanwege zijn directe relatie met de Dalai Lama als een belangrijke stem van compassie (Kyte, 2017). Jinpa gelooft dat het behoud en het verspreiden boeddhistische kennis en oefening, waaronder compassie, de wereld ten goede komt (Kyte, 2017). Compassie binnen het boeddhisme gaat over verbinding met de ander of anderen en wordt ook wel gezien als een directe remedie tegen lijden: “[C]ompassion, which dissolves the reification of the self-and-other dichotomy, is therefore a direct remedy to suffering” (Stenzel, 2020, p. 258). Dit toont het onderliggende non-duale wereldbeeld van de boeddhistische levensbeschouwing waarin compassie vorm krijgt. Het idee van een 'losstaand zelf' wordt binnen het boeddhisme gezien als een fundamentele oorzaak van lijden (idem). Om het concept van non-dualiteit in deze thesis volledig te doorgronden, is een te grote opgave. Wel is het begrijpen van 'het zelf' ingebed in relaties een belangrijk uitgangspunt in dit onderzoek. Dit betekent een holistische kijk op de werkelijkheid waarin niets op zichzelf bestaat (Stenzel, 2020, p. 258). Ook Joan Halifax, met name bekend van haar werk in de palliatieve zorg, benadrukt het belang van onderlinge verbondenheid voor het kunnen ervaren van compassie: “Through this experience of interconnectedness, we naturally wish freedom from suffering for all, thus we respond to suffering to transform or end it” (Halifax, 2011, p. 151).

1.1.2 Het belang van lichaam en geest

Volgens Halifax speelt het lichaam een belangrijke rol in het kunnen ervaren van compassie (Hasenkamp, 2022). Historisch gezien blijkt het lichaam ook een belangrijke rol te hebben gespeeld in het 'doorgeven' van compassie, waar compassie zelfs kan worden ervaren door aanrakingen of enkel stemgeluid (*tone of voice*) (Simon-Thomas et al., 2009, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2367). Volgens Joanna Macy, boeddhiste, wetenschapper en klimaatactiviste,

hebben alle grote religies, ongeacht hun boodschap en metafysica, ons een ander beeld voorgespiegeld. Hierin bestaat een verdeling tussen *mind* en *matter*, waarin de geest belangrijker wordt gevonden dan het lichaam (Macy, 2021, p. 7). Volgens Macy heeft dit hiërarchische onderscheid onze relatie tot de natuurlijke wereld en de wijsheid van onze eigen lichamen verzwakt (Macy, 2021, p. 67). In het boeddhisme worden lichaam en geest als gelijkwaardig gezien; ze hangen met elkaar samen en geven elkaar vorm (Macy, 2021, pp. 67-69). Wanneer we dit zien, kunnen we volgens Macy kracht en moed halen uit een groter web van leven, waarmee onze natuurlijke bron van zorg en compassie, die ten diepste in ons bewustzijn ligt, kunnen voeden en ontwikkelen (Macy, 2021, p. 96). Het lichaam kan dus een belangrijke rol spelen in het ervaren van verbondenheidsrelaties: “For these remind us that we are not brains on the end of a stick, but an organic, integral part of the web of life” (Macy, 2021, p. 72).

1.1.3 Compassie in de zorg

Ik richt me in dit onderzoek specifiek op de praktijk van de geestelijke verzorging. Volgens Hans Alma, hoogleraar geestelijke zorg en religieus-humanisme aan de Vrije Universiteit van Amsterdam is een compassievolle houding de kern van het werk (Alma, 2024, pp. 38-39). “Compassie manifesteert zich in zorg, opgevat als transformatief handelen gericht op heling in brede zin” (Alma, 2021, p. 5). Ook voor Halifax is compassie onmisbaar in de zorg. Ze benadrukt het belang van het ontwikkelen van compassie voor zorgmedewerkers als een ‘*precious necessity*’ (Halifax, 2011, p. 146) en heeft het over het ontwikkelen van *soft fronts* en *strong backs*:

If we strengthen our backs, metaphorically speaking, and develop a spine that’s flexible but sturdy, then we can risk having a front that’s soft and open, representing choiceless compassion. The place in your body where these two meet—strong back and soft front—is the brave, tender ground in which to root our caring deeply. (Halifax, 2008, p. 17)

Het lichaam is hier een krachtige metafoor voor wat compassie is en waar het gevoeld kan worden. De verzachting van het lichaam waarin we open staan om geraakt te kunnen worden door een ander, benadrukt hier de lijfelijke ervaring van compassie. Het hartgebied, de *soft front*, lijkt hiermee de bron waaruit compassie ontstaat en gevoeld kan worden. Het lichaam

toont zich in relatie tot compassie meestal in de metafoor van het hart. Jinpa spreekt vaak over het hart als het gaat over compassie (ABC News, 2017). Zo begint het boek van Jinpa met de woorden *A Fearless Heart* (Jinpa, 2015). Marc van den Bossche, hoogleraar cultuurfilosofie aan de Vrije Universiteit Brussel, schrijft dat de manieren van spreken in overdrachtelijke zin kunnen verwijzen naar fysieke toestanden of gewaarwordingen, “[S]oms letterlijk het lichaam betreffend, andere keren verwijzend naar iets dat ik fysiek kan voelen of waarvan ik weet hoe het voelt” (Van den Bossche, 2017, p. 62). Volgens van den Bossche ligt het in de eerste plaats aan een lichamenlijk in-de-wereld-zijn dat mensen voortdurend tot zin en betekenis komen (idem). Belichaming in het woordenboek krijgt de betekenis van “iets abstracts concreet maken in een lichaam of een vorm” (Encyclo, z.d.). Wat betekent het voor compassie wanneer het lichaam normaliter achtergesteld wordt gevonden ten opzichte van de geest, ons denkvermogen? Verliezen we geen zicht op een belangrijke bron van informatie door het lichaam niet te betrekken in processen van zin- en betekenisgeving?

1.3 Doelstelling en vraagstelling

Als *belichaamde compassie* kan helpen om compassie te begrijpen als een relationeel en belichaamd proces, dan ontstaat de vraag wat dit voor gevolgen heeft voor de humanistisch geestelijke verzorging. Compassie is hier immers een belangrijk onderdeel van de kwaliteit van het werk. De onderzoeksvraag is in deze thesis dan ook:

Wat betekent belichaamde compassie, zoals beschreven door Jinpa en Halifax, voor de humanistisch geestelijke verzorging, zoals beschreven door Alma?

Om de hoofdvraag te beantwoorden, dienen drie deelvragen te worden beantwoord:

O1: Wat betekent belichaamde compassie volgens Jinpa en Halifax?

O2: Wat betekent belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging volgens Alma?

O3: Welke verbanden kunnen gelegd worden tussen de betekenis van belichaamde compassie, zoals verwoord door Jinpa, Halifax en Alma?

De eerste deelvraag wordt opgesplitst in drie belangrijke hoofdstukken, die onderlinge samenhang vinden in het formuleren van de betekenis van ‘belichaamde compassie’ in deel I. Het antwoord van O1 formuleer ik in hoofdstuk 5. Het antwoord op de tweede deelvraag

beantwoord ik in hoofdstuk 6, onder deel II. De derde deelvraag beantwoord ik in hoofdstuk 7, onder deel III. De conclusie en discussie zijn te vinden in hoofdstuk 8; zij vormen deel IV.

1.4 Relevantie

Het kennisdoel van deze thesis is tweeledig. Enerzijds draagt de kennis die uit dit onderzoek voortkomt bij aan de betekenis van compassie, relevant voor de humanistisch geestelijke verzorging. Tegelijkertijd ontstaat er kennis over de functie van het lichaam binnen de betekenisgeving van belichaamde compassie. Met de kennis die uit deze thesis voortkomt, ontstaat een vernieuwend en tegelijkertijd genuanceerd begrip van compassie. Dit is belangrijk vanwege de uiteenlopende definities en verbonden handelingen die uit 'compassie' voortkomen. Zoals ik in de probleembeschrijving liet zien bestaat er een reëel gevaar in het verkeerd beleven van compassie waarbij de eigen ideeën of gevoelens geprojecteerd worden op de ander. Daarbij wordt binnen de beroepsgroep geestelijke verzorging het vele empathische verplaatsen in een ander gezien als risico voor de geestelijk verzorger (Alma, 2024, p. 39). Dit wordt beschreven als 'compassie-moeheid', wat uitputting door constante blootstelling aan de zware emoties van de ander betekent (Figley, 2007, p. 3, geciteerd in Kruger, 2010, p. 14). Daarbij is compassie niet terug te vinden in de beroepsstandaard (humanistisch) geestelijke verzorging (Humanistisch Verbond, 2023a; VGVZ, 2015) terwijl het door Alma (2024) wel omschreven wordt als de kern van het werk. Ook wordt het lichaam in de beroepsstandaard slechts één keer beschreven, met betrekking tot ongewenste intimiteiten. De mogelijke waarde die het lichaam heeft in de begeleidingsrelatie, wordt niet benoemd (Humanistisch Verbond, 2023a, p. 17; VGVZ, 2015, p. 22).. Voor de humanistisch geestelijke verzorging is dit een belangrijk aandachtsgebied omdat de traditie waarop zij gebaseerd is westerse mensvisies weerspiegeld waarin lichaam en geest van elkaar worden onderscheiden (Schuhmann & Jacobs, 2019, p. 154). In dit hiërarchisch dualisme is het 'denkende-ik' het wezen van de mens en is zorg voor de geest het belangrijkste (Slatman, 2023, p. 33). Dit maakt aannemelijk dat belichaamde compassie belangrijke en vernieuwende inzichten kan bieden voor de humanistisch geestelijke verzorging. Verdiepend inzicht in de betekenis van belichaamde compassie, maakt dat geestelijk verzorgers zich beter tot compassie kunnen verhouden en compassie zodoende daadwerkelijk kunnen belichamen. Deze thesis kan belangrijke inzichten uit de neurowetenschappen, de (boeddhistische) filosofie en de praktijk van de geestelijke verzorging met elkaar verbinden die bijdragen aan een vernieuwend inzicht betreffende belichaamde compassie.

1.5 Methode

Deze thesis betreft een vergelijkende, hermeneutische analyse van de, door mij bestudeerde, literatuur. Om een antwoord te formuleren op de hoofdvraag wordt dit onderzoek onderverdeeld in vier delen. Om de eerste deelvraag te beantwoorden wordt het eerste deel, onderverdeeld in vier hoofdstukken. Hoofdstuk 2 is een noodzakelijke verkenning van de betekenis van belichaamde compassie, zoals beschreven in het werk van Thupten Jinpa en Joan Halifax. Beide denkers zijn geworteld in de boeddhistische traditie en baseren zich op contemplatieve neurowetenschappen.³ Deze interdisciplinaire benadering geeft zicht op belangrijke karakteristieken van compassie en hoe deze (ook) belichaamd zijn. In hoofdstuk 3 ga ik in op het cultiveren van compassie en waarom dit volgens Jinpa en Halifax belangrijk is voor de belichaming van compassie. Beiden ontwikkelden hiervoor compassie-trainingen zodat compassie kan worden beoefend. In hoofdstuk 4 zal ik de rol van het lichaam in relatie tot compassie in het bijzonder toelichten. Ook wordt in dit hoofdstuk zijdelings de theorie van Stephen Porges meegenomen om fysiologische processen in relatie tot de omgeving te verhelderen. Vanuit deze drie hoofdstukken samen, formuleer ik vervolgens een antwoord op de eerste deelvraag. Dit doe ik in hoofdstuk 5.

Om te kunnen onderzoeken wat belichaamde compassie voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging kan betekenen, moet ik eerst antwoord geven op de tweede deelvraag. Dit doe ik in deel II. Ik gebruik hiervoor het werk van Hans Alma (Alma, 2024) omdat zij compassie een plek geeft in de humanistisch geestelijke verzorging. Omdat het lichaam binnen de geestelijke verzorging geen vanzelfsprekende plek heeft, gebruik ik hier eveneens het werk van Jenny Slatman (Slatman, 2023). Slatman gaat niet specifiek in op geestelijke verzorging, maar heeft wel aandacht voor de betekenis van belichaming in de zorg. Inzichten van Alma als ook Slatman dragen bij aan de actuele praktijk. Ik geef antwoord op de tweede deelvraag in hoofdstuk 6. De derde deelvraag behandel ik in deel III. Dit deel behelst hoofdstuk 7; hier leg ik de verbanden tussen de kennis uit deel I en deel II. Vervolgens beantwoord ik in hoofdstuk 8 de hoofdvraag, bevraag de bevindingen en geef aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Aan elk hoofdstuk gaat een korte inleiding vooraf en (indien nodig) een introductie van Halifax, Jinpa en Alma om de auteurs en hun visie van context te kunnen voorzien.

³ Contemplatieve neurowetenschappen is een tak van in de exacte wetenschappen die het effect van contemplatieve oefening op bijvoorbeeld gezondheid, cognitieve ontwikkeling en emotieregulatie bestudeert (Jinpa, 2016, p. 23).

Deel I

O1: Wat betekent belichaamde compassie volgens Jinpa en Halifax?

2. Belichaamde compassie

In dit hoofdstuk leg ik uit wat Jinpa en Halifax onder belichaamde compassie verstaan. Dit doe ik aan de hand van het werk van Jinpa (2016) en van Halifax (2008, 2011, 2012, 2014, 2019). Ook maak ik gebruik van secundaire bronnen (Stenzel, 2020; Khoury, 2019) en van auditieve bronnen (Hasenkamp, 2022; Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022; CCARE at Stanford University, 2012) die het werk van beiden analyseren en aanvullen. Dit hoofdstuk begint met een inleiding die beide denkers positioneert. Dit geeft inzicht in de oorsprong van hun ideeën en in de keuze om deze twee denkers samen te behandelen. Vervolgens onderzoek ik de belangrijkste kenmerken in hun denken over het belang van compassie. Dit doe ik aan de hand van inzichten uit de neurowetenschap en het boeddhisme. Het werk van Joanna Macy (2021) wordt hier als secundaire bron gebruikt om de boeddhistische ontologie te verduidelijken. Het hoofdstuk sluit af met de belangrijkste inzichten van Halifax en Jinpa over belichaamde compassie.

Dit hoofdstuk geeft nog geen volledig antwoord op de eerste deelvraag. Het vormt als het ware de *strong back* (p. 10); de ruggengraat waarop de volgende hoofdstukken zullen steunen. De kenmerken van belichaamde compassie, zoals beschreven in dit hoofdstuk, vormen de basis voor hoofdstuk 3 en 4. In hoofdstuk 5 grijp ik terug op deel I en formuleer ik een conclusie op mijn eerste deelvraag van dit onderzoek.

2.1 Inleiding

Thupten Jinpa groeide op in ballingschap in het Zuiden van India als gevolg van de politieke situatie in Tibet. Vanaf zijn 11^{de} genoot hij een opleiding in het *Dzongkar Choede* klooster waar hij opgroeide als Tibetaanse monnik. Tijdens zijn opleiding ontving hij de *Geshé Lharampa degree*, de hoogste academische titel binnen het Tibetaans boeddhisme (Kyte, 2017). Jinpa leerde tijdens zijn monastieke opleiding Engels en werkte bijna dertig jaar aan de zijde van de Dalai Lama als zijn tolk. Later studeerde hij Westerse filosofie aan Cambridge University, behaalde een PhD in *religious studies* en ontwikkelde aan Stanford University een compassie-training (Kyte, 2017). De *Compassion Cultivation Training* (CCT) wordt gezien als een

seculiere vorm van compassie-training, waarbij compassie wordt 'ingezet' voor menselijk welzijn in onderzoeken en in therapie (Stenzel, 2020, pp. 245-246). Compassie is volgens Jinpa een inherent menselijk fenomeen en de wetenschap biedt de mogelijkheid het belang ervan te promoten. Jinpa refereert hierbij vaak aan de Dalai Lama die ook voorstander is van het zo veel mogelijk promoten van compassie:

[W]hat science offers is a very empirical way of grounding many aspects of Buddhism - the importance of self-discipline, having mastery of your emotions, having awareness of your own eternal mind. If you're able to explain these ideas in scientific language and cite scientific findings, it's a much more accessible way of conveying them to Western minds. (Kyte, 2017)

Jinpa's inzichten over compassie zijn in deze thesis waardevol omdat Jinpa kennis vanuit zijn cultureel erfgoed combineert met inzichten uit de hedendaagse wetenschap. De vraag of traditioneel boeddhistische oefening 'zomaar' kan worden losgekoppeld van oorspronkelijke religieuze elementen of intenties beantwoordt Jinpa positief. Vanuit zijn positie als vertaler van de boeken van de Dalai Lama, zegt hij: "Het allerbeste in ieder boek is vertaalbaar – ieder echt inzicht of intens menselijk gevoel" (Emerson, geciteerd in Jinpa, 2016, p.27). Het levenswerk van Jinpa centreert zich dan ook rond de vraag hoe we *meer* compassie cultiveren: "How do we grow the seeds of compassion?" (Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022).

Joan Halifax is een Noord-Amerikaanse antropologe, pionier op het gebied van palliatieve zorg. Ook is ze boeddhistisch leraar aan Upaya Zen Center; een boeddhistische kloostergemeenschap in Santa Fe, New Mexico (Omega, z.d.). Halifax heeft als academica veel onderzoek gedaan naar ongeneselijk zieke en stervende mensen. Ze ontwikkelde hiervoor een compassie-training met de acroniem G.R.A.C.E voor mensen werkzaam in de zorg.⁴ Compassie-beoefening is voor zorgmedewerkers essentieel (Upaya Zen Center, 2023). Ook Halifax refereert veel aan de Dalai Lama wanneer ze compassie beschrijft. Compassie is volgens haar: "the most upstream frame of reference, attitude, embodied experience in our era [that] is essential for the well-being of all species and also for coming generations" (Hasenkamp, 2022, 39:24). De inzichten van Halifax zijn in deze thesis waardevol omdat haar benadering van compassie zich specifiek richt op mensen werkzaam in de zorg. Daarbij,

⁴ G.R.A.C.E. staat voor *Gathering attention, Recalling intention, Attuning to self/other, Considering, Engaging* (Halifax, 2014, p. 123)

beschrijft ze in haar training beschrijft ook het belang van aandacht voor het lichaam tijdens het beoefenen van compassie.

Jinpa en Halifax zijn complementair aan elkaar in hun visie op belichaamde compassie en daarom zal ik ze samen behandelen. Jinpa vanwege zijn culturele achtergrond en ruime definitie van compassie, waarmee hij aansluiting probeert te vinden bij een groot publiek. Halifax vanwege haar achtergrond in de zorg en haar explicitering van het lichaam. Beide denkers behoren tot de Mahāyāna traditie, waaronder het Tibetaans boeddhisme en het zenboeddhisme vallen (Maitreya Instituut, z.d.). Het is vanuit de combinatie van het boeddhisme en contemplatieve neurowetenschap dat beide denkers spreken over belichaamde compassie.

2.2 De ruime definitie van compassie

Zoals in de inleiding al kort naar voren kwam staat compassie in relatie tot het dragen van zorg voor het lijden dat alom vertegenwoordigd is in deze wereld. Jinpa formuleert een ruime definitie van compassie als: “een gevoel van betrokkenheid dat ontstaat als we geconfronteerd worden met het lijden van een ander en we graag willen dat dat lijden wordt verlicht” (Jinpa, 2016, p. 21). Volgens Jinpa ontbreekt er in het Westen een samenhangend cultureel kader om compassie een centrale rol te kunnen geven in de huidige maatschappij (ABC News, 2017). Jinpa legt uit dat in het ontkerkelijkte Westen compassie vaak begrepen wordt als toegeschreven aan een religieus figuur, ofwel gekoppeld is aan iets wat in de familiesfeer toebehoort (ABC News, 2017). Jinpa stelt mede dat wanneer compassie gezien wordt als religieuze emotie, dit enige weerstand oproept in Westerse gesecculariseerde samenlevingen. Zijn boek over compassie wordt in het Frans dan ook vertaald als *bienveillance* (benevolence) omdat het Franse woord *compassion* haast een synoniem is voor Jezus Christus (Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022, 31:10). Door deze historische verbinding is het, volgens Jinpa, lastig voor veel mensen in het Westen compassie los te zien van deze emotie. Wetenschappelijke onderzoeken zijn volgens Jinpa daarom belangrijk om de betekenis van compassie te verhelderen; de wetenschap heeft het discours over compassie (ten goede) veranderd (Jinpa, 2016, p. 23). Compassie is een meetbaar fenomeen geworden en wordt vandaag de dag beschouwd als mede een onderdeel van de biologie, psychologie en neurowetenschap (Stenzel, 2020, p. 250). Dit maakt compassie een toegankelijk en vertrouwd onderdeel van het betekent om mens te zijn (idem).

2.3 Compassie in neurowetenschappelijk onderzoek

Onderzoeken binnen de neurowetenschap hebben bijvoorbeeld het verschil tussen empathie en compassie belicht. Dit verschil is volgens Halifax en Jinpa belangrijk om te kunnen spreken over compassie. Beiden halen de experimenten aan die de Franse monnik Matthieu Richard onderging (Jinpa, 2016, pp. 251-252; Halifax, 2019, pp. 109-110). Tijdens deze experimenten waren in de hersenen duidelijke verschillen te zien wanneer Ricard gevraagd werd om opzettelijk in een empathische of compassievolle staat te verblijven. In de empathische fase van het onderzoek lichtten dezelfde hersengebieden op alsof Ricard daadwerkelijk zelf pijn zou ervaren. Compassie heeft echter de mogelijkheid om boven de gevoelsmatige dimensie van empathie uit te stijgen (Stenzel, 2020, p 254). Ricard zelf beaamt dit en pleit ervoor dat de term compassie-moeheid vervangen wordt door empathie-vermoeidheid (Jinpa, 2016, pp. 251-252). Het kunnen meevoelen met anderen en begrip voor deze gevoelens opbrengen definieert Jinpa vervolgens als empathie (Jinpa, 2016, p. 44). Empathie maakt zo onderdeel uit van de route naar compassie: “Vooral wanneer we iemand zien lijden, komt uit empathie compassie voort” (idem, p. 44). Compassie daarentegen tempert de empathische reactie door de wens dat iemand vrij wordt van lijden (idem, p. 251). Compassie geeft kracht, meent Jinpa (idem, p. 251). In relatie tot het onderzoek van Ricard spreekt Halifax letterlijk over *embodiment*: “... embodiment is so important, that even if we cannot do something, we actually have the impulse to engage; so our premotor cortex is lit up. We want to be engaged in an action that benefits another or others” (Hasenkamp, 2022, 26:10). Halifax benadrukt dat in de hersenen te zien is dat compassie zich onderscheidt van empathie omdat de hersengebieden oplichten die actie impliceren. De belichaming van compassie is hier dus de bereidheid om tot actie over te willen gaan: “From the point of view of compassion, intention is a key process in the cultivation of this mental process. It is based in the prosocial experience of the motivation to transform the suffering of others as well as oneself” (Halifax, 2012, p. 232). Jinpa en Halifax zien compassie dus als een ‘transformerende kracht’. Deze kan volgens Jinpa actief kan worden ingezet voor een betere wereld (Jinpa, 2016, p. 45). Dit maakt van belichaamde compassie niet alleen een existentieel vraagstuk, maar ook inherent maatschappelijk.

2.4 Compassie in de Mahāyāna traditie

Zoals in de inleiding beschreven, laten beide denkers zich door het boeddhisme inspireren. Binnen het boeddhisme bestaan verschillende stromingen met eigen gebruiken en unieke accenten. Het begin in elke boeddhistische stroming is de Eerste Edele Waarheid: het leven is lijden (*dukkha*) (Tydeman, 2000, p. 188). In de Mahāyāna traditie heeft compassie (*karuṇā*)

een centrale plaats. Het is onderdeel van ‘de vier verheven toestanden van de geest’; ofwel een van de kwaliteiten waar je volgens de boeddhistische leer nooit genoeg van kunt hebben (Jinpa, 2016, p. 104). Deze kwaliteiten zijn liefhebbende vriendelijkheid, compassie, meevoelende vreugde en gelijkmoedigheid (idem). Deze worden geformuleerd als een gebed (Jinpa, 2016, p. 103):

Mogen alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk.

Mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.

Mogen alle wezens nooit gescheiden zijn van het geluk dat vrij is van lijden.

Mogen alle wezens in de grote gelijkmoedigheid verblijven, vrij van gehechtheid en afkeer.

Hierin slaat de tweede zin op compassie; de wens om het lijden van alle wezens en de oorzaken daarvan weg te nemen (Stenzel, 2020, pp. 258-259).⁵ Het is voor ieder mens mogelijk om zich te oefenen in het ervaren en belichamen van deze kwaliteiten. Binnen de Mahāyāna traditie, schuilt in ieder mens een *bodhisattva* (Tydeman, 2000, p. 196). Een *bodhisattva* wordt gezien als een moedig wezen dat ervoor kiest om de onafscheidelijkheid van wijsheid en compassie ter wille van de wereld te realiseren en te communiceren (Makransky et al., 2012, p. 66 geciteerd in Stenzel, 2020, p. 258). “Compassion is part of every step of the bodhisattva path” (Stenzel, 2020, p. 258). Compassie ligt dus in ieder mens besloten en ieder mens kan zich hierin oefenen ten behoeve van de wereld.⁶ Er bestaan binnen het boeddhisme verschillende oefeningen die gericht zijn op het ontwikkelen van compassie (Hasenkamp, 2022, 24:14). Dit vormt een belangrijk uitgangspunt voor het cultiveren van compassie waar ik in hoofdstuk 3 uitgebreider op inga.

Compassie gaat binnen het boeddhisme samen met de wijsheid van leegte (*śūnyatā*). Deze wijsheid duidt erop dat niks op zichzelf bestaat, alle dingen, alle wezens zijn afhankelijk van en verweven met elkaar (Stenzel, 2020, p. 258). Dit is fundamenteel om te begrijpen van waaruit Jinpa en Halifax vertrekken wanneer zij spreken over compassie. “Through this experience of interconnectedness, we naturally wish freedom from suffering for all, thus we

⁵ De kwaliteit compassie is volgens Jinpa een meer specifieke versie van de liefdevolle vriendelijkheid, waarbij compassie zich voornamelijk op lijden richt (Jinpa, 2016, p. 153).

⁶ Ik spreek hier over mensen, maar compassie als kwaliteit behoort niet alleen mensen toe. Primatoloog Frans de Waal heeft hier veel onderzoek naar gedaan en volgens hem gaan de wortels van compassie ver terug in de evolutie. De Waal laat zien dat onder andere muizen, apen, vogels en honden ook tot compassievolle daden in staat zijn (Halifax, 2019, p. 277).

respond to suffering to transform or end it” (Halifax, 2011, p. 151). Het is de continue afhankelijkheid van *al* het leven op aarde, dat gestalte geeft aan compassie voor anderen. Deze wijsheid hangt samen met een diep gevoel van verbondenheid en empathie met andere wezens (Khoury, 2019, p. 2363).⁷ De boeddhistische benadering van compassie - het zo min mogelijk lijden voor alle wezens - overstijgt zo de antropocentrische blik. Zo doende vormt het boeddhisme twee belangrijke kenmerken van compassie: (1) de intentie gericht op zo min mogelijk lijden en (2) het besef ingebed te zijn in relaties. Op beide kenmerken ga ik in het vervolg nader in.

2.4.1 Compassie als een intentie

De belichaming van compassie wordt gevormd vanwege een intentie gericht zo min mogelijk lijden. Dit maakt van compassie een ethische oriëntatie: “Intention priming compassion is based in part on an ethical orientation (...) the intention to decrease the suffering of self and other” (Halifax, 2012, p. 232). Dit betekent dat compassie niet per se gericht is op één persoon: “Compassie als reactie van gevoel is emotioneel, persoonlijk en gericht op iets specifiek, terwijl compassie als opvatting emotieloos, gedepersonaliseerd en gericht op iets abstracts is” (Jinpa, 2016, p. 267). Halifax spreekt in dit verband over *non-referential* of *universal compassion*: “It is not produced by a specific event in context. It is that you are embedded in the context at all times, and when suffering is present, you spontaneously arise to bring benefit to the one who is suffering” (Hasenkamp, 2022, 38:30). Het kunnen ervaren van een niet-specifieke zorgzaamheid voor lijden, ontstaat vanuit het gevoel van verbondenheid met de wereld: “Wanneer we erkennen dat er geen afgescheiden zelf bestaat en dat alle wezens en dingen met elkaar zijn verbonden, zijn we rijp voor universele compassie” (Halifax, 2019, p. 292). Compassie als een intentie, gericht op zo min mogelijk lijden is een manier van in-de-wereld zijn. Jinpa's begrip van compassie heeft eveneens betrekking op onze onderlinge verbondenheid. Hij spreekt van “ons gezamenlijke mens-zijn aanvaarden” (Jinpa, 2016, p.194).⁸

Door te spreken over het belang van de intentie, maakt dat er paradoxaal genoeg minder focus ligt op de uitkomst van een compassievolle actie: “There is the deep aspiration to transform suffering (...) Yet, ultimately, one has to be able to let go of any desire for a particular

⁷ In de boeddhistische filosofie wordt er gesproken over *sentient beings*. Wat hiermee bedoeld wordt, welke dier/plant-soorten wel of niet tot *sentient beings* gerekend kunnen worden is een aparte ethische discussie waar ik in het bestek van deze thesis niet verder op in kan gaan.

outcome” (Halifax, 2012, p. 232). Ook Jinpa is in zijn compassie-training vooral gefocust op ontwikkelen van compassievolle kwaliteiten van het individu (Stenzel, 2020, p. 252; Jinpa, 2016, p. 268). Er zit een daadwerkelijk *geloof* in de kracht van de intentie. Hierin wordt de positionaliteit van beide denkers zichtbaar, waarbij het doel niet belangrijker wordt gevonden dan de weg er naartoe:

[T]o imagine that the goal is ‘out there’ has an existence independent of ourselves or the methods we employ. (...) The goal then, appears as more real and more valuable than the activities leading to it; and these activities appear as merely instrumental to an end whose nature is more final and complete. (Macy, 2021, p. 106)

Binnen empirisch onderzoek is het een punt van discussie als het gaat om het belichamen van compassie. Bassam Khoury, onderzoeker naar compassie en mindfulness aan de McGill University, pleit ervoor meer te kijken naar de uitkomst van het daadwerkelijke gedrag: “A comprehensive conceptualization of compassion should include not only a desire or intent to alleviate suffering in self and others but also concrete actions when possible” (Khoury, 2019, p. 2364). Zowel Jinpa als Halifax focussen op het individu, dat zich kan oefenen in compassie. Compassie is in de benadering van Halifax en Jinpa niet pas waardevol als het lijden ook daadwerkelijk verminderd is. Compassie *an sich* is reeds een helend en verbindend fenomeen. Compassie is volgens Halifax een op zichzelf staand proces van zingeving (zie paragraaf 3.2.2). Halifax geeft hierbij als voorbeeld dat zorgmedewerkers gebaat zijn bij een bepaalde mate van acceptatie van het lijden, bijvoorbeeld als mensen ongeneselijk ziek zijn of sterven. Ook dan kan een zorgmedewerker nog steeds compassievol zijn, met tegelijkertijd de kennis dat het lijden niet opgelost kan worden. Ze noemt dit *therapeutic humility* (Halifax, 2012, p. 232).

2.4.2 Compassie als relationeel

Compassie is zo gezien een relationele manier van in-de-wereld-zijn, die ‘het zelf’ en ‘de ander’ overstijgt. Jinpa benadrukt het belang van de daadwerkelijke gedeelde ervaring van menselijkheid, in plaats van de abstracte idee. Het gaat om “een specifieke werkelijkheid van het lijden dat we zien” (Jinpa, 2016, p. 267). Hieronder ligt de aanname dat mijn lijden ook het lijden van een ander is en andersom: “Compassion begins with the profound aspiration to bring an end to suffering because we have at some level realized that we are not separate from any being or thing” (Halifax, 2011, p. 151). Hierin wordt wederom het boeddhistische uitgangspunt

zichtbaar. Dit is een andere benadering dan wanneer 'het zelf' gezien wordt als losstaand van de wereld: "Presupposing that world and self are essentially separate, they imagine they can heal one before healing the other. This stance conveys the impression that human consciousness inhabits some haven, or locker room, independent of the collective situation" (Macy, 2021, p. 9). Ook wanneer deze relatie niet voelbaar en zichtbaar is, kan er nog steeds sprake zijn van compassie. Volgens Macy neemt dat dan vaak de vorm aan van *eerst* moet ik voor mezelf zorgen, en *daarna* kan ik zorgen voor een ander of de wereld (idem, pp. 8-9).

In de benadering van Jinpa en Halifax komt compassie tot uiting *in* de relatie. Dit zou betekenen dat het mogelijk is gelijktijdig te zorgen voor 'het zelf' en 'de ander'. Want als we onafscheidelijk verbonden zijn met de wereld om ons heen, is het dan niet logisch dat door goed te zorgen voor de wereld of een ander, je *daarin* ook goed zorgt voor jezelf? Het omgekeerde is even waar. Door goed voor jezelf te zorgen zorg je ook goed voor de ander(en). Jinpa en Halifax leggen met hun respectievelijke compassie-training de focus op het (trainen van) het individu. Zo schrijft Jinpa: "De relatie met jezelf (...) is de bodem waarin je je relatie met anderen en de wereld om je heen kunt verankeren" (Jinpa, 2016, p. 99). Hier komt naar voren dat het onderscheid van zelf-compassie óf compassie voor de ander hier niet per se helpend is. Het gaat voortdurend om *de relatie*. De relatie die de verbondenheid tussen het zelf en de wereld laat zien. Jinpa formuleert een soortgelijke vraag: "When compassion arises for another person or others, is it the case that one's sense of self expands to include others within it, or is it the case that one's sense of self ceases within that state?" (CCARE at Stanford University, 2012, 27:45). Ook Halifax trekt zo doende de volgende conclusie:

Compassion is not possible without altruistic intention and insight, including insight about the distinction between self and other. And compassion is an embodied and engaged process that can lead to a direct and transformative relationship with suffering and be enacted in the world. (Halifax, 2012, p. 234)

2.4 Conclusies hoofdstuk

Het doel van dit hoofdstuk was een onderzoek naar de betekenis van belichaamde compassie, zoals gedefinieerd volgens Jinpa en Halifax. Er zijn in dit hoofdstuk een paar belangrijke kenmerken naar voren gekomen die maken dat Jinpa en Halifax spreken over belichaamde compassie. Compassie ruim geformuleerd betekent volgens Jinpa 'een gevoel van betrokkenheid dat ontstaat als we geconfronteerd worden met het lijden van een ander en we

graag willen dat dat lijden wordt verlicht' (paragraaf 2.2). Volgens Jinpa en Halifax draagt neuropsychologisch onderzoek eraan bij het verschil te duiden tussen compassie en empathie. Dit is belangrijk omdat compassie zo gezien een 'transformerende kracht' is, gericht op vermindering van het lijden (paragraaf 2.3). Halifax noemt de belichaming van compassie als een 'impulse to engage' die ontstaat wanneer compassie gevoeld wordt. Het impliceert een gerichtheid op actie die in de hersenen te zien is (paragraaf 2.3). Zo ontstaan vanuit het boeddhisme twee belangrijke kenmerken die beide denkers hebben beïnvloed in hun spreken over compassie: de intentie gericht op zo min mogelijk lijden en het besef ingebed te zijn in relaties (paragraaf 2.4). Het verlangen om het lijden te verlichten dat gezien wordt als intentie (paragraaf 2.4.1). Dit hangt samen met een gevoel van diepe verbondenheid met alle levende wezens. Dit is het relationele kenmerk van compassie (paragraaf 2.4.2). Vanuit deze onderlinge verbondenheid definieert Halifax een operationele definitie van compassie. Compassie is hier een belichaamd proces dat constante wisselwerking betekent tussen het zelf en de omgeving en actief tot uiting komt in relatie met de wereld (paragraaf 2.4.2). Compassie is zo een vorm van belichaamde kennis waarin geest, lichaam en omgeving voortdurend op elkaar inwerken en elkaar vormgeven. Compassie is hier een natuurlijke essentie van wat het betekent om mens te zijn en waarin ieder mens zich kan oefenen; omwille van zichzelf én van de wereld (paragraaf 2.4). Dit uitgangspunt ligt aan de basis van de trainingen die beiden hebben ontwikkeld en is onderwerp van het volgende hoofdstuk.

3. Belichaamde compassie cultiveren

Compassion is not logical. It is basically spacious and generous. A compassionate person might not be sure whether they are being compassionate to you or whether you are being compassionate to them, because compassion creates a total environment of generosity. Generosity is implied; it just happens, rather than you making it happen. It's just there, without direction, without me, without "for them." It's full of joy, a spontaneously existing grin of joy, constant joy.

- Chögyam Trungpa

Vorig hoofdstuk dient als een belangrijke basis voor dit hoofdstuk om op voort te bouwen. Het onderwerp van dit hoofdstuk is de beoefening - ofwel cultivering - van compassie. In dit hoofdstuk ligt de nadruk op de compassie-trainingen die zowel Jinpa als Halifax ontwikkelden. Het vormt de spieren, het bloed en de organen die leven geven aan de ruggengraat van hoofdstuk 2. Ik begin met een inleiding, die laat zien waarom het cultiveren van compassie belangrijk is om belichaming van compassie te begrijpen. Daarna sta ik stil bij de verschillende dimensies die belangrijk zijn voor het cultiveren van compassie. Ik kies voor de training van Jinpa voor het beschrijven van de dimensies omdat deze operationalisering ondersteund wordt door meeste empirische studies naar compassie-training (Khoury, 2019, p. 2363; Stenzel, 2022, p. 252). De training van Jinpa en Halifax komen grotendeels in de operationalisering van compassie overeen. Ze benaderen compassie vanuit cognitieve, affectieve, intentionele en motiverende dimensies. Waar beide in verschillen is in de invloed van het lichaam en de omgeving. Halifax voegt deze (als dimensies) toe in haar compassie-training (dit is onderwerp van hoofdstuk 4). Ik maak hier gebruik van dezelfde bronnen als in hoofdstuk 2. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk neem ik daarnaast drie aanvullende artikelen mee (Schmalzl et al., 2015; Sullivan et al., 2018; Clapton & Hiskey, 2020) die vanuit de contemplatieve neurowetenschap verdiepend inzicht geven op de dimensies van compassie(-training). Dit hoofdstuk sluit af met de belangrijkste inzichten die Jinpa en Halifax beschrijven in de noodzaak van het cultiveren.

3.1 Inleiding

Cultiveren is binnen de theorieën van Jinpa en Halifax een belangrijk begrip, omdat het cultiveren van compassie integraal is aan de betekenis van *belichaamde* compassie. Cultiveren

betekent doorgaans “veredelen en verfijnen; met zorg onderhouden” (Van Dale, z.d). Met zorg onderhouden is hier passend want dit betreft doorgaande oefening. Jinpa stelt dat wanneer men zich niet oefent in compassie, het niet meer kan zijn dan een reactie op het lijden of behoeften van anderen (Jinpa, 2016, pp. 97-98). In hoofdstuk 2 kwam al naar voren dat compassie voor Jinpa en Halifax (ook) betekent: een manier van in-de-wereld-zijn (paragraaf 2.4.1). “Only when compassion becomes a natural outlook on, and a proactive behavior in life without relying on conceptual analysis and slow, critical reflection, will it be embodied knowledge” (Stenzel, 2020, p. 255). Compassie-training is gericht op het ontwikkelen van *embodied knowledge*: “acquired primarily through actual performance” (Jinpa, 2015, p. 207, geciteerd in Stenzel, 2020, p. 255). Contemplatieve oefeningen zijn een belangrijk onderdeel van beide trainingen, omdat er hiermee een compassievolle houding, een manier van in-de-wereld-zijn, versterkt wordt: “By expressing these new attitudes through new behaviors, they eventually become new habits” (Stenzel, 2020, p. 255). Macy beschrijft de betekenis van contemplatieve oefening als: “fortifying the mind and schooling its attitudes (...) The heart-mind needs to be trained to decondition our responses that are based on narrow notions of the self” (Macy, 2021, pp. 153-154). Het begrijpen van compassie bestaat niet op zichzelf als een cognitief ‘begrijpen’, maar er moet contact worden gemaakt met de ervaring die het zelf overstijgt: “This wisdom, then, is not the kind one can think oneself into. It is a way of seeing” (Macy, 2021, p. 111). Door compassie te belichamen, beoefen je het. Door compassie te beoefenen, belichaamt je het.

3.2 Compassie als multidimensionaal proces

In de Compassion Cultivation Training (CCT) wordt gebruik gemaakt van de volgende operationalisering: “een combinatie van een cognitief perspectief en een affectieve toestand die aanleiding geeft tot coöperatief en altruïstisch gedrag” (Jazaieri et al., 2013, p. 6, geciteerd in Stenzel, 2020, p. 254, eigen vertaling). Door compassie op deze manier uiteen te rafelen, ontstaat er zicht op wat er nodig is om compassie te cultiveren (Stenzel, 2020, p. 254). “[C]ompassion has both cognitive and emotional/somatosensory dimensions and (...) [is considered a] behavioral skill/ability” (Khoury, 2019, p. 2368). Het is vanuit deze operationalisering dat vanzelfsprekend ook het lichaam zichtbaar wordt.⁹ Compassie als multidimensionaal proces wordt in de training van Jinpa opgedeeld in de volgende dimensies (Stenzel, 2020, p. 254):

⁹ ‘Vanzelfsprekend’, omdat vanuit deze dimensies processen in het lichaam worden meegenomen, in tegenstelling tot sommige trainingen die compassie definiëren aan de hand van verschillende waarden zoals vriendelijkheid en medemenselijkheid (Khoury, 2019, pp. 2363-2364).

1. Een cognitief-empathische dimensie: een bewustzijn van lijden bij anderen.
2. Een affectieve dimensie: een sympathieke bezorgdheid gerelateerd aan emotioneel geraakt worden door lijden.
3. Een intentionele dimensie: een wens om verlichting van het lijden te zien.
4. Een motiverende dimensie: een responsiviteit of bereidheid om het lijden te helpen verlichten.

Bovenstaande dimensies zijn niet los van elkaar te zien; ze hangen met elkaar samen en werken op elkaar in.¹⁰ Het gaat volgens Halifax om *non-compassion elements* die tezamen maken dat compassie kan ontstaan. Compassie-training heeft volgens Halifax van doen met het kunnen opmerken van deze elementen en om deze te versterken (Hasenkamp, 2022, 19:44). Volgens haar is het belangrijk om te blijven zien dat compassie geen maakbaarheid impliceert: “You cannot make compassion happen per se. (...) You can only go upstream to those facets of compassion to create the conditions where compassion can be primed” (idem). Dit is interessant, want het maakt compassie tot iets wat we wel kunnen beoefenen, maar niet kunnen produceren.¹¹ Om te onderzoeken welk belang de verschillende dimensies belichten, zet ik ze hieronder uiteen.

3.2.1 Een cognitief-empathische dimensie

Zoals eerder gesteld vormt empathie de route naar compassie (zie paragraaf 2.3). De cognitief-empathische dimensie draait volgens Jinpa om een bewustwording van het lijden, gevolgd door het begrijpen hiervan (Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022, 33:18). Het gaat om het ontwikkelen van een perspectief (een bewust-zijn). Het beoefenen van compassie wordt daarom ook vaak gezien als het beoefenen van mindfulness (Khoury, 2019, p. 2363). Vanwege het helder kunnen waarnemen, ontstaat een begrijpen van lijden. Halifax noemt het oefenen van aandacht hierin essentieel: “If your attention is divided, dispersed, or distracted, the quality of balance required to be in the presence of suffering, or even to sense the general suffering of the world—it is not possible, because you are ungrounded” (Hasenkamp, 2022, 22:12). Meditatie

¹⁰Echter vormen de dimensies zoals in dit hoofdstuk beschreven wel een structuur, vanwege deze reden worden ze apart behandeld. “When describing these interdependent and interactive processes, however, one must follow a sequential format. This necessity is an artifact of written communication” (Halifax, 2012, p. 229).

¹¹ Hierin verschillen Jinpa en Halifax in hun benadering over compassie-training. Jinpa spreekt over de metafoor van een ‘compassie-spier’, die men kan trainen (2016, p. 97), wat op zich weer een interessante verwijzing is spreken over het lichaam. Halifax wijst deze manier van spreken af en benadrukt dat dit te weinig rekening houdt met invloeden vanuit de omgeving en de spontaniteit van compassie (2012, p. 228).

staat centraal in de training van Jinpa (Khoury, 2019, p. 2366). Halifax noemt dit het belang van de ervaring van contemplatie:

[T]hat is being able to be grounded, to remember really why they are there, to attune to their own subjectivity, to be in resonance with the experience of those whom they are bearing witness to, to have the insight to look deeply to see what will serve, and then to engage. (Hasenkamp, 2022, 48:06)

Mindfulness, meditatie, contemplatie worden hier allemaal genoemd onder de noemer contemplatieve oefening.¹² De basis van deze oefening is dat ze zich baseren op bewuste aandacht voor het hier en nu (Halifax, 2011, p. 148) “The world’s contemplative traditions, for example, encompass shared wisdom in moral and ethical virtues and values as well as reflective practices that cultivate the mind” (idem, p. 147). Naast het belang van het hier-en-nu, noemt Jinpa het concentreren van de geest belangrijk omdat een ‘rondzwervende geest’ vaak te maken heeft met een hoge mate van zelf-gerichtheid (Jinpa, 2016, p. 126). Door contemplatieve oefening kan de geest tot rust worden gebracht en kan uitdrukking worden gegeven aan gevoelens van verbondenheid (Jinpa, 2016, p. 53). Beoefening in bewuste aandacht voor wat er zich voordoet maakt dus in de eerste plaats mogelijk dat het lijden van anderen wordt opgemerkt. Gelijktijdig is het van belang om in contact te blijven staan met de eigen gewaarwording. Dit is wat Halifax in bovenstaande blokcitaat bedoelt met ‘being grounded’ - het contact kunnen blijven maken met de eigen sensaties en intenties - wanneer het lijden van een ander zich voordoet (Halifax, 2014, p. 124). Het is aannemelijk dat dit voor Halifax ook een sterke relatie met het lichaam heeft. ‘Geground’ zijn, of in het Nederlands ‘geaard’ zijn, verwijst letterlijk naar onze relatie met de aarde en is in de basis iets lichamelijks.

3.2.2 Een affectieve dimensie

In de affectieve dimensie staat het emotioneel geraakt worden centraal. Waar het in bovenstaande dimensie gaat over aandacht hebben voor het lijden, gaat hier over het kunnen

¹² Contemplatieve oefening is een ruim begrip. Er bestaat veel verschil in contemplatieve oefening, mede afhankelijk van de (stroming binnen een) levensbeschouwing. Hindoeïstisch geestelijk verzorger Rawie Sewnath stelt dat meditatie en mindfulness niet door elkaar gebruikt zouden moeten worden. Bij mindfulness is er nog steeds sprake van een actieve “geest of ‘mind’”, bij meditatie is dit volgens Sewnath anders, want meditatie is een staat van ‘no mind’ (Sewnath, 2023, pp. 56-58). In het bestek van deze thesis kan ik niet verder ingaan op de verschillen en gebruik ik de woorden meditatie, mindfulness en contemplatie afwisselend zoals dat ook gebeurt in de, door mij bestudeerde, literatuur.

meevoelen met een ander (Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022, 33:55). Empathie heeft net als in de dimensie hierboven een plaats, maar hier gaat het over ‘een toestand’. Affectief wordt ook wel aangeduid als *emotional/somatosensory processing* (Khoury, 2019, p. 2367). Dit impliceert niet zozeer een cognitief begrijpen maar eerder een onmiddellijk geraakt worden. Jinpa benadrukt dat het kunnen voelen van empathie voornamelijk gaat over emoties, en emoties zitten in het lichaam. Jinpa geeft hierbij het voorbeeld van een stevige knuffel, waarin lichaam en geest voortdurend op elkaar inwerken: “Mind en body are so intertwined, when the mind changes the body changes and vice versa” (Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet, 2022, 29:20). Er kan vanuit aandacht voor de eigen lichamelijke sensaties en gedachten gereflecteerd worden op deze geraaktheid (Halifax, 2014, p. 126). Opnieuw is de oefening hier om aandacht te hebben, ook voor wat er in het lichaam gebeurt: “This ability to be attuned to one’s own physical processes or features, from breathing to heartbeat, from digestion to sexual sensations, seems to have a relationship to one’s capacity to be attuned to the somatic/affective states of others” (Halifax, 2012, p. 230). Uit neuropsychologisch onderzoek wordt voorzichtig de conclusie getrokken dat een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn empathische gevoelens kan stimuleren: “being mindful of the body might well prime one’s capacity for empathy” (Singer & Leiberg, 2009, geciteerd in Halifax, 2014, p. 124).

Aandacht hebben gaat volgens Jinpa, ook over het kunnen opmerken van vriendelijkheid van anderen. “Getuige zijn van vriendelijkheid maakt dat we compassie gaan voelen en compassie maakt dat we gaan helpen.” (Jinpa, 2016, p. 56). Compassie is dus in zeker zin besmettelijk (zie ook de quote bovenaan dit hoofdstuk). Ook Halifax zegt dit: “[T]he one who is compassionate benefits (...) [and] those who witness compassion feel morally elevated, and want to engage in compassionate acts themselves” (Hasenkamp, 2022, 34:47). Vriendelijkheid en het vermogen om contact te maken met anderen is een belangrijk onderdeel van compassie, maar bovenal speelt het een grote rol in de zingeving van mensen (Halifax, 2012, p. 230). Dit maakt compassie *an sich* een zingevingsproces: “[C]ompassion is fundamentally a sense-making process that is about mutuality, context sensitivity, adaptivity, and so forth” (Hasenkamp, 2022, 19:44).

3.2.3 Een intentionele en motiverende dimensie

Ondanks dat de intentionele- en de motiverende dimensie eerder als aparte dimensies worden benoemd, noemt Jinpa deze ook wel samen als één (Dansk Center for Mindfulness Aarhus

Universitet, 2022, 34:10). Ik behandel ze hier ook samen omdat het gaat over de eerder besproken samenhang tussen intentie en bereidheid tot actie (zie paragraaf 2.3). Het gaat hier over een verlangen om het lijden te verlichten. De intentie kan samen gaan met een handeling, maar dit hoeft niet zo te zijn (zie paragraaf 2.4.1): “The question as to whether compassion entails altruistic action is left open; the definition indicates a readiness to help, which refers to a motivation rather than a physical or verbal act” (Stenzel, 2020, p. 254). Mensen kunnen leren om contact te maken met hun altruïstische intentie. Halifax meent dat deze intentie kan verschillen maar dat zij altijd gericht is op onbaatzuchtig handelen: “which is the foundation of the vows one takes, the commitments that are made, to not harm, do good, help others if you are a Buddhist for example. (...) Caregivers from other spiritual or value systems might reflect on their commitment to service” (Halifax, 2012, p. 232).

Voor het ontwikkelen van (altruïstische) intentie, de intentie voor verminderd lijden, noemt Halifax het trainen van *prosocial qualities*, waar in het boeddhisme verschillende meditatietechnieken voor bestaan (Hasenkamp, 2022, 24:14). Een bekende meditatietechniek is *Metta* een concentratie-meditatie die vaak vertaald wordt als *Loving Kindness*.¹³ De beoefenaar begint met zichzelf het goede toe te wensen, waarna deze wens zich steeds verder uitbreidt naar anderen, alle levende wezens en het volledige universum (Jinpa, 2016, p. 154). Voor Jinpa is de Tibetaanse techniek *Tonglen* een van de meest krachtige technieken om een altruïstische intentie te cultiveren (Jinpa, 2013, p. 107, geciteerd in Stenzel, 2020, p. 256). *Tonglen* betekent letterlijk *sending and taking*, waarin het lijden van de ander wordt gevisualiseerd en getransformeerd door de in- en uitademing (Stenzel, 2020, p. 257; Jinpa, 2016, p. 207). *Tonglen* is een ‘actieve’ compassiemeditatie omdat er wordt aangespoord de eigen compassievolle betrokkenheid om te zetten in daden (Jinpa, 2016, p. 206). Door het beoefenen van intenties, krijgt dit volgens Jinpa de kracht van een gewoonte (idem, p. 120). Hierin baseren Jinpa en Halifax zich wederom op de recente inzichten van neuropsychologisch onderzoek. Jinpa beschrijft dat er een nauw verband bestaat tussen onze waarnemingen en houdingen aan de ene kant en emoties en motivaties aan de andere kant. “Als we onze houding tegenover iemand veranderen, kunnen we ook echt de manier waarop we over hem of haar [of hen] denken veranderen” (idem, p. 42). Jinpa zegt dat door de geest te oefenen, we letterlijk onze hersens veranderen (idem, p. 23).

¹³*Metta* komt van *Metta Sutta* (verhandeling over liefdevolle vriendelijkheid) en is een instructie in de vorm van diepe wensen voor het hart: “Je wendt je hart (en je geest, want in het Pali, de taal van de vroege boeddhistische teksten, is er maar één woord voor hart en geest) naar anderen opdat het wenst dat zij geluk ervaren” (Jinpa, 2016, p. 154).

3.3 Het belang van aandacht

De compassie-trainingen van Halifax en Jinpa zijn gegrond in contemplatieve oefening. Wat de oefening specifiek compassie-meditaties maken, is volgens Jinpa omdat ze zich specifiek verbinden aan lijden. Het accent ligt op wens dat iemand vrij is van lijden in plaats van dat iemand bijvoorbeeld gelukkig is (Jinpa, 2016, p. 157). Volgens Halifax zouden zorgmedewerkers zich moeten oefenen in deze oefeningen om het werk goed te kunnen doen:

[W]e need to focus attention on our own spiritual resources to support our work. That is why caregivers should have a spiritual practice such as compassion meditation to have the strength and perspective to acknowledge the pain and suffering in others and ourselves and develop an appropriate and transformative relationship to suffering. (Halifax, 2011, p. 152)

Halifax beschrijft hier compassie-meditatie als vorm van contemplatieve oefening. In haar training beschrijft ze een stappenplan van hoe een contemplatieve interventie voor zorgmedewerkers gericht op compassie eruit zou kunnen zien (Halifax, 2014, pp. 125-127). Een belangrijke karakteristiek van contemplatieve oefening die vanuit de drie dimensies naar voren komen is het belang van aandacht. Zo zegt Halifax (2012): “Clearly, one of the most powerful interventions is focused attention” (p. 231). Het belang van aandacht komt in alle bovenstaande dimensies terug; aandacht voor het lijden van de ander, aandacht voor de eigen intenties, aandacht voor de vriendelijkheid van anderen en aandacht voor het lichaam. Oefening in aandacht vormt zich volgens Halifax door de ervaring van belichaming, met andere woorden: het aandacht geven aan fysiologische processen of lichamelijke kenmerken (Halifax, 2012, p. 229). Het belang van contemplatieve oefening de compassie-training naar voren komt, maakt duidelijk een lichamelijke component zichtbaar in de manier waarop beide denkers compassie benaderen

3.4 Het belang van aandacht voor het lichaam

Meditatie wordt in onderzoek naar de effecten van compassie-trainingen aangehaald als de manier waarin lichaam en geest samen komen (Chiesa et al., 2013; Michalak et al., 2012, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2368). Dit samenkomen wordt (in neuropsychologische termen) beschreven als de integratie van *top-down* en *bottem-up* processen (Khoury, 2019, p. 2367). Het is juist de integratie van beide processen die belangrijk blijkt te zijn voor het cultiveren van compassie (Siegel, 2012, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2368). Top-down processen ontstaan via mentale processen in het hersengebied en bottem-up processen beginnen bij het stimuleren

van somatische receptoren (Taylor et al., 2010, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2367). Bottem-up processen worden beschreven als ademhalingstechnieken en bewegingsoefeningen en top-down processen als de regulering van aandacht en het bewust opwekken van een intentie (Sullivan et al., 2018, p. 2). Met deze kennis worden de eerder beschreven dimensies van Jinpa en Halifax – waarin het beoefenen van aandacht en intenties centraal staan- zichtbaar als (voornamelijk) top-down processen. Voornamelijk staat hier tussen haakjes omdat contemplatieve oefening zich ook kenbaar maakt door de focus op de ademhaling (zoals beschreven tijdens ‘tonglen-meditatie’ in paragraaf 3.2.3). Het oefenen van aandacht middels de ademhaling of fysieke sensaties is volgens Halifax juist wat de boeddhistische traditie kenmerkt (Halifax, 2012, p. 229). Zo komen zowel bottem-up als top-down processen terug in de training van Jinpa en Halifax. Door het belang te onderstrepen van lichaam én geest, hoe deze samenkomen in contemplatieve oefening, maakt dat er gesproken kan worden over compassie als zijnde belichaamd (Khoury, 2019, p. 2368).

Halifax en Jinpa besteden in hun respectievelijke training geen aandacht aan bewegingsoefeningen. Waarin dit bottem-up proces wel een plek heeft is binnen geïntegreerde *mind-body* oefening zoals yoga, tai chi, qi gong, en traditionele krijgskunst. Deze beoefeningen bestaan, binnen eeuwenoude tradities, als technieken om een compassievolle houding te versterken (Clapton & Hiskey, 2020, p. 2). Hier vormt juist de beweging een belangrijk element voor het belichamen van compassie in de praktijk: “The movement, in turn, allows for these processes to be applied in a dynamic and ecological way, that consequently makes the effects (...) likely more generalized to everyday life situations” (Schmalz et al., 2015, p. 14). Ondanks dat Halifax het niet heeft over bewegingsoefeningen benadrukt ze wel dat het belang van het lichaam niet voldoende zichtbaar wordt door compassie slechts te benaderen vanuit de affectieve, cognitieve en intentionele/motiverende dimensies. Zij beschrijft daarom in haar compassie-training ook nog het belang van interacties tussen organisme en omgeving (Halifax, 2012, p. 228). Hier sta ik in het volgende hoofdstuk bij stil.

3.5 Conclusies hoofdstuk

Het doel van dit hoofdstuk was om zicht te krijgen op wat Halifax en Jinpa onder het cultiveren van compassie verstaan en waarom ze beiden belang hechten aan het trainen van compassie. Het cultiveren, ofwel doorgaande oefening, is nodig om te kunnen spreken over compassie als een manier van in-de-wereld-zijn, anders kan compassie niet meer zijn dan een reactie op lijden (paragraaf 3.1). Het gaat hier om een vorm van belichaamde kennis, die niet alleen cognitief

begrepen kan worden (paragraaf 3.1). De beoefening van compassie wordt gedaan door middel van contemplatieve oefening (paragraaf 3.3). Deze oefening is volgens Halifax essentieel voor zorgmedewerkers om het lijden van anderen te erkennen en dit om te zetten in een krachtige omgang met het lijden (paragraaf 3.3). Contemplatieve oefening beslaat verschillende dimensies waaruit compassie bestaat: een cognitief begrijpen, een affectieve geraaktheid en een intentie/motivatie tot handelen (paragraaf 3.2). Deze dimensies zijn op zichzelf staand *non-compassionate elements* en hangen met elkaar samen. Compassie is niet maakbaar, maar valt wel te beoefenen (paragraaf 3.1). Door de verschillende dimensies los van elkaar te zien, ontstaat er zicht op wat er nodig is om compassie te cultiveren (paragraaf 3.2). Welbeschouwd zijn alle dimensies gegrond in het ontwikkelen van aandacht (paragraaf 3.3). Volgens Halifax vormt oefening in aandacht zich door de ervaring van belichaming; het aandacht geven aan fysiologische processen of lichamelijke kenmerken (paragraaf 3.3). Door de integratie van bottem-up en top-down processen, inherent aan contemplatieve oefening, wordt zichtbaar dat het lichaam ook een duidelijke rol speelt in het cultiveren van compassie (paragraaf 3.4). Vooral het belang van de ademhaling komt hierin naar voren (paragraaf 3.4). De focus op lichamelijke sensaties is kenmerkend voor de boeddhistische traditie (paragraaf 3.4). Halifax benadrukt het belang van het lichaam en hoe deze in relatie staat met de omgeving ook in haar compassie-training (paragraaf 3.4). Dit werk ik verder uit in hoofdstuk 4.

4. Het lichaam in relatie tot compassie

Our language and our attention can either reflect and honor this living communicating interdependent world, and that nourishes love. Or instead present a world of static objects, which cuts off and armors our heart.

- Tara Brach

Dit hoofdstuk vormt het laatste hoofdstuk, om zo volledig mogelijk antwoord te kunnen geven op de eerste deelvraag. Naast de ruggengraat, de basis voor betekenisgeving van compassie (hoofdstuk 2) en de spieren, de acties die nodig zijn om compassie te cultiveren (hoofdstuk 3), is er ook nog een huid wat een lichaam omhult. De huid is hier een passende metafoor want dit orgaan vormt de (ogenschijnlijke) scheiding tussen 'het zelf' en 'de wereld'. In dit hoofdstuk onderzoek ik wat Halifax bedoelt met de lichamelijke dimensie in haar compassie-training. Omdat de belichaming van compassie ook van doen heeft met het belang van taal - belichaming impliceert een directe relatie tot het lichaam – baseer ik me in de inleiding van dit hoofdstuk mede op een artikel van Caldwell (2017). Verder zal ik grotendeels gebruik maken van dezelfde bronnen als in hoofdstuk 2 en 3, alleen ligt de focus hier meer op het werk van Halifax omdat zij het lichaam in relatie tot de omgeving meer aandacht geeft in haar training. Zowel Jinpa als Halifax noemen de neurologische theorie van Stepen Porges in hun werk. Porges wordt in de laatste paragrafen van dit hoofdstuk meegenomen om de relatie tussen 'het zelf' en de omgeving te verduidelijken. Ik sluit het hoofdstuk af met de belangrijkste conclusies. In het volgende hoofdstuk, hoofdstuk 5, geef ik antwoord op de eerste deelvraag waarmee ik deel I afsluit.

4.1 Inleiding

Zoals ik in het vorige hoofdstuk heb laten zien bekommert Halifax zich ook over het lichaam in haar compassie-training. Ze heeft dit, naast de dimensies beschreven in hoofdstuk 3, als extra dimensies toegevoegd in haar compassie-training: “Compassion in action is relational, mutual, reciprocal, and asymmetrical. This axis [i.e. dimension] grounds inter-subjectivity in bodily action and interaction” (Halifax, 2012, p. 233). Halifax baseert zich hierbij op *enaction*: een lastig te vertalen begrip in het Nederlands, wat betekent dat alle levende wezens, betekenis creëren in hun interactie met de omgeving: “[E]nactive compassion can be considered an

emergent process in a dynamic adaptive relationship between mind, body, and the environment” (Halifax, 2012, p. 2).¹⁴ Door de adaptieve relatie (i.e. responsiviteit) te benadrukken, krijgt het lichaam een centrale plaats in het wel of niet kunnen ervaren van compassie. Door de directe relatie met het lichaam zichtbaar te maken legitimeert Halifax in zekere zin de aanduiding belichaamde compassie. Het lichaam krijgt immers, in de westerse manier van denken, niet vanzelfsprekend waarde toegekend. Dit schrijft ook Christine Caldwell, emeritus-hoogleraar aan Naropa University, Colorado. Ze beschrijft de cerebrale connotatie van contemplatieve oefening: “The word contemplate, for instance, typically means to think about, or be thoughtful, [but] [w]hen we engage in what is most commonly understood as mindful awareness, one of the most frequent objects of awareness is the body ...” (Caldwell, 2014, p. 75).¹⁵ Caldwell, stelt het belang van taal centraal en stelt de term *bodyfulness* voor als aanvulling op *mindfulness*. Het is volgens haar opmerkelijk dat er in het Engels geen woord bestaat die deze positieve connotatie van *fulness* (e.g. *soulfulness*, *toughtfulness*, *heartfulness*) aanduidt voor het lichamelijke. “‘Fulness’ [implies] caring, consideration, sincerity, deep reflection, loving kindness, and engagement with deeper places within oneself” (Caldwell, 2017, p. 69).

4.2 Het lichaam in relatie

Halifax benadrukt het belang van het lichaam al in de definitie van compassie als ‘embodied and engaged process’ (zie paragraaf 2.4.2). Ze heeft aandacht voor processen die zich afspelen in het lichaam en hoe deze in relatie staan tot de omgeving: “Here one’s bodily being and the environment are contexts for each other and the interactive basis for the generation of compassion” (Halifax, 2012, p. 233). Het lichaam is voor Halifax altijd in relatie: “The body is in response, through all of our senses, but even on a most subtle level, to the very experience of our surrounds” (Hasenkamp, 2022, 27:30). Dat het lichaam in relatie staat tot de omgeving waarin het lichaam is ingebed, komt het meest duidelijk naar voren door de aandacht te focussen op de ademhaling. De beoefening van aandacht staat centraal omdat hiermee een bepaalde sensitiviteit kan ontstaan: “The most common physiological process that is given attention is the breath, or grounding through the breath. Attention can also be brought to postural features or to one area of the body, like the sitz bones” (Halifax, 2012, p. 229). Zoals eerder beschreven is het lichaam hier een belangrijke indicator om over belichaming van compassie te kunnen

¹⁴ Halifax ontleent in haar werk het begrip *enaction* aan de Argentijnse filosoof en bioloog Francisco Varela die de term in 1991 introduceerde in het boek *The embodied mind* (2017).

¹⁵ Dat het lichaam geen vanzelfsprekende rol krijgt geldt niet alleen voor *contemplative practices*, maar ook voor therapeutische, empirische en socioculturele praktijken (Caldwell, 2014, p1.)

spreken in de compassie-training (zie paragraaf 3.4). Naast dat de focus op de ademhaling een belangrijk hulpmiddel is om contact te kunnen maken met het eigen lichaam ontluikt de adem als het ware de onderlinge afhankelijkheid tussen het zelf en de wereld. Dit is volgens Alan Watts, filosoof gespecialiseerd in het zenboeddhisme, de reden dat er in boeddhistische contemplatieve tradities zoveel aandacht wordt geschonken aan de ademhaling. Hij illustreert dit als volgt:

[S]ince it is in this organic function that we can see most easily the essential identity of voluntary and involuntary action. We cannot help breathing, and yet it seems that breath is under our control; we both breathe and are breathed. (...) Now the involuntary process of the body, such as the beating of the heart [or breathing], do not seem to differ very much in principle from other involuntary actions going on outside the body. Both are, as it were, environmental. (Watts, 2017, p. 134)

4.3 Lichaamsbewustzijn

Halifax benadrukt in haar compassie-training voor mensen werkzaam in de zorg dat invoelen met eigen lichamelijke sensaties belangrijk is, ook al wordt dit vaak ontmoedigd in de opleiding. Halifax beschrijft illustratief dat de focus meestal ligt rondom de wenkbrauwen en daarboven (Hasenkamp, 2022, 30:12). Wanneer mensen opereren vanuit voornamelijk ideeën en handvatten die de opleiding aanreikt, missen zij volgens Halifax een belangrijke onderstroom van informatie:

[T]he body is this incredible mechanism, not only of receiving sensory input from the environment, but also it actually teaches us things that are at the pre-conscious level, if we can access [that]. It makes clear to us that we are, for example, in danger, there is attraction, there is resonance, or whatever suite of possible responses that there can be, based on what is happening in the body. (Hasenkamp, 2022, 30:48)

Het gaat hier over het kunnen invoelen met de eigen, lichamelijke sensaties. Dit is volgens Halifax belangrijk omdat dit ons bewust maakt van hoe vaak we onbewust op situaties reageren. Zo draagt een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn bij aan de mogelijkheid om te schipperen tussen overspoelt raken versus het zich distantiëren van de eigen emoties (Hasenkamp, 2022, 30:48). Halifax zegt dat als zorgverlener, je altijd op zoek bent naar een middenweg tussen te

veel afstand nemen van het lijden van de ander (waarbij je het lijden van de ander niet werkelijk toelaat) versus er affectief (i.e. psychosomatisch) door te worden overspoeld (idem, 32:41). Een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn, vergroot het empathisch vermogen om bij de ander aan te kunnen sluiten (zie paragraaf 2.3.1). De belichaming van compassie heeft voor Halifax letterlijk te maken met het lichaam en met het kunnen aanvoelen van de eigen lichamelijke sensaties.

4.4 Het ingebedde lichaam

Zoals al een paar keer naar voren is gekomen, baseren zowel Halifax als Jinpa zich bij het definiëren van compassie op de contemplatieve neurowetenschap. Binnen deze benadering worden ook de menselijke anatomie en fysiologische processen zichtbaar die een rol spelen in het ervaren van compassie. Er bestaat in relatie tot compassie veel onderzoek naar ‘de tiende hersenzenuw’, de nervus vagus (Jinpa, 2016, pp. 160-161).¹⁶ De regulering van deze zenuw blijkt cruciaal voor bijvoorbeeld het maken van oogcontact, afstemmen op de ander en het reguleren van emoties (Jinpa, 2016, p. 160). De nervus vagus medieert de hartslagvariabiliteit (Khoury, 2019, p. 2367).¹⁷ Dit is een grote tijdsspanne tussen twee hartslagen. Een verhoogde hartslagvariabiliteit, wordt als een betrouwbare indicator van effectieve compassietraining gezien (Kirby et al., 2017, geciteerd in Khoury, 2019, p. 2367; Halifax, 2011, p. 149).¹⁸ Het hart is dus niet slechts een metafoor in het spreken over compassie, zoals ik dit onderzoek inleidde, maar compassie heeft zo bezien ook daadwerkelijk effect op het ritme van de hartslag. Dit is een cirkel waarin oorzaak en gevolg niet altijd eenduidig zijn vast te stellen. Heeft compassie ‘effect’ op het ritme van de hartslag? Of zorgt het ritme van de hartslag – de kalme, fysiologische toestand - voor gevoelens van compassie? Neuropsycholoog Stephen Porges benadrukt dat een lichamelijke staat van rust en veiligheid op zichzelf leiden tot het uiten en het ervaren van compassie (Porges, 2017, p. 192). Het is dus belangrijk om te zien dat biologische processen in het lichaam en hoe deze in interactie staan met de omgeving) ertoe bijdragen dat compassie in meer of mindere mate kan worden ervaren.

¹⁶ De nervus vagus is volgens Jinpa “een barometer van onze algehele gezondheid” (Jinpa, 2016, pp. 51-52).

¹⁷ In onderzoek aangeduid als *vmHRV*; wat staat voor *vagal mediated heart rate variability* (Khoury, 2019, p. 2367).

¹⁸ Een verhoogde hartslagvariabiliteit - een grotere tijdsspanne tussen twee hartslagen - wordt beschouwd als een kenmerk van een gezond reguleringsmechanisme in relatie tot bijvoorbeeld stress-gerelateerde klachten (Khoury, 2019, p. 2367).

4.5 Veiligheid en verbinding

Porges (2017) werkt deze 'alternatieve benadering' in *The Oxford Handbook of Compassion Science* verder uit. Hij bekijkt compassie vanuit neurologisch opzicht, waarin hij stelt dat compassie afhankelijk is van een 'veilige' fysiologische toestand: “[C]ompassion relies on a “neural” platform that enables an individual to maintain and express a physiological state of safety when confronted with the pain and suffering of others” (Porges, 2017, p. 191). Voor Porges is 'veiligheid' de belangrijkste voorwaarde die ervoor zorgt dat compassie wel of niet kan worden ervaren. Hij benadrukt dit in de Polyvagaal Theorie (PVT) (Porges, 2011, geciteerd in Porges, 2017, p. 193). De PVT stelt dat signalen van gevaar en veiligheid, welke continue gemonitord worden door het zenuwstelsel, ofwel een toestand van veiligheid en rust ofwel een toestand van waakzaamheid activeren (Porges, 2017, p. 192). In veilige of onveilige situaties wordt ofwel het parasympatische ofwel het sympathische zenuwstelsel geactiveerd.¹⁹ Het sympathische zenuwstelsel regelt de vecht-of-vlucht reacties. Dit is het 'actieve systeem' waarmee het lichaam wordt voorbereid op (zware) lichamelijke activiteit. Het parasympatische zenuwstelsel is hiervan de tegenhanger, en zorgt juist voor rust- en verteringsfuncties (McCorry, 2007, p. 2). De activering van het parasympatische zenuwstelsel staat gelijk aan een fysiologische staat van kalmte en vormt een voorwaarde voor het wel of niet kunnen ervaren van compassie (Porges, 2017, p. 199).²⁰ Volgens Halifax is het creëren van een 'veilige fysiologische staat' - zelf spreekt zij in termen van 'ontspanning'- in essentie iets wat beoogd wordt tijdens boeddhistische meditatie:

All practitioners of Buddhist meditation engage in some form of mindfulness meditation as a base for all other meditation techniques. This is done to stabilize the mind and relax the body, so the reflective dimension of the mental experience can be fostered. (Halifax, 2011, pp. 148-149).

¹⁹ Het autonome zenuwstelsel, zoals de naam aangeeft, reguleert processen en reflexen zonder dat we dit bewust aansturen. Het autonome zenuwstelsel reguleert o.a. onze ademhaling, bloeddruk, temperatuur, het scherpstellen van de ogen en de werking van onze darmen (McCorry, 2007, p.1).

²⁰ De PVT legt uit dat er twee 'vagale circuits' door het lichaam lopen; de *Dorsal Vagal Complex* en de *Ventral Vagal Complex*. Beide worden geassocieerd met het parasympatische zenuwstelsel maar beide hebben verschillende functies, zowel van het reguleren van kalmte en de hartslag maar ook van de *freeze*-reactie in bedreigende situaties (Porges, 2017). Om te stellen dat het parasympatische zenuwstelsel wordt geactiveerd en iemand daardoor compassie ervaart, is dus iets vereenvoudigd weergegeven. Echter binnen het bestek van deze thesis kan ik niet verder ingaan op deze complexe neurologische theorie.

Het klinkt aannemelijk dat ont-spanning (i.e. een veilige fysiologische toestand) ons in staat stelt om compassie te ervaren, terwijl stress of gevaar ons lichaam onmiddellijk voorbereidt op vlucht- of vecht reacties, waardoor compassie moeilijker wordt. De kennis die hier ontstaat is dat contemplatieve oefening, ook op biologisch niveau, bijdraagt aan de activering van het parasympatische zenuwstelsel. De veilige/rustige omgeving en een ontspannen lichaam werken volgens Porges op elkaar in. Hij beschrijft dat contemplatieve oefening, historisch en cultureel gezien, beoefend wordt in rustige en veilige omgevingen (Porges, 2017, p. 192). Evenzo beschrijft hij rituelen geassocieerd met contemplatieve oefeningen zoals zang, gebed, meditatie, dans of andere vormen van lichaamstechnieken als stimuli voor het zenuwstelsel: “This enables rituals to function as neural exercises of vagal pathways. (...) These pathways down-regulate defense and promote states of calmness and stillness” (idem, p. 192). Porges stelt zelfs dat zonder deze twee voorwaarden, een veilige omgeving *en* een veilige fysiologische staat, contemplatieve oefeningen niet per se bijdragen aan compassie, maar dat ze zelfs tegenovergestelde gevoelens zoals oplettenheid en hyperreactiviteit kunnen opwekken (idem, p. 192). Vanuit de PVT biedt Porges zo een aanvullend biologisch-neurologisch perspectief op compassie, waarin hij aantoonbaar maakt dat processen in het lichaam in directe relatie staan tot de omgeving en andersom, wat ertoe bijdraagt dat compassie in meer of mindere mate kan worden ervaren.

4.6 Conclusies hoofdstuk

Het doel van dit hoofdstuk was een directe relatie zichtbaar te maken tussen het lichaam en compassie, zoals Halifax in haar compassie-training beschrijft. Halifax baseert zich hierbij op het begrip *enaction*, waarmee ze de mens in relatie tot de omgeving plaatst. Dit betekent dat mensen betekenis creëren in constante wisselwerking tussen geest, lichaam en omgeving (paragraaf 4.1). Voor Halifax is het lichaam dus altijd een lichaam in relatie (paragraaf 4.2). Deze relatie kan ervaren worden door zich te focussen op de fysieke sensaties zoals de ademhaling (paragraaf 4.2). Het aanvoelen van de eigen lichamelijke sensaties is volgens Halifax belangrijk omdat hier waardevolle informatie ligt. Dit draagt ook bij aan de mogelijkheid af te kunnen stemmen op een ander omdat er een balans kan worden gevonden tussen psychosomatische overweldiging versus het distantiëren van de eigen emoties en/of het lijden van de ander (paragraaf 4.3). Een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn is voor Halifax belangrijk voor compassievolle zorg (paragraaf 4.3). Vanuit de neurowetenschappen benadrukken zowel Jinpa als Halifax het belang van onderzoeken naar de nervus vagus die laten

zien dat compassie-training effect heeft op het ritme van de hartslag (paragraaf 4.4). Wat ze hiermee benadrukken is dat er in ons lichaam allerlei biologische processen aan de gang zijn, die van invloed zijn in hoeverre we in staat zijn compassie te ervaren, en andersom. De theorie van Porges geeft hieraan verdieping, doordat hij het belang van een kalme fysiologische staat en een veilige, rustige omgeving laat zien (paragraaf 4.5). Porges laat zien hoe het lichaam en de omgeving in relatie tot elkaar staan *en* elkaar vormgeven waarbij het (para-)sympathische zenuwstelsel een belangrijke rol speelt in het wel of niet ervaren van compassie (paragraaf 4.4 & paragraaf 4.5). Halifax erkent het lichaam als waardevolle bron van informatie expliciet door de lichamelijke dimensie toe te voegen in haar compassie-training. Porges geeft hieraan een biologisch-neurologische uitleg. Door in dit hoofdstuk specifiek aandacht te geven aan wat er in het lichaam gebeurt en hoe het lichaam in relatie staat tot de omgeving, draagt dit bij aan kennis over het lichaam in relatie tot het kunnen ervaren van compassie.

5. Conclusie eerste deelvraag

Na het grondig bestuderen van het werk van Halifax en Jinpa kan ik vanuit de kennis uit hoofdstuk 2, 3 en 4 een antwoord formuleren op de eerste deelvraag: *Wat betekent belichaamde compassie volgens Jinpa en Halifax?*

Concluderend komt naar voren dat compassie een belichaamd proces is. In hoofdstuk 2 werd duidelijk dat compassie betrokkenheid bij het lijden van anderen betekent met de wens dat dit lijden wordt verlicht (paragraaf 2.2). Deze intentie hangt samen met een diep gevoel van verbondenheid met anderen (i.e. andere wezens). Ik heb laten zien dat de intentie om het lijden te verlichten (paragraaf 2.4.1) en het besef ingebed te zijn in een web van relaties (paragraaf 2.4.2) essentieel zijn om belichaamde compassie te begrijpen, zoals beschreven door Halifax en Jinpa.

Uit hoofdstuk 3 kwam naar voren dat de belichaming van compassie volgens Jinpa en Halifax het cultiveren van compassie nodig heeft. De compassie-training van Halifax en Jinpa zijn gericht op het ontwikkelen van belichaamde kennis (paragraaf 3.1). Belichaamde compassie geeft leven aan het begrip compassie, en kan dus niet louter worden begrepen in abstracte termen of een afstandelijke beschouwing. Wanneer men zich niet oefent in compassie, kan men alleen een directe reactie op lijden geven, stelt Jinpa (paragraaf 3.1). Compassie-training is erop gericht dat mensen compassie gaan belichamen, waardoor compassie een manier van in-de-wereld-zijn wordt (paragraaf 3.1). Contemplatieve oefening is volgens Halifax en Jinpa hierbij essentieel, omdat dit de geest en tot rust brengt en uitdrukking kan geven aan gevoelens van verbondenheid (paragraaf 3.1). Ook brengt boeddhistische contemplatieve oefening lichamelijke ontspanning (paragraaf 4.5). Belichaamde compassie is zo een multidimensionaal proces, bestaande uit een cognitief-empathische, affectieve en intentionele/motiverende dimensie (paragraaf 3.2) en een dimensie waarin het lichaam relatie tot de omgeving wordt meegenomen (paragraaf 4.1). Het beoefenen van aandacht is hierin de meest krachtige manier om compassie te cultiveren (paragraaf 3.3). Het focussen van de aandacht – tijdens contemplatieve oefening - gebeurt met name door de te focussen op de ademhaling of op specifieke, lichamelijke sensaties (paragraaf 3.4).

Al het bovenstaande laat zien dat er binnen de benadering van Halifax en Jinpa niet over belichaamde compassie kan worden gesproken zonder het lichaam hierin mee te nemen. Dit wordt extra uitgelicht in hoofdstuk 4. Hierin komt naar voren dat het lichaam voor Halifax altijd een lichaam in relatie is (paragraaf 4.2). Hierin beïnvloeden geest, lichaam en omgeving elkaar continu (paragraaf 4.1). Kennis over de biologische functies van het lichaam (e.g. het functioneren van het autonome zenuwstelsel) laten dit zien. Zo zouden veilige en rustige

omgevingen belangrijk zijn, omdat deze van invloed zijn op de ervaring van contemplatieve oefening en de ervaring van compassie (paragraaf 4.4 & paragraaf 4.5). De ademhaling is ook illustratief voor deze wederzijdse afhankelijkheid; de adem toont de intieme verstrengeling tussen het zelf en de wereld (paragraaf 4.2). Daarbij noemt Halifax een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn belangrijk voor aan afstemming met 'de ander' (paragraaf 4.3). Belichaming van compassie heeft voor Halifax letterlijk van doen met het lichaam, de mogelijkheid contact te kunnen maken met eigen lichamelijke sensaties om zo bij het lijden van de ander aan te kunnen sluiten (paragraaf 4.3).

Concluderend ontstaat uit werk van Jinpa en Halifax een belichaamd-perspectief op compassie. Uit het voorgaande blijkt dat spreken over belichaamde compassie eigenlijk een pleonasme betreft, omdat compassie altijd al belichaamd is. Jinpa en Halifax laten zien dat wanneer het lichaam niet meegenomen wordt in betekenisgeving er belangrijke informatie verloren gaat die ervoor zorgt dat compassie werkelijk tot uiting kan komen en kan worden gecultiveerd. In de benadering van Halifax en Jinpa krijgt compassie een daadwerkelijk ook een lichamelijke betekenis, waarin er aandacht is voor de ademhaling, lichaamsbewustzijn en de neurologische processen maken dat we compassie kunnen begrijpen en ervaren. Ik beschouw belichaamde compassie daarom als compassie. Compassie is in zichzelf relationeel van aard, waarin er aandacht is voor het lichaam in relatie tot de omgeving. Belichaamde compassie maakt -vanwege de woordkeuze - van compassie en levend begrip zoals de quote bovenaan hoofdstuk 4. Belichaamde compassie weerspiegelt wat het betekent om een mens, van vlees en bloed, te zijn. Dit omdat het erkenning geeft aan het bestaan van het lichaam en de kennis die het lichaam aandraagt. Dit maakt belichaamde compassie tot is iets wat je kan ervaren en wat je kan oefenen zodat compassie een manier van in-de-wereld-zijn wordt. Belichaamde compassie schijnt, zoals hierboven beschreven, ook licht op de omgevingsfactoren die zorgen dat compassie in meer of mindere mate kan worden ervaren. De wijze waarop belichaamde compassie vorm krijgt in de praktijk van de humanistisch geestelijk verzorger, is onderwerp van deel II.

Deel II

O2: Wat betekent belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging volgens Alma?

6. Compassie en de humanistisch geestelijke verzorging

In deel 1 heb ik onderzocht wat belichaamde compassie betekent volgens Jinpa en Halifax en wat ervoor nodig is om over compassie als belichaamd proces te kunnen spreken. Om handen en voeten te kunnen aan de verzamelde kennis, rest nu de vraag wat belichaamde compassie betekent voor de hedendaagse praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging. Om deze vraag te kunnen beantwoorden, baseer ik me op het werk van Hans Alma; hoogleraar geestelijke zorg en religieus-humanisme aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Alma geeft compassie een centrale rol in de humanistisch geestelijke verzorging. In haar nieuwste boek *De kunst van pelgrimeren* zet Alma (2024) de kernrelaties aandacht, compassie en zorg uiteen. Ook gebruik ik hiervoor haar oratie *Waar mogelijk en onmogelijk elkaar raken* (2021). Omdat Alma de belichaming van compassie maar kort aanstipt, zal ik ook kort ingaan op het werk van filosofe en fysiotherapeut Jenny Slatman (2023). Zij richt zich niet specifiek op de geestelijke verzorging maar heeft wel recentelijk een langdurig onderzoek gedaan naar de betekenis van belichaming in de zorg. Hierin vind ik verdieping in de vraag wat belichaming kan betekenen, in relatie tot het werk van Alma.

Ik begin dit hoofdstuk met een korte inleiding op Hans Alma, waarin ik haar visie op geestelijke verzorging uitleg, gegrond in religieus-humanisme. Vervolgens leg ik uit wat compassie voor Alma betekent en wat hier volgens haar voor nodig is in de context van de geestelijke verzorging. In de laatste twee paragrafen introduceer ik Slatman's visie op de betekenis van het lichaam en hoe deze aansluit bij het werk van Alma. Ik sluit dit hoofdstuk af met de conclusie; een antwoord op deelvraag 2.

6.1 Inleiding

Hans Alma is hoogleraar geestelijke zorg en religieus-humanisme aan de Vrije Universiteit van Amsterdam (Alma, 2021). Een geestelijk verzorger beschrijft Alma als de professional die werkt op het terrein van zingeving en levensbeschouwing. De combinatie van deze twee

begrippen en in hun samenhang vormen volgens Alma het eigene van het vak (Alma, 2024, p. 19). Geestelijke verzorging wordt in haar meest brede definitie omschreven als “de professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing” (Geestelijke Verzorging in Nederland, z.d.). Alma spreekt liever over ‘het verlangen naar zin’ (in plaats van zingeving) om het zoekende karakter van dit proces aan te duiden (Alma, 2024, pp. 19-20). Volgens Alma is de belangrijkste taak van de geestelijk verzorger om aanwezig te zijn bij wat er zich voordoet in de relatie en dit proberen te begrijpen. De geestelijk verzorger staat mensen bij in hun omgang met levensvragen vanuit een helder zicht op de eigen levensbeschouwelijke inspiratie (Alma, 2024, p. 19). Zelf haalt Alma veel inspiratie uit het religieus-humanisme:

Religieus humanisme zoekt naar een nieuwe invulling, uitgaande van de gedachte dat mensen kwaliteiten en verantwoordelijkheden hebben die zij kunnen inzetten voor het realiseren van goed (samen)leven op een kwetsbare planeet. Daarbij staan niet controle en beheersing centraal, maar een besef van wederzijdse afhankelijkheidsrelaties tussen verschillende bestaansvormen (...) Religieus humanisme onderzoekt hoe de mens in dergelijke 'verstrengelingen' kan participeren vanuit een houding van partnerschap en zijn creativiteit kan aanwenden in zorg voor het tot bloei komen van de diversiteit aan levensvormen. (Alma, z.d.).

In haar omschrijving van geestelijke verzorging pleit Alma (2021, 2024) voor het belang van aandacht, compassie en zorg. Compassie krijgt zo een centrale plek in de beschrijving van de kwaliteit van het werk van de geestelijk verzorger.²¹ Ik kies voor de benadering van Alma omdat deze vernieuwend is, want compassie krijgt (tot nog toe) geen plek in de beroepsstandaard voor geestelijke verzorging.²² De benadering van Alma vormt zo een belangrijke basis om te snappen wat belichaamde compassie voor humanistisch geestelijke verzorging kan betekenen.

²¹In haar boek benadrukt Alma het belang van verbeeldingskracht. Verbeelding is volgens Alma de werkzame en verbindende kracht van deze kernrelaties. In het bestek van deze thesis besteed ik aan verbeeldingskracht verder geen aandacht.

²²Zowel in de VGVZ (2015) als in de Beroepsstandaard van het Humanistisch Verbond (2023) komt het woord compassie niet voor.

6.2 De betekenis van compassie

Volgens Alma zijn aandacht, compassie en zorg de kernrelaties die de kwaliteit van de geestelijke verzorging bepalen (Alma, 2021, p. 3). Compassie vormt voor haar een essentieel onderdeel van het werk. Alma beschrijft compassie als “de moed om bij de ander te zijn in haar pijn en lijden, en met die ander een relatie aan te gaan die zicht geeft op wat mogelijk is in de gegeven situatie” (Alma, 2021, p. 15). Ze baseert zich hierbij op de boeddhistische monnik Matthieu Ricard, waar compassie gaat over een “ten diepste bewogen worden door de ander” (Alma, 2024, p. 39). Daar waar compassie werkelijk ontstaat, is dit vanuit vreugde en niet vanuit wilskracht: “Wat ons beweegt is een golf van warmte en liefde die ons energie geeft” (idem, p. 38). Dit heeft volgens Alma ook betrekking op de eerdergenoemde ‘compassiemoeheid’ binnen de beroepsgroep geestelijke verzorging: “Waar compassie gebeurt, raakt de relatie tussen zorgverlener en zorgvrager meer in balans en kan daarin iets van een vitaliserende vreugde ontstaan” (idem, p. 52). Dat wat overweldigd en uitput, komt vanuit een andere plek; dit is geen compassie, maar medelijden (Alma, 2024, p. 38).

Compassie is ten volle bij het lijden van een ander aanwezig zijn, (soms) zonder dat je dit lijden direct kan verlichten of oplossen. Het doet een beroep op het uithoudingsvermogen van de geestelijk verzorger dit ongemak uit te houden (Alma, 2024, p. 38). In zo’n situatie van lijden toch de kracht van de ander blijven zien en haar niet reduceren tot een slachtoffer; blijven zien dat de ander méér is dan het pijn en lijden van dat moment, is wat compassie binnen de geestelijke verzorging inhoudt (idem, p. 56).

6.3 Aandacht, compassie en zorg als kernrelaties

Wanneer Alma het heeft over compassie, heeft ze het tegelijkertijd ook over aandacht en zorg: “Het zijn relaties die niet los van elkaar kunnen worden gezien; in feite vormt aandacht de basis en de ‘kiemkracht’ van de andere twee” (Alma, 2024, p. 49). Aandacht is een voorwaarde om er te zijn voor een ander, en in die zin een voorwaarde voor compassie. Door aandacht, compassie en zorg te zien als kernrelaties in plaats van kernwaarden, benadrukt Alma het belang van de ander. Geestelijke verzorging die berust op aandacht erkent hetgeen wat concreet en nabij is als waardevol, zo schrijft Alma (Alma, 2024, p. 56). Juist dat vermogen maakt “compassie tot een wederkerige relatie, die beide partners kan voeden” (idem). Het belang van de relatie benadrukt Alma specifiek voor het beroep. Dit vraagt om ‘een specifieke houding’ van de geestelijk verzorger (Alma, 2024, p. 16). Deze specifieke houding wordt het meest duidelijk in het één op één contact met de patiënt, waar geestelijke verzorging wordt getypeerd door situaties waarin een onherstelbare breuk is ontstaan of waar het leven ten einde komt:

[O]ok dan gaat het er om compassie in te brengen in de zorg, die pijn en lijden er ten volle laat zijn en zoekt naar de stilte, het gebaar, de blik, het woord dat hier passend is. Passend in de zin van bij de ander zijn waar de rauwheid van pijn uitgehouden moet worden, maar ook in de zin van verzachting bieden waar dat mogelijk is. (Alma, 2024, p. 42)

In bovenstaand citaat geeft Alma voorbeelden van verschillende uitingen van compassie - de stilte, het gebaar, de blik - die in zorgsituaties passend zouden kunnen zijn. Dit zijn voorbeelden voor hoe zorg eruit kan zien binnen de geestelijke verzorging. Zorg definieert ze als: “transformatief handelen gericht op heling in brede zin” (Alma, 2021, p. 5). Om op deze manier zorg te kunnen bieden, vraagt om een bepaalde gevoeligheid van de geestelijk verzorger. Het vraagt om geduld en openheid waarin de geestelijk verzorger geen te behalen doel nastreeft (Alma, 2024, p. 50). Het vraagt om een gevoeligheid om op de ander af te kunnen stemmen. De kernrelaties aandacht, compassie en zorg noemt Alma per definitie afstemmingsrelaties (Alma, 2024, p. 49).

Alma benadrukt het belang van vertragen bij een dergelijk afstemmen op de ander. In de vertraging kan ruimte ontstaan voor een heldere waarneming die recht doet aan de ander en het lijden wat zich voordoet (Alma, 2024, p. 52). Dit is ingewikkeld, want vertraging staat volgens Alma op gespannen voet met de versnelling en concurrerende eisen waarvan in veel zorgsituaties sprake is. De geestelijk verzorger zal daarom niet alleen in het één op één contact, maar ook op maatschappelijk niveau een kritische rol moeten spelen in het bepleiten van het belang van deze manier van zorg (idem). Ook rijkt de verantwoordelijkheid die geestelijk verzorgers hierin hebben volgens Alma verder dan zorginstellingen. Geestelijke verzorging zou ook over ecologische heling moeten gaan, omdat compassie zich niet beperkt tot andere mensen (Alma, 2021, p. 16). Het belichamen van de kernrelaties aandacht, compassie en zorg in organisaties en in de samenleving maakt geestelijk verzorgers volgens Alma “ambassadeurs van een andere manier van (samen)leven” (Alma, 2024, p. 54). Zo bezien is de geestelijke verzorging per uitstrek de beroepsgroep die een verantwoordelijkheid heeft om het belang van aandacht, compassie en zorg uit te dragen.

6.4 Aandachtsoefeningen

Alma focust zich verder in haar werk voornamelijk op aandacht. Hier ligt voor haar immers de basis van waaruit compassie en zorg voortvloeien (zie paragraaf 6.3). Omdat het niet vanzelfsprekend is, de aandacht te vestigen op dingen waarin ‘bruikbaarheid’ of ‘nut’ niet direct zichtbaar zijn, is het des te belangrijker voor de geestelijke verzorging om hiervoor te gaan staan (Alma, 2024, p. 59). Het beoefenen van aandacht is volgens haar dan ook cruciaal in de opleiding tot geestelijk verzorger (Alma, 2021, p. 7). Aandachtsoefeningen beschrijft Alma als oefeningen in ‘zelfmatiging’. Dit zijn oefeningen waarbij je jezelf leeg maakt om ruimte te creëren voor de ander (Alma, 2024, p. 62). Ze baseert zich hierbij op het idee van ‘ontzelve’, van filosofen Iris Murdoch en Simone Weil. Ontzelve draait om een balans zoeken, een afstemmen op de ander. Het betekent niet dat je jezelf wegcijfert. Het gaat over een bevrijding uit zelfbeslotenheid; je op dat richten wat vrijheid geeft om de situatie helder waar te nemen en onbevooroordeeld te handelen (idem, p. 62).

Alma beschrijft het oefenen van aandacht niet alleen als een innerlijk mentaal proces maar ook als iets waarbij we zintuigelijk en affectief geraakt worden (Alma, 2024, p. 35). Lichamelijke afstemming is hierin belangrijk, ook omwille van de wederkerige relatie van compassie; een pleidooi voor de ‘volle inzet van lichamelijkeheid’ (Alma, 2021, p. 8; Alma, 2024, p. 38). Ze vergelijkt het oefenen van aandacht, met het oefenen van een dans:

Geoefende aandacht heeft inderdaad meer weg van een dans, waarbij de danser niet nadenkt over de te nemen stap. Dansen is antwoorden vanuit een passende afstemming op de situatie, mogelijk gemaakt door kennis die in het lichaam ligt opgeslagen, belichaamde kennis. (Alma, 2024, p. 53)

Belichaamde kennis, zo blijkt uit bovenstaand citaat, is belangrijk voor de relatie; om aansluiting te kunnen vinden bij de ander. Door ‘volle inzet van lichamelijkeheid’ te beschrijven, benadrukt Alma dat de ander waarnemen een lichamelijk proces is, waar we onze oren, ogen – ons hele lichaam – bij gebruiken (Alma, 2021, p. 7). Hoe deze lichamelijke afstemming vervolgens vorm krijgt in het oefenen van aandacht daar gaat Alma niet verder op in. Filosofe Jenny Slatman beschrijft deze ervaring van een zintuigelijk en affectief geraakt lichaam wel; tijdens mindfulness-oefeningen. Zij omschrijft deze als een ervaring van belichaming, waarin ‘de schil van het ik’ word doorbroken:

Dit 'ik' verschijnt als een van binnen en buiten gevoeld lichaam: benen die elkaar gekruist raken, billen die eerst nog een beetje gespannen een relatie met het meditatiekussen aangaan om er vervolgens iets verder in weg te zakken, handruggen en knieën tegen elkaar, misschien wel een knoop in je maag of aangespannen spieren in je hals en kaak, speeksel in de mond, een zucht die je knieën verder tegen de ondergrond laat zakken, lucht die zich vermengt met adem, een zacht gonzen en bonzen van adem en hart. (...) Er vindt een relativering van het denken en het 'ik' plaats waardoor je je juist meer verbonden kunt voelen, met anderen en de omgeving. (Slatman, 2023, pp. 50-51)

Ook Alma noemt mediteren als voorbeeld van oefening in zelf-matiging omdat ze helpen de gedachten te laten bezinken en helder te kunnen waarnemen (Alma, 2024, p. 63). Slatman laat zien dat deze oefening in aandacht, het komen tot een 'heldere waarneming', een gevoelde belichaamde ervaring is. Deze belichaamde ervaring gaat volgens Slatman over een gevoel waarmee we onszelf identificeren, maar "waarvan de afbakening en intensiteit niet continu is" (Slatman, 2023, p. 50). Voor Alma is meditatie een hulpmiddel, maar niet de enige manier 'om het hoofd leeg te maken'. Als voorbeeld noemt zij ook bewegen in de natuur, luisteren naar muziek en kijken naar kunst (Alma, 2024, p. 63). Zij ziet het als taak voor de geestelijk verzorger om diens eigen manier van zelfmatiging te vinden en hiervoor tijd te maken in hun leven (idem). Welbeschouwd noemt Alma ook hier ook de actieve, lichamelijke component die bij deze oefeningen komt kijken. Het *luisteren* naar muziek, het *kijken* naar kunst en het *bewegen* in de natuur. Zoals Slatman op haar beurt beschrijft, zijn het juist de lichamelijke gewaarwordingen (zoals dat onder andere gebeurt tijdens meditatie-oefening) een belangrijke toegang tot het kunnen ervaren van verbinding. Het gaat hier om een bewustwording van een lichaam dat niet zo duidelijk is omsloten en afgeperkt is (Slatman, 2023, p. 51).

6.5 Belichaamd-zijn bestaat nooit op zichzelf

Het lichaam dat Slatman omschrijft heeft een andere betekenis dan het lichaam doorgaans krijgt binnen de anatomie of biologie. 'Het lichaam' kan zo – onbewust maar ongelukkig- worden opgevat als een "contextloze, ongebonden, individuele entiteit" (Slatman, 2023, p. 51). Daarbij kan spreken over 'het lichaam' volgens Slatman bepaalde seksistische en racistische denkbeelden in stand houden, omdat gangbare beelden van 'het lichaam' meestal gebaseerd

zijn op het witte mannenlichaam (idem, p. 32).²³ Slatman benadrukt hiermee dat het lichaam geenszins een neutraal of secundair gegeven is, maar dat belichaamd-zijn wezenlijk is voor de betekenis van mens-zijn en patiënt-zijn (idem, p. 33). Lichamelijk-zijn bestaat nooit op zichzelf, zo zegt Slatman. Het lichaam staat altijd in relatie met de context, tot de omgeving, waarin het lichaam is ingebed (idem, p. 33). De nadruk op lichamelijkeheid is volgens haar zo belangrijk omdat dit juist de nadruk op relaties zou kunnen versterken. Dit laat Slatman zien door het lichaam te beschrijven als 'resonantielichaam': "je kunt immers alleen resoneren samen met iets anders" (Slatman, 2023, p. 135).²⁴ Slatman beschrijft vervolgens voorbeelden van alternatieven hoe we met patiënten kunnen omgaan. Zo beschrijft ze interventies die mensen niet alleen als 'een hoofd' benaderen, maar als een lichaam met mogelijkheden. Zo kan er bijvoorbeeld gekeken worden naar 'bewegingsinterventies' waarin mensen letterlijk worden uitgenodigd om mee te doen; te bewegen (Slatman, 2023, p. 139). Dit sluit aan bij wat een humanistisch raadvrouw bij defensie vertelde over het belang van yogalessen. Ze vertelt dat tijdens yoga de soldaten rustig kunnen worden, door zich focussen op hun ademhaling gelijktijdig met het maken van bewegingen. Mediteren daarentegen is voor veel soldaten te confronterend (door bijvoorbeeld trauma of stress) en kunnen niet lang, in zichzelf gekeerd, in stilte zitten (Persoonlijke communicatie, 12 februari 2024).

Door het lichaam serieus te nemen, kunnen er nieuwe mogelijkheden ontstaan van hoe we moet elkaar omgaan, of hoe we denken het beste zorg te kunnen verlenen. Slatman wil benadrukken dat door mensen te zien als belichaamde-wezens, in plaats van een losstaand, 'denkend ik', er meer aandacht ontstaat voor "de verbanden waarbinnen individuen bestaan" (Slatman, 2023, p. 34). Dit maakt Slatman ook kritisch op vormen van cognitieve gedragstherapie. Niet omdat deze niet zouden werken, maar omdat deze zouden uitgaan van een individueel mensbeeld (idem, p. 45). Een daadwerkelijk relationele benadering zou volgens Slatman betekenen dat we niet slechts kijken naar wat er gebeurt in de hersenen (om zo ook het lichaam mee te nemen) maar: een holistische kijk op mens-zijn stelt de relaties primair (idem, p. 56).

²³ Zo beschrijft ze dat de norm van 'het lichaam' zich toont in onderzoek naar de effectiviteit van bepaalde medicatie of meetapparatuur. Deze zijn vaak getest op witte mannenlichamen, waarmee ze niet altijd adequaat zijn voor mensen met een zwarte huid of voor vrouwen (Slatman, 2023, p. 167)

²⁴ De term 'resonantie-lichaam' en de beschreven 'bewegingsinterventies' ontleent zij aan psychiater Thomas Fuchs (Slatman, 2023, p. 134).

6.6 Conclusie tweede deelvraag

In dit hoofdstuk heb ik laten zien wat compassie, volgens Alma, betekent voor de humanistisch geestelijke verzorging en welke plek het lichaam hierin krijgt. Ik kan daarmee een antwoord formuleren op de tweede deelvraag van dit onderzoek: *Wat betekent belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging volgens Alma?*

Alma spreekt niet over belichaamde compassie als zodanig. Wel schrijft ze uitvoerig over het belang van aandacht, compassie en zorg voor de humanistisch geestelijke verzorging (paragraaf 6.3) en over het belang van lichamelijk afstemming die hierbij komt kijken (paragraaf 6.4). Compassie is essentieel voor de geestelijke verzorging, want compassie gaat volgens Alma over de bij de ander durven zijn in haar pijn en lijden (paragraaf 6.2). Ze baseert zich hierbij op de boeddhistische monnik Ricard wanneer ze schrijft dat compassie een golf van warmte en liefde is, die energie geeft (paragraaf 6.2). Compassie gaat volgens Alma niet over het willen oplossen van het lijden. Het is de taak van de geestelijk verzorger om het ongemak uit te houden en niet van het lijden weg te bewegen. Juist dat maakt compassie tot een wederkerig relatie, die zowel de geestelijk verzorger als de patiënt kan voeden (paragraaf 6.2). Compassiemoeheid bestaat volgens Alma niet, want compassie ontstaat vanuit vreugde en geeft energie (paragraaf 6.2). De geestelijk verzorger reduceert de ander niet tot slachtoffer, maar ziet altijd mogelijkheden achter de mens en haar lijden. Dit is voor Alma compassievolle zorg. Het is een zorg opgevat als 'transformatief handelen gericht op heling in brede zin' (paragraaf 6.3).

Aandacht, compassie en zorg zijn de kernrelaties die de kwaliteit van de geestelijke verzorging bepalen en kunnen niet los van elkaar gezien worden. Door de bewoording *kernrelaties* benadrukt Alma wederom het belang van de relatie in de geestelijke verzorging (paragraaf 6.3). Geestelijke verzorging gaat in de basis over een relatie die wederkerig is waarin geen te behalen doel wordt nagestreefd, maar waar de zoektocht naar het verlangen naar zin centraal staat (paragraaf 6.3 & paragraaf 6.1). Dit maakt de geestelijke verzorging per uitstek de beroepsgroep die een maatschappijkritische rol heeft te vervullen voor het belichamen van de kernrelaties omdat deze weerspiegelen hoe we met elkaar samenleven (paragraaf 6.3). Dit overstijgt de instituties waarbinnen de geestelijk verzorger werkzaam is. Alma ziet de geestelijk verzorger als 'ambassadeurs' van een andere manier van samenleven waarin de kernrelaties aandacht, compassie en zorg worden belichaamd (paragraaf 6.3).

Aandacht vormt in het werk van Alma de basis. Aandacht vormt volgens haar de kiemkracht waar compassie en zorg uit voortvloeien (paragraaf 6.3). Geestelijk verzorgers dienen hiervoor het belang van vertraging te erkennen, omdat daarin ruimte kan ontstaan voor

een heldere waarneming (paragraaf 6.3). Aandachtsoefeningen zijn, volgens Alma, cruciaal in de opleiding tot geestelijk verzorger omdat dit bijdraagt situaties helder waar te nemen en onbevooroordeeld te handelen (paragraaf 6.4). Alma noemt dit ook wel oefenen in 'zelfmatiging' omdat het gaat over een bevrijding uit zelfbeslotenheid waarmee de geestelijk verzorger ruimte creëert voor de ander (paragraaf 6.4). Aandachtige waarneming gebeurt volgens Alma met 'volle inzet van de lichamelijke' (paragraaf 6.4). Wat deze inzet van lichamelijke betekent, ligt Alma niet verder toe, behalve in de metafoor van een dans (paragraaf 6.4). Lichamelijke afstemming is voor Alma belangrijk 'omwille van de wederkerige relatie van compassie' (paragraaf 6.4). Dit is hoe ze aandacht - met volle inzet van lichamelijke - omschrijft (paragraaf 6.4). Hier maakt Alma het lichaam kenbaar in relatie tot compassie, omdat het oefenen van aandacht meer is dan een 'innerlijk mentaal proces' (paragraaf 6.4). Slatman vult Alma hierin aan door de betekenis van een 'affectief en zintuiglijk' lichaam te beschrijven in het voorbeeld van mindfulness-oefeningen (paragraaf 6.4). Lichamelijke geraaktheid weerspiegelt altijd een relatie tot de wereld, omdat we via het lichaam we zintuiglijk en affectief geraakt worden (paragraaf 6.4). Door Slatmans analyse van belichaming in de zorg mee te nemen, ontstaat meer zicht op wat - de door Alma beschreven 'volle inzet van' - lichamelijke kan betekenen. De belichaamde ervaring van verbondenheid, kan zich volgens Slatman tonen tijdens meditatieoefeningen waarin 'de schil van het ik' wordt doorbroken (paragraaf 6.4). Dit is relevant omdat Alma mediteren ook als voorbeeld noemt van oefening in aandacht (i.e. zelfmatiging). Daarnaast noemt zij het (belichaamd) verhouden tot muziek, kunst en natuur (paragraaf 6.4). Wat hierin naar voren komt is dat het lichaam een duidelijke functie in het verhouden van onszelf tot de wereld om ons heen. Slatman beschrijft dat eventuele 'bewegingsinterventies' ervoor kunnen zorgen dat we meer naar patiënten kijken als lichamen met mogelijkheden (paragraaf 6.5). Dit is een aanvulling op het perspectief van Alma omdat het lichaam binnen haar beschrijving van het werk, wel de nodige waardering krijgt, maar niet verder wordt uitgewerkt. Het voorbeeld aan het eind van paragraaf 6.5 - het effect van yoga op soldaten- is illustratief voor de mogelijkheden die een meer lichamelijke benadering van oefening in aandacht kunnen betekenen. Oefening in aandacht is zo belangrijk volgens Alma, omdat hieruit compassie en zorg ontstaan. Al met al is compassie volgens Alma essentieel voor het werk van de geestelijk verzorger. Zowel in het een-op-een contact als wel op maatschappelijk niveau. Compassie is gegrond in aandacht en aandachtige waarneming heeft een sterke lichamelijke basis.

Deel III

O3: Welke verbanden kunnen gelegd worden tussen de betekenis van belichaamde compassie, zoals verwoord door Jinpa, Halifax en Alma?

7. Belichaamde compassie in de humanistisch geestelijke verzorging

In dit hoofdstuk analyseer ik de onderlinge verbanden tussen belichaamde compassie zoals gedefinieerd door Jinpa en Halifax in deel I, en door Alma in deel II. In dit hoofdstuk laat ik de verbanden zien die ertoe bijdragen dat het begrip 'belichaamde compassie' van betekenis kan zijn binnen de context van de humanistisch geestelijke verzorging. Er wordt door Alma niet gesproken over 'belichaamde compassie' als zodanig, maar haar beschrijving van compassie vertoont grote gelijkenissen met de manier waarop Jinpa en Halifax belichaamde compassie omschrijven. Door de kennis uit de voorgaande hoofdstukken te vergelijken, tonen zich de overeenkomsten en verschillen. De kennis uit deel I spreekt over belichaamde compassie. De kennis uit deel II laat zien welke betekenis compassie heeft, toegespitst op de praktijk van humanistisch geestelijke verzorging. De inzichten uit dit hoofdstuk zijn nodig om vervolgens een conclusie op de hoofdvraag te kunnen formuleren. De verbanden tussen de benadering van Jinpa & Halifax en de benadering van Alma beschrijf ik aan de hand van 3 domeinen: de essenties, dimensies en relaties van belichaamde compassie. Ik begin dit hoofdstuk met een korte inleiding waarin ik beargumenteer waarom ik kies voor deze drie domeinen. Het hoofdstuk sluit ik af met een conclusie; het antwoord op deelvraag 3.

7.1 Inleiding

In deel II heb ik laten zien wat Alma bedoelt wanneer ze spreekt over het belang van compassie. Ook heb ik hier laten zien wat er volgens Alma nodig is voor de geestelijk verzorger om compassie te laten ontstaan. In het eerste deel van dit onderzoek, heb ik dit gedaan vanuit de visie van Jinpa en Halifax. In dit hoofdstuk analyseer ik de verbanden tussen beiden aan de hand van drie thema's. Deze thema's corresponderen met de respectievelijke kennis uit hoofdstukken 2,3, en 4. Ik beschrijf deze hieronder als de (1) essenties, (2) dimensies en (3) relaties van belichaamde compassie. De eerste paragraaf (7.2) gaat over de essenties van belichaamde compassie. Dit is belangrijk om te beschrijven omdat deze kenmerken maken dat

alle drie de denkers überhaupt over het belang van compassie spreken. De tweede paragraaf (7.3) richt zich op de dimensies van belichaamde compassie. In het werk van alle drie de denkers komt naar voren dat compassie vraagt om oefening. Vanuit de verschillende dimensies die besproken zijn in hoofdstuk 3, worden hierin gelijkenissen met de kernrelaties van Alma zichtbaar. De derde deelparagraaf (7.4) richt zich op de relaties die belangrijk zijn om belichaamde betekenis te begrijpen, waarin zowel bij Alma als bij Jinpa & Halifax duidelijk werd dat ‘het lichaam in relatie’ een belangrijke functie heeft in de ervaring van compassie.

7.2 De essenties van belichaamde compassie

De manier waarop Alma vanuit het religieus humanisme compassie bespreekt, vertoont grote gelijkenissen met de benadering van Jinpa en Halifax. Compassie gaat volgens haar over de relatie die wordt aangegaan met het lijden. Voor de geestelijk verzorger is dit een essentieel onderdeel van het werk (paragraaf 6.2). Hieronder ligt de aanname dat lijden onderdeel is van het leven, zoals de Eerste Edele Waarheid zegt: het leven is lijden (paragraaf 4.2). De menselijke existentie gaat onoverkomelijk gepaard met lijden, en het is de taak van de geestelijk verzorger bij dit lijden aanwezig te kunnen zijn (paragraaf 6.3). In de samenleving waarin zoveel tegenkrachten werkzaam zijn, is het met name een taak voor de geestelijke verzorging om het maatschappelijk belang van compassie uit te dragen (paragraaf 6.3). Dit maakt de beschrijving van belichaamde compassie, zoals beschreven door Jinpa en Halifax, voor de beroepsgroep geestelijke verzorging, zoals omschreven door Alma, relevant.

Jinpa en Halifax beschrijven belichaamde compassie, evenals Alma, als ‘een kracht’ die het zelf en de ander overstijgt. Jinpa en Halifax baseren zich hierbij op het boeddhisme, dat uitgaat van een non-duaal wereldbeeld. Halifax benadrukt dit het meest duidelijk door te stellen dat het onderscheid tussen ‘zelf’ en ‘ander’ niet bestaat (paragraaf 2.4.2). Jinpa benadrukt dit niet zo expliciet; hij spreekt veelal over ‘ons gezamenlijk mens-zijn aanvaarden’ (paragraaf 2.4.1). Alma spreekt weer een andere taal. Vanuit het religieus humanisme onderzoekt zij hoe de mens in wederzijdse afhankelijkheidsrelaties tussen verschillende bestaansvormen kan participeren (paragraaf 6.1). Alma, Jinpa & Halifax vinden elkaar in het belang van compassie als mens-overstijgende waarde; een kracht die belichaamd en uitgedragen moet worden ten behoeve van de wereld (paragraaf 2.4 & paragraaf 6.3).

Compassie is volgens Alma een wederkerige relatie waarin ‘vitaliserende vreugde’ kan ontstaan die beide partners kan voeden (paragraaf 6.2 & paragraaf 6.3). Het belang van de relatie staat in de geestelijke verzorging voorop, zonder dat er een vooropgezet doel of resultaat

moet worden nagestreefd (paragraaf 6.1). De compassievolle relatie met de ander is *an sich* waardevol. Dit komt overeen met wat Halifax beschrijft als 'therapeutic humility' (paragraaf 2.4.1) waarin compassie niet wil pretenderen dat het lijden altijd kan worden opgelost. Het lijden niet willen oplossen is ook wat Alma benadrukt in de omschrijving van geestelijke verzorging. De geestelijk verzorger dient het lijden uit te houden en aanwezig te blijven bij dit lijden (paragraaf 6.2). Halifax beschrijft compassie op zichzelf als zingevingproces (paragraaf 3.2.2). Dit benadrukt wederom het belang voor compassie in de geestelijke verzorging (waar zingeving en levensbeschouwing het vak vormgeven (paragraaf 6.1). Dat belichaamde compassie in zichzelf waardevol is, wordt door Halifax en Jinpa beschreven als zijnde een intentie. De intentie gericht op zo min mogelijk lijden maakt, dat het verlangen naar een specifieke uitkomst niet de nadruk krijgt (paragraaf 2.4.1). Alma spreekt niet over een intentie, maar geeft aan dat compassievolle zorg niet van tevoren vast te stellen is. Het kan een blik, een gebaar, een woord zijn; alles wat passend is op dat moment in het contact met de patiënt (paragraaf 6.3). De afstemmingsrelatie is in de geestelijke verzorging het belangrijkste (paragraaf 6.1). Deze afstemmingsrelatie beschrijft Alma als een lichamen proces. Alma heeft het niet direct over belichaming in relatie tot compassie, maar wel kaart ze het belang van het lichaam aan tijdens de ontmoeting met de ander (paragraaf 6.4). Halifax & Jinpa besteden, meer dan Alma, aandacht aan het lichaam in relatie tot compassie. Hiermee vormen zij een aanvullend perspectief op de beschrijving van compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging zoals Alma dit doet

7.3 De dimensies van belichaamde compassie

Alma beschrijft in haar benadering van compassie, dat compassie niet los gezien kan worden van aandacht en zorg (paragraaf 6.3). Aandacht, compassie en zorg zijn volgens Alma de kernrelaties die de kwaliteit van de geestelijke verzorging bepalen. Aandacht is volgens haar de 'kiemkracht' waaruit compassie en zorg kunnen ontstaan (paragraaf 6.3). In hoofdstuk 3 heb ik de verschillende dimensies van compassie uiteengezet (paragraaf 3.2). Deze dimensies bestaan uit een cognitief-empathische dimensie (een bewustzijn van lijden), een affectieve dimensie (een sympathieke bezorgdheid en emotionele geraaktheid) en een intentionele/motiverende dimensie (de wens voor verlichting van het lijden) (paragraaf 3.2). Deze dimensies kunnen niet los van elkaar gezien worden; ze werken voortdurend op elkaar in en beïnvloeden elkaar (paragraaf 3.2). De kernrelaties beschreven door Alma en de dimensies van de compassie-trainingen vertonen grote gelijkenissen. De cognitief-empathische dimensie gaat over een

perspectief. Dit komt overeen met de ‘aandachtige waarneming’ of het belang van een ‘heldere waarneming’ waarover Alma spreekt (paragraaf 6.3 & paragraaf 6.4). De affectieve dimensie gaat over een empathische *toestand* waarin het kunnen meevoelen met de ander centraal staat. Dit komt overeen met hoe Alma compassie beschrijft, namelijk als een ‘golf van warmte en liefde die ons energie geeft’ (paragraaf 6.2). De intentionele/motiverende dimensie gaat over de intentie (i.e. gedrag) om het lijden te verminderen. Dit komt overeen met zorg, beschreven door Alma als ‘transformatief handelen gericht op heling in brede zin’ (paragraaf 6.3). Welbeschouwd kunnen de kernrelaties (aandacht, compassie en zorg) van Alma ook wel gezien worden als de (operationalisering van de) verschillende dimensies van belichaamde compassie.

Compassie vloeit voor Alma voort uit geestelijke verzorging die berust op aandacht (paragraaf 6.3). In hoofdstuk 3 beschrijven Halifax en Jinpa het belang van contemplatieve oefening, waaruit ook naar voren kwam dat oefening in aandacht aan de basis ligt van meditatie (paragraaf 3.3). Alle drie de denkers baseren zich op oefeningen in aandacht. Voor Halifax en Jinpa komt de beoefening vanuit het boeddhisme en is gericht op het stabiliseren van de geest waarmee uitdrukking kan worden geven aan gevoelens van verbondenheid (paragraaf 3.2.1). Meditatie-oefening is ook voor Alma een oefening in aandacht. Dit is volgens haar belangrijk om helder te kunnen waarnemen en onbevoordeeld te kunnen handelen (paragraaf 6.4). Wat de contemplatieve oefening binnen het boeddhisme kenmerkt is aandacht voor fysieke lichaam (paragraaf 4.3). De aandacht voor het lichaam komt in alle drie de dimensies van de compassie-training, zoals beschreven door Jinpa en Halifax, naar voren. Halifax voegt dit zelfs als extra dimensie toe aan haar compassie-training (paragraaf 3.4). Alma heeft minder aandacht voor het lichaam. Dat het lichaam een belangrijke rol speelt in het oefenen van aandacht, beschrijft ze wel maar legt dit verder niet toe (paragraaf 6.4). Slatman laat zien dat meditatie-oefening niet alleen een oefening is in ‘heldere waarneming’ maar dat het ook gevoelens van verbondenheid - als een van binnen en buiten gevoeld lichaam – stimuleert (paragraaf 6.5). Dit komt overeen met de belichaamde kennis die Jinpa en Halifax nastreven in de compassie-trainingen (paragraaf 3.1). Ook hierin spreken alle denkers een andere taal. Waar Halifax & Jinpa spreken over (verschillende vormen van) boeddhistische contemplatieve oefening, gebruik Alma het begrip ‘zelf-matiging’ om meditatie te beschrijven (paragraaf 6.4). Ze beschrijft dit als oefeningen om uit zelfbeslotenheid te raken. Ze noemt ook als voorbeelden bewegen in de natuur, het kijken naar kunst en het luisteren naar muziek (paragraaf 6.4).

7.4 De relaties van belichaamde compassie

Alma haalt in haar werk geen neuropsychologisch onderzoek aan, behalve wanneer ze compassie beschrijft vanuit de experimenten van Ricard (paragraaf 6.2). Ook Jinpa & Halifax halen Ricard aan wanneer ze menen dat compassie niet hetzelfde is als empathie, vanwege het oplichten van verschillende hersengebieden die oplichten bij empathie en compassie (paragraaf 2.3). Alle drie denkers pleiten daarom voor vervanging van het begrip ‘compassie-moeheid’ door ‘empathie-moeheid’. Compassie is volgens alle drie, een fenomeen wat kracht geeft (paragraaf 2.3 & paragraaf 6.2). Jinpa en Halifax baseren zich, naast het boeddhisme, op neurologische inzichten die laten zien dat contemplatieve oefening onze hersens kunnen veranderen (paragraaf 3.2.3). Ook hebben Jinpa en Halifax aandacht voor biologische processen in ons lichaam, zoals de werking van de nervus vagus beschreven door Porges (paragraaf 4.4 & paragraaf 4.5). Alma benadrukt het belang van het lichaam met name door te zeggen dat we zintuigelijk en affectief geraakt worden (paragraaf 6.4), maar er komt geen aandacht voor de menselijke, biologisch-neurologische processen bij haar naar voren. Halifax heeft, meer dan Jinpa en Alma, aandacht voor de lichamelijke processen. Zij is er expliciet over dat oefening in aandacht zich vormt door de ervaring van belichaming en dat het lichaam in constante relatie staat tot de omgeving (paragraaf 4.3). Zowel Alma als Halifax spreken over het belang van lichamelijke afstemming voor de afstemming met de ander (paragraaf 4.2 & 4.3). Alma noemt wel ‘inzet van volle lichamelijke afstemming’ (paragraaf 6.4), maar gaat er niet verder in op de betekenis ervan, of hoe de geestelijk verzorger zich hierin zou kunnen oefenen (paragraaf 6.4).

Halifax noemt het creëren van een bepaalde mate van lichaamsbewustzijn essentieel voor het empathisch kunnen afstemmen met de ander en om de eigen emoties te herkennen en hier adequaat op af te stemmen (paragraaf 4.3). De benadering van belichaamde compassie heeft een meerwaarde voor de geestelijke verzorging omdat het eraan bijdraagt te begrijpen hoe het lichaam voortdurend in relatie staat met de omgeving en andersom. Kennis van het (para-)sympathische zenuwstelsel maakt dit zichtbaar. Zonder een ‘veilige’ omgeving begeeft het lichaam zich in een stress en actie -stand (paragraaf 4.5). Volgens Porges is deze kennis van belang omdat anders contemplatieve oefeningen juist een aversieve reactie teweeg kunnen brengen (paragraaf 4.5). Het werk van Slatman, behandeld in hoofdstuk 6, maakt duidelijk dat de belichaamde compassie-benadering van Jinpa en Halifax, de nadruk op relaties versterkt (paragraaf 6.5). Vanuit deze blik zien we ook dat lichamelijke afstemming in het werk van Jinpa en Halifax in dit onderzoek met name betekenis krijgt vanuit argumenten die terug te voeren zijn op de neuropsychologie (paragraaf 2.3; 3.2.2; 3.2.3; 4.4 & 4.5). Het lichaam krijgt zo betekenis vanuit de affecten, sensaties en wat er gebeurt in de hersenen, aantoonbaar door

wetenschappelijk onderzoek. Slatman is vanwege het individuele mensbeeld kritisch op deze 'reducering' tot de hersenen, omdat dit een individueel mensbeeld in stand houdt. Een daadwerkelijk belichaamde betekenis stelt volgens haar de relaties van de mens voorop (paragraaf 6.5).

7.5 Conclusie derde deelvraag

In dit hoofdstuk heb ik laten zien welke verbanden er gelegd kunnen worden tussen Jinpa & Halifax en Alma. Hiermee kan ik een antwoord formuleren op de derde deelvraag: *Welke verbanden kunnen gelegd worden tussen de betekenis van belichaamde compassie, zoals verwoord door Jinpa, Halifax en Alma?*

In het bovenstaande hoofdstuk heb ik laten zien welke verbanden er tussen het werk van Jinpa, Halifax en Alma gelegd kunnen worden wanneer zij spreken over compassie. In het werk van Jinpa en Halifax is vanzelfsprekend aandacht voor het lichaam in relatie tot compassie. Het lichaam krijgt betekenis vanuit het boeddhisme en de contemplatieve neurowetenschappen waarop beide denkers zich baseren. Voor Alma is dit anders. Alma baseert zich op het religieus humanisme en ze focust zich op de betekenis van compassie voor de praktijk van de geestelijke verzorging. Waar het lichaam in relatie tot compassie binnen het werk van Jinpa en Halifax een centrale plek heeft, is dit binnen het werk van Alma minder duidelijk aanwezig.

Alma legt de nadruk op het relationele karakter van het werk van humanistisch geestelijke verzorging, waarin het verlangen naar zin en levensbeschouwelijke inspiratie centraal staan. De kernrelaties aandacht, compassie en zorg beschrijft Alma als essentieel voor de kwaliteit van de geestelijke verzorging. De manier waarop ze compassie beschrijft is allereerst een belangrijk uitgangspunt om de overlap te zien met de manier waarop Jinpa en Halifax dit doen. Deze heb ik beschreven als (1) de essenties van belichaamde compassie. Dit toont compassie— vanwege de aanwezigheid bij, en zorgzaamheid voor lijden - als krachtig fenomeen en noodzakelijk voor goede zorg. Compassie gaat over een relatie die het denken in 'zelf en ander' overstijgt, zonder de pretentie te hebben het lijden te kunnen oplossen. Jinpa en Halifax vertrekken uit een non-duaal wereldbeeld, waarbij Halifax het belang van 'non-dualiteit' meer benadrukt dan Jinpa. Mijn interpretatie is dat Jinpa, een van oorsprong Tibetaanse denker, een 'Westerse taal' is gaan spreken. Halifax, een van oorsprong Noord-Amerikaanse denker, is juist meer de taal van het boeddhisme gaan spreken. Alma spreekt niet over non-dualiteit, maar zij vertoont wel grote gelijkenissen in haar benadering vanuit het religieus-humanisme. Alma heeft het over 'wederzijdse afhankelijkheidsrelaties tussen

verschillende bestaansvormen' en spreekt hierover in een nogal poëtische taal. Ze gebruikt de woorden 'partnerschap' en 'creativiteit' om uiting te geven aan hoe de mens zich in deze 'verstellingen' kan bewegen. Compassie, zoals door alle drie beschreven, overstijgt zo een antropocentrisch wereldbeeld. Voor Jinpa heeft compassie de mogelijkheid om bij te dragen aan een betere wereld. Halifax focust zich met name op de zorg en Alma beredeneert dat geestelijk verzorgers, juist vanwege hun specifieke taak – niet gericht op doelmatigheid of snelle oplossingen – compassie moeten belichamen. Ook op maatschappelijk niveau. De intieme verstrengeling van compassie met zingeving, de aandacht die ontstaat voor het lijden en daarmee menselijke relaties blootlegt, maakt dat belichaamde compassie, zoals beschreven door Jinpa en Halifax, goed aansluit bij de beschrijving van Alma.

Een ander belangrijk verband dat naar voren komt bij de verschillende denkers zijn de verschillende (2) dimensies van belichaamde compassie. Welbeschouwd zijn de kernrelaties aandacht, compassie en zorg de conceptualisering van belichaamde compassie en worden deze geoperationaliseerd in compassie-trainingen. De dimensies worden door Jinpa en Halifax geïntroduceerd om compassie zo goed mogelijk te beoefenen. Beide perspectieven - zowel de kernrelaties van Alma evenals de dimensies van Jinpa & Halifax - tonen het belang van aandacht en aandachtsoefeningen. Wat de benadering van Jinpa en Halifax aanvullen op de benadering van Alma is de aandacht die het lichaam krijgt binnen alle dimensies van de respectievelijke compassie-trainingen. Alma spreekt niet over het cultiveren van compassie maar heeft het wel over het belang van aandacht. Hierin vult Alma het perspectief van Jinpa en Halifax aan, omdat zij ook meer oefeningen beschrijft (kunst, natuur, muziek) die verbondenheid stimuleren en een relatie tot de wereld laten zien. Waarin beide benaderingen overlap hebben is dat de beoefening in aandacht cruciaal is en dat dit een belichaamde ervaring betreft die gevoelens van verbondenheid kan stimuleren.

Het zijn uiteindelijk de verbondenheidsrelaties binnen de belichaamde compassie-benadering die belangrijk zijn om te compassie niet alleen te begrijpen, maar om compassie te kunnen ervaren. Deze verbondenheidsrelaties heb ik beschreven als (3) de relaties van belichaamde compassie. Zowel Alma als Jinpa & Halifax laten zien dat het lichaam altijd in relatie staat tot de omgeving. Binnen de belichaamde compassie-benadering krijgt het lichaam een vanzelfsprekende plek. Vernieuwend is hierin de kennis over biologische processen van het in en rondom het lichaam die van invloed zijn op het kunnen ervaren, en beoefenen, van compassie. Deze conclusies, die verbanden laat zien tussen de kennis uit deel I en II, maakt dat betekenis van belichaamde compassie als aanvulling kan dienen voor op het perspectief van Alma van de hedendaagse praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging.

Deel IV

Both death and life are happening at every instant in the river of our physical body.

- Thich Nhat Hanh

8. Conclusie en discussie

In deze thesis ben ik geïnteresseerd in de betekenis van belichaamde compassie en wat dit kan betekenen voor de humanistisch geestelijke verzorging. In het eerste deel heb ik onderzocht wat belichaamde compassie betekent volgens Jinpa en Halifax. Daaruit volgden een aantal belangrijke kenmerken om te kunnen spreken over belichaamde compassie. In het tweede deel heb ik laten zien wat compassie betekent voor de humanistisch geestelijke verzorging volgens Alma. In het al het voorgaande heb ik middels een vergelijkend, hermeneutisch literatuuronderzoek laten zien hoe deze benaderingen elkaar aanvullen en waarin ze van elkaar verschillen. Dit maakt dat ik een conclusie kan formuleren op de hoofdvraag van deze thesis: *Wat betekent belichaamde compassie, zoals beschreven door Jinpa en Halifax, voor de humanistisch geestelijke verzorging, zoals beschreven door Alma?*

8.1 De betekenis van belichaamde compassie

Zoals ik heb laten zien in het beantwoorden van de eerste deelvraag is belichaamde compassie eigenlijk een pleonasme. Compassie is altijd al lichamelijk, zoals ik in het verloop van deze scriptie heb laten zien. Toch is het begrip ‘belichaamde compassie’ nuttig omdat de focus hiermee komt te liggen op het lichamelijke aspect van compassie. Belichaamde compassie is compassie, met de nadruk op het lichamelijke in plaats van de cognitie die normaliter de boventoon voert in de Westerse manier van denken. De boeddhistische denkers maken vanuit hun traditie duidelijk dat lichaam en geest niet zonder meer van elkaar te scheiden zijn. Dit laat belichaamde compassie laat zien. De meerwaarde van een belichaamde compassie benadering is dat compassie ontstaat vanuit een constante interactie tussen geest, lichaam en omgeving. Hierin krijgt het lichaam vanzelfsprekend een plek. Ook wanneer er gesproken wordt over de hersenen, de geest, cognitie; alles is uiteindelijk ook lichaam en andersom. Mensen zijn

belichaamde wezens en we kunnen niet spreken over compassie zonder lichaam. We zijn (ook) ons lichaam en dit lichaam bepaalt grotendeels hoe we ons voelen en ons tot elkaar verhouden. Net zoals Caldwell in paragraaf 4.1 de term *bodyfulness* introduceert om een positieve relatie met het lichamelijke te introduceren, kan de term belichaamde compassie bijdragen aan het besef dat het lichaam een belangrijke bron van informatie is. Een bron van kennis die doorgaans onderbelicht wordt.

Door belichaamde compassie als concept te introduceren, opent zich een discussie over de waarde die wordt toegekend aan affectieve en zintuigelijke processen die beïnvloeden hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen. Een discussie over de aandacht die gegeven wordt in de humanistisch geestelijke verzorging aan de lichamelijke basis van het mens-zijn. Hoe we over compassie spreken, maakt uit. Zoals beschreven in dit onderzoek is belichaamde compassie *meer* dan een concept. Het gaat over hoe we ons tot elkaar en onze omgeving verhouden. Alma beschrijft hierbij het belang van 'volle inzet van lichamelijke', maar wat betekent dit werkelijk? Worden lichamelijke processen er in een bijzin toegevoegd, of vormen zij de basis van hoe we ons als mensen verhouden tot onze omgeving? En hoe de omgeving, de wereld, zich verhoudt tot het mens-zijn? In hoeverre is er ruimte voor de geestelijke verzorger om contact te maken met de eigen lichamelijke sensaties en om te oefenen in aandacht om zo gevoelens van verbinding te stimuleren? Belichaamde compassie kan niet begrepen worden als een abstract concept, maar altijd in relatie en doorleeft, als iets waar je je in kan en moet oefenen en waar je je voor kan inzetten. Daadwerkelijke compassie is belichaamde compassie.

8.2 Belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijke verzorging

Vanwege de sterke nadruk op het cognitieve in de Westerse traditie, waarin ook de traditie van de humanistisch geestelijke verzorging gegrond is, kan belichaamde compassie een aanvulling zijn voor het werkveld. Jinpa, Halifax en Alma laten zien dat het lichaam niet buiten beschouwing moet worden gelaten, anders gaat er een belangrijke mogelijkheid, misschien zelfs voorwaarde tot verbinding en contact verloren. Waar Alma dit kort aanstipt, is het een groot onderdeel in het werk van Jinpa & Halifax. Zoals in dit onderzoek naar voren komt, versterken beoefening en belichaming van compassie elkaar in een wederkerig proces. Inzichten vanuit de compassie-trainingen van Jinpa en Halifax laten zien dat er daadwerkelijk meerwaarde zit in aandacht hebben voor het eigen lichaam en hoe deze in relatie staat tot de omgeving. Vooral contemplatieve oefeningen zijn hierin helpen en kunnen zo een aanvulling zijn voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging.

Belichaamde compassie verschuift de focus van cognitief begrijpen en weten naar kennis over de ervaring, voelen en afstemmen. Er ontstaat *belichaamde* kennis, waarin de geestelijk verzorger zich kan en misschien zelfs dient te oefenen. De vraag die ontstaat is of contemplatieve oefeningen een grotere rol kunnen spelen in de humanistisch geestelijke verzorging dan ze nu doen. Niet omdat dit per se aansluit bij de specifieke levensbeschouwing maar omdat dit daadwerkelijk bijdraagt aan de ervaring van verbondenheid. Alma spreekt niet over het trainen van compassie, maar over oefening in aandacht. Dit onderzoek laat zien dat ook compassie-training gegrond is in aandachtsoefeningen. Vanuit aandacht de ander en de wereld tegemoet treden, is voor belichaamde compassie van groot belang. Aandacht voor het lijden dat zich voordoet, zonder dat het uitmaakt van wie dat lijden is. In de geestelijke verzorging kan aandachtige waarneming resulteren in compassievolle zorg. Vanwege de gelijkenissen tussen aandacht, compassie en zorg en de operationalisering van compassie in compassie-training roept dit ook de vraag op of belichaamde compassie een grotere rol kan spelen in de humanistisch geestelijke verzorging. Als de geestelijk verzorger zich nu inzet voor ontmoetingen gegrond in aandacht, kan dit evenzo zijn voor ontmoetingen gegrond in compassie, waarvoor aandacht de noodzakelijke eerste stap is. Dit zou kunnen bijdragen aan het normaliseren van de term belichaamde compassie voor een groter en wijder gebruik binnen de humanistisch geestelijke verzorging.

Voor de geestelijk verzorger vraagt dit op maatschappelijk niveau - meer dan in het een-op-een contact - een actieve houding. De geestelijk verzorger dient voor de waarden op te komen, indien hij/zij/hen deze waarden wil belichamen. Door Alma worden geestelijk verzorgers gezien als ambassadeurs van een andere manier van samenleven. Zodoende hebben zij de taak aandacht, compassie en zorg te promoten. Dit maakt dat een benadering van belichaamde compassie aanspoort tot het daadwerkelijk belichamen van compassie. Belichaming gaat immers ook om ideeën uitdragen, vorm en uitdrukking geven aan abstracties. Het vraagt van de geestelijk verzorger om zich in te zetten voor belichaamde compassie op maatschappelijk niveau. Het is niet overdreven, zoals ik in de inleiding liet zien, dat de kernrelaties ‘aandacht, compassie en zorg’ op samenlevingsniveau in het geding zijn. Daadwerkelijk compassie belichamen, vraagt om een zekere moed en daadkracht. Moed om te blijven vertragen, om tijd en ruimte te creëren waarin de ander in haar/zijn/hun volheid - ook het lijden - kan verschijnen. Niet gericht op een doel of uitkomst, maar vooral gefocust op de relatie, waarin mensen meer zijn dan een losstaand, denkend ik. Waarin het gezamenlijk mens-zijn wordt ervaren en er niet wegbewogen wordt van het lijden dat hiermee gepaard gaat. Door erkenning van het bestaan van het lichaam en de kennis die het lichaam aandraagt worden deze

verbondenheidsrelaties des te meer zichtbaar. Concluderend is belichaamde compassie een belangrijke richtinggevende, relationele waarde, een krachtige vorm van zorg en een oefening in aandacht voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging.

8.3 Een discussie van de bevindingen

In dit onderzoek is het belang van belichaamde compassie voor de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging naar voren gekomen. De kennis die ik in dit onderzoek heb beschreven pretendeert niet volledig te zijn in haar omvang of concepten. In deze laatste deelparagraaf, stel ik hiervan een aantal punten ter discussie.

Ten eerste is de manier waarop compassie beoefent wordt, gefocust op het individu. Dit terwijl de benadering van belichaamde compassie juist het belang van verbondenheidsrelaties benadrukt. Opvallend is dat de gemeenschap nergens een rol speelt in de vragen rondom belichaamde compassie. De manier om compassie te beoefenen richt zich, bij zowel Jinpa, Halifax en Alma, op het individu. Macy laat zien dat - binnen de boeddhistische traditie - naast contemplatieve oefening ook de gemeenschap (*Sangha*) een belangrijke rol heeft in het ontwikkelen van compassie (Macy, 2021, p. 153). Dit roept de vraag op of het de verantwoordelijkheid is van het individu om zich te oefenen in compassie of dat dit ook via een andere weg kan gebeuren (bijvoorbeeld via instituties, organisaties, gemeenschappen). Vervolgonderzoek zou kunnen bijdragen aan kennis over de gemeenschap waarin individuen zich begeven en in hoeverre dit mogelijkheden en beperkingen biedt in het beoefenen en belichamen van compassie.

In zekere zin benadrukt Alma wel het belang instituties (in dit geval de universiteit), door haar voorstel om aandachtsoefeningen te integreren in de opleiding tot geestelijk verzorger. De vraag die hierin overeind blijft staan is, in hoeverre deze oefening in aandacht belichaamd kan worden in de praktijk van de humanistisch geestelijke verzorging. Is de belichaming van compassie ook een pleidooi om samen met patiënten (en collega's) te mediteren? En zo ja, welke ruimte moet de geestelijke verzorging hier dan voor creëren? Hiermee bedoel ik zowel ruimte in de vorm van tijd en ruimte én in concrete fysieke vorm. De instituten waarbinnen geestelijk verzorgers werkzaam zijn, zijn veelal plekken die niet per se rust of ontspanning betekenen (e.g. de tbs, gevangenis, krijgsmacht, psychiatrie). Betekent het belang van belichaamde compassie voor de humanistisch geestelijk verzorgers dat zij zich ook inzetten voor het creëren van plekken waar patiënten rust en verbinding kunnen ervaren vanuit de wetenschap dat de activering van het parasympatische zenuwstelsel belangrijk is voor het ervaren van compassie? Dit zou een heel nieuwe aanvulling van het beroep betekenen waarin

de geestelijke verzorging meer wordt dan bediening van het woord. Een invulling waarin er ook aandacht is voor iemands lichamelijke (gemoeds-) toestand en hoe deze in relatie staat tot de omgeving waarin het individu zich (soms gedwongen) bevindt.

Dit roept daarbij de vraag op of boeddhistische contemplatieve oefeningen ‘zomaar ingezet’ kunnen worden door humanistisch geestelijk verzorgers zonder dat dit door de boeddhistische gemeenschap wordt gezien als een vorm van toe-eigening of *cultural appropriation*. Jinpa is hier duidelijk over en beschrijft compassie, door de neurowetenschappelijke ‘resultaten’ en het aandeel van meditaties hierin, als toegankelijk voor iedereen. Toch roept dit de vraag op hoe humanistisch geestelijk verzorgers, die zich mede dienen te profileren aan de hand van verschillende denominaties, contemplatieve oefening kunnen vormgeven in de praktijk. Daarbij bestaan er, zoals beschreven, veel uiteenlopende vormen en manieren om contemplatieve oefening te interpreteren en vorm te geven. Empirisch vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op de praktische uitwerking van contemplatieve oefening in de humanistisch geestelijke verzorging. Hoe geven geestelijk verzorgers dit vorm? Wat zijn de obstakels die ervoor zorgen dat het – in meer of mindere mate- tot compassie leidt? Tegenwoordig biedt het Humanistisch Verbond ook ‘humanistische meditaties’ aan (Humanistisch Verbond, 2023b). Wat deze meditaties precies humanistisch maakt en of ze ook in relatie staan tot compassie, zou ook onderwerp kunnen zijn van een vervolgonderzoek.

Bovendien zijn er meer manieren van compassie-cultivering, waarin het lichaam nog duidelijker een plek krijgt dan beschreven in dit onderzoek. Naar voren kwam al kort dat geïntegreerde mind-body beoefening kan bijdragen aan het ervaren van compassie, zoals ook beschreven wordt in het voorbeeld van yoga – als vorm van ‘bewegende meditatie’ - bij de krijgsmacht. Dit is marginaal aan bod gekomen in de benadering van Jinpa en Halifax. Dit is een beperking van dit onderzoek. Beweging impliceert immers ook iets *doen*, de bereidheid het lijden te transformeren. Dit zien we ook in taal wanneer Alma spreekt over compassie als een ‘ten diepste *bewogen* worden door de ander’. Dit is geen passieve ervaring. Dit roept de vraag op in hoeverre het lichaam daadwerkelijk wordt benut bij belichaamde compassie zoals beschreven door Jinpa en Halifax. Want wat *doet* het lichaam? Hoe komt het lichaam daadwerkelijk tot uiting in relatie tot de patiënt? Het zou een aanvulling zijn op dit onderzoek hier meer op te reflecteren. Daarbij aansluitend heeft de mogelijke uitkomst van een compassievolle houding/intentie, in dit onderzoek weinig aandacht gekregen. Dit is eveneens een beperking van deze thesis en zou in een vervolgonderzoek kunnen worden meegenomen.

Afsluitend beïnvloed mijn eigen positie de interpretaties van dit onderzoek. Ik sluit me aan bij de woorden van de Dalai Lama in de introductie, waar compassie geen luxe is maar een

natuurlijk menselijk fenomeen. Wat wel een luxe is om zo lang na te kunnen denken over de betekenis van compassie. Mijn eigen belangstelling voor boeddhisme en jarenlange beoefening van yoga, dragen ongetwijfeld bij aan de interpretaties van dit literatuuronderzoek. Mijn positie als Nederlands vrouw, opgegroeid in een Westerse dualistische samenleving kleuren dit onderzoek evenzo. Belichaming, en het begrip van non-dualiteit, hangen met elkaar samen en het valt nog niet mee om uit te leggen, hoe dit mijn denken, mijn handelen, mijn taal; mijn hele *zijn* beïnvloed. De kennis uit dit onderzoek is slechts een eerste stap richting een relationele benadering van compassie en vormt een pleidooi voor het erkennen van het lichaam als waardevolle bron van informatie; een waardevolle manier van in-de-wereld-zijn. Compassie is altijd al belichaamd, maar blijkbaar nemen we dit onvoldoende waar of vinden we er geen taal voor. In ieder geval bieden deze 69 pagina's aan kennis, vragen, conclusies, aanbevelingen en punten van discussie een eerste aanzet tot het belichaamd benaderen van compassie.

Literatuur

- Alma, H. (2021). *Waar mogelijk en onmogelijk elkaar raken: Reflecties op geestelijke zorg en religieus humanisme*. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Alma, H. (2024). *De kunst van pelgrimeren. De geestelijk verzorger als verbeeldingsprofessional*. Utrecht: Eburon.
- Caldwell, C. (2014). Mindfulness & bodyfulness: A new paradigm. *Journal of Contemplative Inquiry*, 1(1), Article 9.
- Clapton, N., & Hiskey, S. (2020). Radically embodied compassion: The potential role of traditional martial arts in compassion cultivation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1664–1078.
- Halifax, J. (2008). *Being with dying: Cultivating compassion and fearlessness in the presence of death*. Boston, MA: Shambhala.
- Halifax, J. (2011). The precious necessity of compassion. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(1), 146–153.
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 228–235.
- Halifax, J. (2019). *Kantelpunten: Voorbij angst en empathie in zorg en sociaal activisme*. Ten Have.
- Halifax, J. (2014). G.R.A.C.E. for nurses: Cultivating compassion in nurse/patient interactions. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4(1).
- Jinpa, T. (2015). *A fearless heart: why compassion is the key to greater wellbeing*. Hachette UK.
- Jinpa, T. (2016). *Compassie voor beginners: Voor een leven met meer moed en geluk*. VBK Media.
- Johnson, M. (2015). Embodied understanding. *Frontiers in Psychology*, 6, 875.

- Khoury, B. (2019). Compassion: Embodied and embedded. *Mindfulness*, 10, 2363–2374.
- Kruger, T. L. (2010). *Keys to resilient practice in contemporary chaplaincy*. Lancaster Theological Seminary.
- Leget, C. (2017). Sympathie, empathie en compassie. *Bijzijn XL*, 10, 11–11.
- Macy, J. (2021). *World as lover, world as self: Courage for global justice and planetary awakening*. 30th Anniversary Edition. Parallax Press.
- McCorry, L. K. (2007). Physiology of the autonomic nervous system. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 71(4).
- Murdocca, C. (2020). “Let’s help our own”: Humanitarian compassion as racial governance in settler colonialism. *Oñati Socio-Legal Series*, 10(6), 1270–1288.
- Porges, S. W. (2017). Vagal pathways: Portals to compassion. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 189–202). Oxford University Press.
- Schuhmann, C. M., & Jacobs, G. C. (2019). Aandachtsgebieden voor een actuele humanistiek: Lichamelijkheid, spiritualiteit en diversiteit. *Waardenwerk*, 78–79, 119–130.
- Schmalzl, L., Powers, C., & Henje Blom, E. (2015). Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: Towards a comprehensive theoretical framework. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 235.
- Sewnath, R. (2022). Meditatie in de geestelijke verzorging. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 25, 106.
- Slatman, J. (2023). *Nieuwe lichamelijkheid*. Uitgeverij Noordboek.
- Stenzel, J. C. (2020). The sciencization of compassion. *Journal of Dharma Studies*, 3(2), 245–271.
- Sullivan, M. B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Taylor, J. N., & Porges, S. W. (2018). Yoga therapy and polyvagal theory: The convergence of traditional wisdom and

contemporary neuroscience for self-regulation and resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12.

Tydeman, N. (2000). Wie is tot compassie in staat? Een benadering vanuit het zenboeddhisme. In F. Elders (Ed.), *Humanisme en boeddhisme: Een paradoxale vergelijking*. VUBPRESS.

Van den Bossche, M. (2017). *De zinnen van het leven; of de kunst van het bestaan*. Brussel: VUBPRESS.

Van der Cingel, M. (2014). Compassion: The missing link in quality of care. *Nurse Education Today*, 34(9), 1253–1257.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (2017). *The embodied mind, revised edition: Cognitive science and human experience*. MIT press.

Watts, A. (2017). *Alan Watts in the academy: Essays and lectures*. SUNY Press.

Overige bronnen

- ABC News. (2017, 24 augustus). *“10% happier”*: Thupten Jinpa, ABC News [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 23 mei 2024, van https://www.youtube.com/watch?v=_pYLBf3Uz9E
- Alma, H. (z.d.). *Hans Alma*. Geraadpleegd op 25 september 2024, van <https://www.hansalma.com>
- Brach, T. (2024, 11 mei). *What is Love Asking from Us? Reflections on Gaza and the Bodhisattva path*. Tara Brach. Geraadpleegd op 27 oktober 2024, van <https://www.tarabrach.com/blog-reflections-gaza-bodhisattva-path/>
- CCARE at Stanford University. (2012, 23 augustus). *The Science of Compassion: Origins, Measures, and Interventions - Thupten Jinpa, PhD* [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 26 oktober 2024, van <https://www.youtube.com/watch?v=OT99oef6kQg>
- Dansk Center for Mindfulness Aarhus Universitet. (2022, 7 maart). *Thupten Jinpa. Compassion as a strength in daily life. København. 2019* [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 23 mei 2024, van https://www.youtube.com/watch?v=d_ZJio_zUnE
- Encyclo. (z.d.). *Belichamen*. In *Encyclo.nl Nederlandse Encyclopedie*. Geraadpleegd op 20 augustus 2024, van <https://www.encyclo.nl/begrip/belichaming#>
- Geestelijke Verzorging in Nederland. (z.d.). *Wat is geestelijke verzorging*. Geraadpleegd op 24 oktober 2024, van <https://geestelijkeverzorging.nl/wat-is-geestelijke-verzorging/>
- Halifax, J. (z.d.). *Joan Jiko Halifax*. Geraadpleegd op 17 september 2024, van <https://www.joanhalifax.org/about>
- Hasenkamp, W. (Host). (2022, 25 februari). *Roshi Joan Halifax - Enactive Compassion* [Podcastaflevering]. In *Mind & Life*. Geraadpleegd op 7 juli 2024, van <https://www.mindandlife.org/insight/enactive-compassion/>
- Humanistisch Verbond. (2023a). *Heb jij hart voor geestelijke verzorging? Beroepsstandaard humanistisch geestelijke verzorging*. Geraadpleegd op 15 april 2024,

van <https://www.humanistischverbond.nl/wp-content/uploads/2023/11/HGV-Beroepsstandaard2023-def.pdf>

Humanistisch Verbond. (2023b, 23 december). *Humanistisch mediteren, waarom zou je?*

Maud: “Het geeft je de rust om schoonheid op te merken, in hele kleine dingen.”

Geraadpleegd op 28 oktober 2024, van <https://amsterdam-amstelland.humanistischverbond.nl/humanistisch-mediteren-waarom-zou-je-maud-rust-kijken-schoonheid-opmerken-in-kleine-dingen/>

Kyte, L. (2017). *Thupten Jinpa, Voice for Compassion*. Lion’s Roar. Geraadpleegd op 17

september 2024, van <https://www.lionsroar.com/thupten-jinpa-voice-for-compassion/>

Maitreya Instituut. (z.d.). *Belangrijkste tradities - Theravada, Mahayana en*

Vajrayana. Geraadpleegd op 17 september 2024,

van <https://www.maitreya.nl/nl/belangrijkste-tradities-theravada-mahayana-vajrayana#>

Mansur ibn Ilyas. (ca. 1390). *Tashrih-i badan-i insan* [Anatomy of the Human Body]. Iran.

[Afbeeldingen voorblad]. Verkregen op 29 oktober 2024, van

https://www.nlm.nih.gov/exhibition/historicalanatomies/mansur_home.html

Omega. (z.d.). *Roshi Joan Halifax*. Geraadpleegd op 17 september 2024,

van <https://www.eomega.org/workshops/teachers/roshi-joan-halifax>

Upaya Zen Center. (2023, 25 september). *Roshi Joan Halifax: Exploring the Power of*

Intention in the Cultivation of Compassion. Geraadpleegd op 17 september 2024,

van <https://www.upaya.org/2023/09/roshi-joan-halifax-exploring-the-power-of-intention-in-the-cultivation-of-compassion/>

Van Dale. (z.d.). *Belichamen*. In *Van Dale*. Geraadpleegd op 20 augustus 2024,

van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/belichamen>

Van Dale. (z.d.). *Cultiveren*. In *Van Dale*. Geraadpleegd op 2 september 2024,

van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/cultiveren>

Vereniging van Geestelijk VerZorgers (VGVZ). (2015). *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015*. Geraadpleegd op 15 april 2024, van <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf>