

Kwetsbare existenties in een versnelde samenleving



Over kwetsbaarheid in compassie
en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie

*Karin van der Horst
Masterthesis Humanistiek
Utrecht, juni 2018*

Supervisor: dr. Ellen Grootegoed

Tweede lezer: dr. Fernando Suárez Müller

Examinator: Prof. dr. Laurens ten Kate

Afbeelding voorpagina: geen titel, door Brittany Esther (brittanyesther.com)

Voorwoord

Toen ik begon na te denken over het onderwerp van mijn scriptie was ik ervan overtuigd dat ik mij bezig wilde houden met het thema ‘tijd’. Tijd is een bijzonder fenomeen. Ik hoor veel mensen zeggen dat zij het gevoel hebben dat de tijd sneller gaat dan vroeger. Het zou gek zijn om te veronderstellen dat de tijd werkelijk sneller gaat, dus hoe komt het dat velen het zo beleven? Ook ikzelf heb het gevoel dat de tijd snel gaat, en ik betrap mezelf erop dat ik veelal tegen mensen zeg dat het goed met mij gaat, maar dat ik wel erg druk ben.

Het werk als geestelijk verzorger in een ziekenhuis heb ik als heel bijzonder en mooi ervaren. Dat komt doordat ik als geestelijk verzorger ‘echt’ de tijd heb en neem voor patiënten. Naast het ‘hebben van tijd’ speelt echter vooral ‘kwetsbaarheid’ een belangrijke rol. Als geestelijk verzorger stel ik mij kwetsbaar op naar de patiënt, en ook patiënten stellen zich veelal kwetsbaar op naar mij. Dit betekent onder andere dat we beiden bereid zijn om (emotioneel) te worden geraakt. Dit vind ik wellicht het mooiste aspect aan het werk als geestelijk verzorger: dat anderen bereid zijn om hun kwetsbaarheid te tonen aan mij, en dat ik mijn kwetsbaarheid (als geestelijk verzorger) ook tot op zekere hoogte aan hen kan tonen. De ervaringen van de patiënt laten mij immers absoluut niet onbewogen. Het mooiste aan het vak vind ik dan ook dat het vaak een sterk gevoel van verbondenheid teweeg brengt, in ieder geval in mijn beleving. Vaak voel ik compassie voor patiënten die veelal te maken hebben met pijnlijke ervaringen en emoties. Op die momenten – tijdens de gesprekken – verandert bovendien de beleving van tijd. In plaats van bezig te zijn met de tijd, ben ik er vooral voor en met de ander.

Uiteindelijk ben ik onder andere door de hierboven benoemde gedachtes en ervaringen tot het besluit gekomen om mij te richten op het combineren van de thema’s ‘versnelling’, ‘tijd(sdruk)’, ‘kwetsbaarheid’ en ‘resonantie’ (wat enigszins verwijst naar mijn ervaring van verbinding). Hoewel ik werd geïnspireerd door Hartmut Rosa’s theorie van resonantie, miste ik een uitwerking van de rol van (verschillende vormen van) kwetsbaarheid in de ervaring van resonantie. Vanwege mijn positieve ervaring van kwetsbaarheid en compassie in mijn werk als geestelijk verzorger werd ik geïnspireerd om Rosa’s theorie van resonantie te verrijken met de begrippen ‘compassie’ en ‘kwetsbaarheid’.

Het schrijven en afronden van mijn scriptie was niet altijd gemakkelijk en ik had dit zeker niet kunnen volbrengen zonder de onvoorwaardelijke steun van mijn vriendin die mij op zowel intellectueel als emotioneel niveau heeft ondersteund. Ook wil ik mijn vrienden en familie bedanken voor de interesse die zij toonden in mijn onderzoek, wat mij telkens weer

inspireerde en motiveerde om verder te werken aan het onderzoek. Daarnaast wil ik enkele klasgenoten, zij zullen weten wie ik bedoel, bedanken voor de momenten die zij namen om met mij te sparren en om mij gerust te stellen wanneer ik mij zorgen maakte. Tot slot, wil ik mijn begeleider en mee-lezer bedanken. Als begeleider heeft Ellen mij bijzonder goed ondersteund door ervoor te zorgen dat we een goede planning konden volgen, zodat ik mijn strakke deadline kon halen. Ook was haar altijd enthousiaste doch kritische houding bijzonder prettig en waardevol voor mij. Daarnaast ben ik Fernando erg dankbaar dat hij op vrijwillige basis de tweede lezer wilde zijn van mijn scriptie. Ook zijn enthousiasme en filosofische expertise heb ik als erg prettig en waardevol ervaren.

Samenvatting

Naar aanleiding van de constatering dat de rol van kwetsbaarheid in Hartmut Rosa's theorie van resonantie dieper onderzoek vergt, staat het thema 'kwetsbaarheid' in relatie tot resonantie centraal in dit onderzoek. Meer specifiek is in dit onderzoek onderzocht in hoeverre Hartmut Rosa's theorie van resonantie kan worden verrijkt met het begrip 'kwetsbaarheid' als kernbestand van compassie en zelfcompassie. Daarvoor is hoofdzakelijk onderzocht welke vormen van kwetsbaarheid een rol spelen in de ervaring van compassie en zelfcompassie. Ook is onderzocht in hoeverre compassie en zelfcompassie kunnen worden opgevat als een vorm van resonantie zoals beschreven door Rosa. Tot slot, is onderzocht hoe de erkenning van kwetsbaarheid die kenmerkend is voor compassie en zelfcompassie kan leiden tot een maatschappelijke vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie. Het onderzoek toont aan dat kwetsbaarheid in relatie tot de ervaring van compassie en zelfcompassie enerzijds kan worden opgevat als emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid; deze vormen van kwetsbaarheid maken deel uit van de ervaring van compassie en zelfcompassie. Anderzijds kan kwetsbaarheid in relatie tot de ervaring van compassie en zelfcompassie worden opgevat als sociale kwetsbaarheid; deze vorm van kwetsbaarheid vormt een belemmering voor het kunnen ervaren van compassie en zelfcompassie. Daarnaast kunnen compassie en zelfcompassie worden opgevat als vormen van resonantie, mits er sprake is van een 'antwoordrelatie'. Tot slot, kan de erkenning van kwetsbaarheid die kenmerkend is voor compassie en zelfcompassie als vormen van resonantie leiden tot een maatschappelijke vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie wanneer de erkenning van verschillende vormen van kwetsbaarheid gestalte krijgt in (het opstellen van) wetten, principes, regels of beleid, in de visie van publieke figuren en leidinggevendenden waarnaar wordt gehandeld, in compassietraining en tot slot in de opvoeding. Daarop aansluitend is het belangrijk dat de erkenning van kwetsbaarheid samengaat met een 'nieuw' perspectief op autonomie, waarin autonomie en kwetsbaarheid niet als elkaars tegenpolen worden beschouwd. Met de inzichten van dit onderzoek is een bijdrage geleverd aan de verrijking van Rosa's theorie van resonantie. Tevens dienen de inzichten mogelijk ter inspiratie voor opvoeders, leidinggevendenden, organisaties, (overheids)instellingen en anderen.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
SAMENVATTING	5
DEEL 1	8
1 FORMULERING VAN HET ONDERZOEK	9
1.1 INLEIDING	9
1.2 AANLEIDING	13
1.3 METHODE	15
1.4 DOELSTELLING	16
1.5 ONDERZOEKSVRAGEN	17
HOOFDVRAAG	17
DEELVRAGEN	17
1.6 BEGRIPSVERHELDERING	17
1.7 MAATSCHAPPELIJKE EN WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	18
MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	18
WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE	19
DEEL 2	20
2 KWETSBAARHEID IN RELATIE TOT DE ERVARING VAN RESONANTIE	21
2.1 RESONANTIE	21
2.2 SOCIALE KWETSBAARHEID	24
2.3 EMOTIONELE KWETSBAARHEID	26
2.4 HECHTINGSKWETSBAARHEID	26
2.5 INHERENTE KWETSBAARHEID	27
2.6 CONCLUSIE	27
3 NUSSBAUMS PERSPECTIEF OP MEDEDOGEN	28
3.1 NUSSBAUMS CONCEPTUALISATIE VAN EMOTIE	28
3.2 MEDEDOGEN ALS EMOTIE EN DE ROL VAN KWETSBAARHEID IN MEDEDOGEN	29
3.3 MEDEDOGEN: OOG VOOR DE WAARDIGE ÉN KWETSBAARE MENS	31
3.4 WALGING EN SCHAAMTE: BELEMMERENDE FACTOREN IN HET ERVAREN VAN MEDEDOGEN	33
3.5 HET BEVORDEREN VAN DE ERVARING VAN MEDEDOGEN	34
3.6 MEDEDOGEN: EEN VORM VAN RESONANTIE?	35
3.7 CONCLUSIE	37

4 DUYNDAMS CONCEPTUALISATIE VAN COMPASSIE	40
4.1 EMOTIONEEL VOELEN IN COMPASSIE	40
4.2 DE WAARDEBELEVING EN HET GEEF-KARAKTER IN COMPASSIE: ONVOORWAARDELIJKE BEREIDHEID	43
4.3 DE VERBEELDINGS-KANT IN COMPASSIE: EEN COGNITIEVE EN AFFECTIEVE PLAATSVERVANGING	45
4.4 OPVOEDING EN HECHTING: HET VERMOGEN TOT HET VOELEN VAN COMPASSIE	47
4.5 DE NEGATIEVE CONNOTATIE VAN 'MEDELIJDEN'	49
4.6 COMPASSIE: EEN VORM VAN RESONANTIE?	49
4.7 CONCLUSIE	51
5 ZELFCOMPASSIE IN DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE	54
5.1 ZELFCOMPASSIE IN DE HUIDIGE MAATSCHAPPIJ	54
5.2 HET BREIN EN DE DRIE EMOTIEREGULATIESYSTEMEN	55
5.3 COMPASSIETRaining, EMOTIEREGULATIE EN SOCIALE KWETSBAARHEID	57
5.4 NEFFS OPVATTING VAN ZELFCOMPASSIE: SELF-KINDNESS, COMMON HUMANITY EN MINDFULNESS	58
MINDFULNESS	59
SELF-KINDNESS	60
COMMON HUMANITY	61
5.5 ZELFCOMPASSIE: EEN VORM VAN RESONANTIE?	63
5.6 CONCLUSIE	65
6 DE BELANGRIJKE ROL VAN DE ERKENNING VAN KWETSBAARHEID	67
6.1 HET BELANG VAN DE ERKENNING VAN KWETSBAARHEID	67
6.2 HET BEVORDEREN VAN DE ERVARING VAN COMPASSIE EN ZELFCOMPASSIE	71
6.3 AUTONOMIE EN KWETSBAARHEID	73
6.4 CONCLUSIE	75
CONCLUSIE	76
DISCUSSIE	80
LITERATUURLIJST	82

DEEL 1

In dit eerste deel van deze scriptie wordt de formulering van het onderzoek weergegeven. Allereerst wordt het onderwerp van het onderzoek ingeleid, waarop de aanleiding van het onderzoek volgt. Vervolgens worden achtereenvolgens de methode, de doelstelling, de onderzoeksvragen, de begripsverheldering en tot slot de maatschappelijke en wetenschappelijke verantwoording van het onderzoek weergegeven.

1 Formulering van het onderzoek

1.1 Inleiding

In de afgelopen jaren is tijdsdruk een veel besproken thema in nieuwsberichten¹. Er is onder andere sprake van tijdsdruk in de politiek², zorg³ en wetenschap⁴. In zijn boek *Neem de tijd: Overleven in de to-go maatschappij* (2012) problematiseert Koen Haegens de tijdsdruk. Hij haalt daarvoor diverse studies van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) aan, waaruit blijkt dat 60 procent van de Nederlandse vrouwen en 52 procent van de mannen het gevoel hebben te druk te zijn. Verder blijkt uit een studie van het SCP dat haast één van de oorzaken is voor onfatsoenlijk gedrag, intolerantie en een negatieve kijk op de samenleving (Haegens, 2012). Tot slot, blijkt uit een nationale enquête arbeidsomstandigheden uit 2010 dat één op de acht werknemers een burn-out heeft (Haegens, 2012). Een ander onderzoek van het SCP uit 2017 toont vergelijkbare resultaten. In dit onderzoek wordt tevens benadrukt dat tijdsdruk naast het werk ook in de vrije tijd aanwezig is, waardoor mensen hoge eisen stellen aan de invulling van de vrije tijd. In een tijd van groeiende keuzemogelijkheden leidt dit tot keuzeproblemen binnen de beperkte vrije tijd.⁵

Ook academici hebben zich bezig gehouden met het huidige fenomeen van de tijdsdruk. Er bestaan verschillende opvattingen over wat tijdsdruk inhoudt, wat de oorzaak ervan is en of tijdsdruk op zichzelf werkelijk een probleem is. Joke Hermsen (2009) pleit bijvoorbeeld voor verlangzaming, uitgaande van Henri Bergson en zijn gehanteerde termen ‘kloktijd’ en ‘tijd als duur’. Leven volgens een ‘kloktijd’ zou leiden tot vervreemding, omdat er geen verbinding is met de werkelijkheid (d.w.z. een dynamische ‘tijd als duur’), wat betekent dat we enkel handelen als een “bewust automaton” (d.w.z. we reageren verstandelijk op prikkels uit de omgeving) (2009, p. 62). Volgens Bergson moeten we ernaar streven om

¹ <https://www.nrc.nl/nieuws/2010/11/30/permanent-opgejaagde-slaven-van-de-versnelling-11975749-a554707>, <https://www.groene.nl/artikel/to-go-maatschappij>, <https://www.trouw.nl/home/pleidooi-voor-een-accudag-iedere-week~a49273a0/>, <https://www.trouw.nl/home/de-tijd-versnelt-en-put-ons-uit~ac4130c8/>, <https://fd.nl/morgen/1177887/niet-onthaasting-maar-je-verhouding-met-de-wereld-maakt-gelukkig>.

² <https://www.volkskrant.nl/binnenland/gebrekkig-toezicht-laakbaar-gedrag-en-tijdsdruk-hoe-het-zo-mis-kon-gaan-bij-de-politie~a4516230/>.

³ <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/het-ritme-van-de-client-volgen-is-beter-voor-de-zorg~a2428237/>.

⁴ <https://www.erasmusmagazine.nl/2016/09/05/werkdruk-is-te-hoog-zegt-driekwart-van-wetenschappers/>, <https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>.

⁵ <https://www.scp.nl/dsresource?objectid=32b8ebe1-4792-4bd9-bc5a-9dbb771657c4&type=org>.

authenticiteit en vrijheid te ervaren tijdens “de schaarse momenten waarop de ervaring van de tijd als duur door de mechanische en de onvrije handelingen van het door kloktijd geregeerde ik heen kan breken” (Hermsen, 2009, p. 47). Dit kan ons overkomen tijdens dagdromen, in de kunst, sport, muziek of erotiek (Hermsen, 2009).

Ignas Devisch (2016), daarentegen, stelt dat tijdsdruk (en daarmee rusteloosheid) juist een positieve bijdrage kan leveren in ons leven, omdat het volgens hem een belangrijke drijfveer is voor onze verlangens, creativiteit en passies. Wél problematiseert Devisch het gegeven dat steeds minder mensen leven in overeenstemming met wat zij van waarde achten. In navolging van Byung-Chul Han waarschuwt hij voor het maakbaarheidsideaal in onze prestatie maatschappij, waarin ons handelen veelal in het teken staat van zoveel mogelijk productie en consumptie, en niet van het beschermen van wat voor ons wezenlijk is, zoals zingeving en ontspanning (2016). Tevens benoemt Devisch het probleem van “temporale dyschronie”, wat inhoudt dat we verschillende dingen tegelijkertijd ondernemen, waardoor we overal en nergens bij betrokken zijn (2016, p. 208). We zouden daarom vooral moeten kijken naar de manier waarop onze ervaringen versplinteren.

Vanuit een andere invalshoek, maar op eenzelfde lijn, bekritiseert Marli Huijer (2015) het ontbreken van belangrijke ritmes en het voorkomen van disharmonie. Ze verwijst hierbij naar de term ‘aritmie’, geïntroduceerd door Henri Lefebvre. De term houdt in dat elk ritme los staat van andere ritmes waardoor een harmonie ontbreekt. Volgens Huijer is voor gezondheid, energie en plezier uitgaande van het evenwichtsbeginsel een goed ritme nodig waarin rust en activiteit regelmatig worden afgewisseld. Tevens vormen periodieke afwisselingen (zoals een accudag, een werkdag, een borreluur of een verjaardag) een voorwaarde voor betekenisgeving, omdat dan de momenten in het leven worden gemarkeerd en we weten wat ons te doen staat (Huijer, 2015).

Als psychoanalyticus kijkt Paul Verhaeghe (2012) verder dan de problematiek van de tijdsdruk: hij bekritiseert de neoliberale samenleving waarbinnen onze identiteit wordt gevormd. Verhaeghe stelt dat de verhouding tussen ‘identificatie’ (d.w.z. samenvallen met) en ‘separatie’ (d.w.z. afstand nemen van) een basisprincipe is van identiteitsvorming: je hoort bij de ene groep en daarmee niet tot de andere. Wie wij zijn ligt volgens hem niet vast, maar hangt grotendeels af van de cultuur waarin wij leven. In het neoliberale beeld van identiteit draait alles om presteren, waardoor er sprake is van een extreem individualisme. Dit wordt gevoed door competitie, waardoor het gemeenschapsgevoel verdwijnt. Verhaeghe benadrukt dat het huidige economische model mensen tegen elkaar opzet, wat resulteert in een gemis aan verbondenheid, een angst voor de ander, veel gebruik van psychofarmaca en een

verhoogde kans op burn-out. De kans op ontevredenheid en uitputting is groot, omdat mensen in de huidige maatschappij gericht zijn op materieel succes, wat niets te maken heeft met wat ze echt belangrijk vinden. Verhaeghe concludeert: “willen we terugkeren naar een evenwicht tussen gemeenschapszin en autonomie, dan zullen we de huidige arbeidsorganisatie ernstig moeten wijzigen en de economie op een andere manier moeten denken” (2012, p. 215).

In de verschillende studies naar tijdsdruk komen thema's naar voren als vervreemding, onverbondenheid, versplintering van de ervaring en overkoepelend, een gevoel van zinloosheid in het leven. Dit onderzoek richt zich op het werk van Hartmut Rosa, omdat hij al deze thema's in zijn werk samenbrengt, maar bovenal omdat hij al 13 jaar geleden een omvattende studie deed naar tijdsdruk in de context van versnelling. Hij stelt dat de versnelling van het levenstempo (d.w.z. tijdsdruk) een gevolg is van de groeidwang die resulteert uit de toenemende concurrentiologica die in de huidige moderne samenleving heerst. Dit leidt volgens Rosa tot vervreemding (2016a).

Deze concurrentiologica veronderstelt dat een kostenvoordeel kan worden behaald door tijdsbesparing of takenuitbreiding (Rosa, 2016a). Volgens Rosa beperkt deze concurrentiologica in moderne samenlevingen zich echter niet meer tot de sfeer van de economie. Concurrentie leidt tot groeidwang: “een ongeremde dynamisering van alle concurrentievormig georganiseerde maatschappelijke sferen. Steeds moet er net een beetje meer of beter worden gepresteerd en zal men meer energie moeten investeren dan de concurrent” (2016a, p. 127). Dit houdt in dat prestatiedwang en groeiproductie ook een waarde op zich zijn geworden in sferen die oorspronkelijk niet commercieel zijn. Er bestaat een “voortdurende concurrentiestrijd om diploma's en banen, inkomen, goederen om demonstratief te consumeren, [...] maar ook – en veel belangrijker – de strijd om het vinden en het behouden van een partner en een groep vrienden” (2016a, p. 34).

Rosa gebruikt het metafoor van een ‘slipping slope’ om te verwijzen naar de hierboven genoemde ervaring van groeidwang en benadrukt het gevaar ervan, namelijk dat we enerzijds “potentieel waardevolle aansluitingsmogelijkheden” vermijden om de concurrentie bij te kunnen benen en anderzijds dat de continu veranderende omgeving waarin we leven het moeilijk maakt om te bepalen welke mogelijkheden waardevol zijn (2016a, p. 40). We zijn zo druk bezig met het afwerken van onze ‘to-dolijsten’ en met consumeren als beloning voor het harde werken dat we vergeten wat we werkelijk belangrijk vinden (Rosa, 2016a). Doordat we sterk worden beïnvloed door temporele normen, zoals de invoering van deadlines, de macht van de korte termijn en van directe consumentistische bevrediging ontstaat grote kans op

vervreemding, die in psychische symptomen zoals burn-out en depressie tot uitdrukking komt (Rosa, 2016a).

Vervreemding ontstaat dus op het moment dat mensen hun handelen sterk laten beïnvloeden door een ‘dynamisering’ die door de concurrentiële logica van de samenleving wordt afgedwongen. Hierdoor worden instrumentele relaties met de natuur, competitieve relaties met andere mensen en zelf-optimalisering dominante factoren van het leven (Rosa, 2017). Deze relaties zijn volgens Rosa stille en dode vormen van verbinding die uitdrukking zijn van vervreemding (2017). In een toestand van vervreemding kan iemand dus wel familie en werk hebben en verbonden zijn aan een vereniging of religie, maar zich er niet langer mee verbonden voelen: je wordt niet langer geraakt en daarmee raak je de ander of het andere niet, waardoor je uiteindelijk ook geen zelfwerkzaamheid meer ondervindt (Rosa, 2016b).

Vervreemding is een wereldrelatie waarin het subject en de wereld onverschillig of vijandig tegenover elkaar staan en daarom innerlijk onverbonden blijven (Rosa, 2016b). Ook al staat de ander of de wereld niet onverschillig tegenover jou, zolang jij onverschillig blijft kan er geen sprake zijn van verbinding of resonantie. Hoewel je in een toestand van vervreemding wel uit vrije wil handelt, is datgene wat je doet niet werkelijk wat je wilt (Rosa, 2016a). Iemand kan vrijwillig allerlei activiteiten naast zijn drukke baan ondernemen om bijvoorbeeld op die manier zijn cv te verbeteren terwijl hij daar diep van binnen ongelukkig van wordt. Een druk leven is dus niet het probleem, maar wel wanneer dit ertoe leidt dat we niet leven en handelen in lijn met datgene wat wij ten diepste belangrijk vinden, oftewel, wanneer we “groeien, versnellen en innoveren enkel om overeind te blijven staan en niet af te glijden naar een crisis” (Rosa, 2016a, p. 128).

Rosa (2017) stelt dat ‘resonantie’ – een relationele verhouding tot de wereld – het tegenovergestelde van vervreemding is. Dit houdt in dat we worden aangesproken of geraakt door iets of iemand, maar dat wij ook zelf anderen of het andere kunnen raken, waardoor we zelfwerkzaamheid ervaren (Rosa, 2017). Met het begrip ‘resonantie’ benadrukt Rosa het belang van ontvankelijkheid voor de wereld, wat betekent dat men “bereid is zich kwetsbaar op te stellen en het vooral ook aandurft om zich te laten veranderen, zonder dat van tevoren duidelijk is wat het resultaat van die verandering zal zijn” (2016a, p. 142).

Rosa stelt echter dat de huidige versnellingsmaatschappij mensen belemmert om resonantie te ervaren, omdat velen de wereld (tot op zekere hoogte) als afwijzend en vijandig ervaren. De heersende ervaring van stress, angst en tijdsdruk leidt ertoe dat mensen zich niet ontvankelijk durven op te stellen voor wat in hun ogen niet doelmatig is (Rosa, 2016a). Doelmatigheid houdt immers een bepaalde mate van controle in. Dit gaat onder andere ten

coste van een ‘empathische uitgangshouding’ (Rosa, 2016a, p. 143), waarin je niet ontvankelijk bent voor de gevoelens of gedachten van een ander.

Zolang instituties en gangbare praktijken berusten op het concurrentieprincipe zal er weinig ruimte zijn voor een resonante dispositie: in plaats daarvan is de kans op het ontstaan van “een gematerialiseerde, op efficiëntie en optimalisatie gerichte dispositie” groter (Rosa, 2016a, p. 142). Om die reden pleit Rosa met name voor het bewerkstelligen van structurele veranderingen in de structuur van de samenleving om ruimtes te creëren waarbinnen mensen zich kwetsbaar kunnen opstellen en open kunnen staan voor resonantie (2017).

1.2 Aanleiding

Rosa geeft dus aan dat er steeds minder ruimte is voor mensen om te resoneren; steeds meer ‘sferen’ worden bedreigd door groeiproductie en prestatiedwang die de resonantiegevoeligheid bedreigen. Rosa lijkt ons voor de keuze te stellen dat mensen ofwel afhankelijk zijn van structurele maatschappelijke veranderingen, of zij moeten zichzelf kwetsbaar leren opstellen in een omgeving waarin concurrentie normen domineren. Wie bang is om aansluiting te missen, zal weinig ruimte voelen om zich kwetsbaar op te stellen.

Het is voor mensen lastig om zichzelf kwetsbaar op te stellen, omdat temporele normen als “zuivere feiten” waargenomen worden die niet ter discussie kunnen worden gesteld (Rosa, 2016a, p. 83). Hierdoor krijgen mensen het gevoel dat ze er zelf schuldig aan zijn als ze niet toekomen aan maatschappelijke verwachtingen. Dit maakt het moeilijk voor mensen om hun eigen kwetsbaarheid ten aanzien van temporele normen te herkennen en om hun kwetsbaarheid te tonen. Mark Leegsma en Suze van Scheers spreken zelfs van een zekere ‘stressverheerlijking’ die zou heersen in de huidige maatschappij, waarbij mensen zich in sterke mate zelf verantwoordelijk voelen voor stress en falen (2016).

Daarnaast stellen bioloog en filosoof Inge Mutsaers en neurowetenschapper en journalist Stan van Pelt (2018) dat kwetsbaarheid tonen op de werkvloer een taboe is⁶. Dat is wellicht niet verrassend in een maatschappij waarin een nadruk ligt op individuele prestatie en waarin nauwelijks gevoeligheid bestaat voor solidariteit die is gebaseerd op de “wederzijdse erkenning van kwetsbaarheid” (Swierstra & Tonkens, 2008, p. 54). Ook worden volgens

⁶ <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/03/23/de-prestatiemaatschappij-heeft-tegengif-nodig-van-jou-a1596892>

psychoanalyticus Paul Verhaeghe slachtoffers van een burn-out zelf verantwoordelijk gesteld voor uitval, ziekte en herintreding door vertegenwoordigers van het bedrijfsleven én anderen zien hen veelal als profiteurs die thuis kunnen zitten (Leegsma, 2016). Daarop aansluitend toont onderzoek in relatie tot depressie aan dat veel mensen met een depressie hun kwetsbaarheid niet durven tonen, omdat 8 op de 10 depressieve mensen zich gediscrimineerd voelen; in dat verband wordt er gesproken over een taboe op psychische problemen (Van Braeckel, 2012)⁷

De ervaring en uiting van kwetsbaarheid (zoals psychische kwetsbaarheid als mogelijke gevolg van de druk die wordt uitgeoefend op mensen, of ‘meer algemeen’ de feilbaarheid en kwetsbaarheid van mens-zijn) krijgt weinig aandacht in de huidige maatschappij; het gaat hoofdzakelijk over zelfredzaamheid, eigen verantwoordelijkheid en eigen schuld. Kwetsbaarheid lijkt te worden beschouwd als een probleem van het individu en verwordt daardoor tot een ‘taboe’ in de publieke sfeer, en in zekere zin ook voor het individu.

In zijn pleidooi voor het bewerkstelligen van structurele veranderingen om voorwaarden of ruimtes te creëren waarin groeidwang verminderd en resonantie vergroot wordt, werkt Rosa niet de cruciale rol van kwetsbaarheid uit. Dit zie je terug in de manier waarop hij het resonante meevoelen veelal optimistisch of ‘rooskleurig’ weergeeft: hij geeft voorbeelden waarin mensen elkaar liefhebben of de mens vanuit passie resoneert met ‘muziek’ of ‘kunst’ (2016a). Daarnaast schrijft Rosa slechts incidenteel op impliciete wijze over de rol van kwetsbaarheid, bijvoorbeeld wanneer hij het idee van een basisinkomen introduceert. Een basisinkomen zou er namelijk voor zorgen dat we minder kwetsbaar worden ten aanzien van de groeidwang (Rosa, 2016b). Kortom, kwetsbaarheid is in Rosa’s discours geen complex begrip. Hij gaat niet dieper in op verschillende vormen van kwetsbaarheid die mogelijk een rol spelen in het al dan niet kunnen ervaren van resonantie.

De rol van kwetsbaarheid in relatie tot resonantie vergt dieper onderzoek, dat het begrip van resonantie verder kan verhelder. Kwetsbaarheid wordt in dit onderzoek níet opgevat als gerelateerd aan specifieke groepen mensen, zoals ouderen. In lijn met Andries Baart zal een onderscheid gemaakt worden tussen verschillende kwetsbare aspecten van

⁷ https://www.kuleuven.be/lucas/nl/Publicaties/publi_upload/2012_CVA_discriminatie-mensen-met-depressie_weliswaar.pdf

mens-zijn enerzijds en “kwetsbaar gemaakt” worden anderzijds (2013, p. 47). De mate van (en ervaring van) kwetsbaarheid kan variëren afhankelijk van iemands veerkracht (Baart, 2013; Mackenzie, Rogers & Dodds, 2014).

Om de onuitgewerkte rol van kwetsbaarheid in het al dan niet kunnen ervaren van resonantie in de theorie van Rosa te verhelpen, gaat dit onderzoek hoofdzakelijk in op de vraag in hoeverre zijn theorie van resonantie kan worden verrijkt met het begrip ‘kwetsbaarheid’. Dit onderzoek richt zich op compassie en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie, omdat deze op specifieke wijze in verband staan met kwetsbaarheid. Voorlopig kunnen compassie en zelfcompassie worden opgevat als vormen van betrokkenheid bij het leed van anderen of jezelf. Je wordt geraakt vanuit een besef dat je zelf (als mens) ook kwetsbaar bent. Op die manier wordt een minder ‘rooskleurige’ dimensie van resonantie uitgelicht, hoewel daarmee niet wordt beargumenteerd dat ‘kwetsbaarheid’ een negatieve connotatie heeft.

Omdat Rosa aannemelijk maakt dat structurele veranderingen op maatschappelijk niveau nodig zijn om resonantie te vergroten, gaat dit onderzoek ook in op de mogelijke rol die organisaties en (overheids)instellingen hebben in het creëren van een sfeer of omgeving waarin compassie en zelfcompassie – en daarmee vormen van kwetsbaarheid – ruimte of aandacht krijgen.

1.3 Methode

Dit onderzoek betreft een multidisciplinair – filosofisch, sociologisch en psychologisch – literatuuronderzoek naar de betekenis en de rol van kwetsbaarheid in de ervaring van compassie en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie. Voor een nadere verheldering van het begrip kwetsbaarheid wordt gebruik gemaakt van de vier dimensies van kwetsbaarheid die Andries Baart in zijn artikel *Kwetsbaarheid gerehabiliteerd: Een pleidooi* (2013) bespreekt. Baart geeft hier een divers beeld van het begrip ‘kwetsbaarheid’ en benoemt de rol van veerkracht als bepalend voor de mate waarin mensen kwetsbaar zijn of kwetsbaarheid ervaren.

In dit thematisch onderzoek is gekozen voor een brede, filosofische analyse van het begrip compassie. Dit maakt het mogelijk om compassie in de bredere context te plaatsen van ‘mededogen’ zoals Martha Nussbaum het conceptualiseert in haar boek *Oplevingen van het denken: Over de menselijke emoties* (2004). Nussbaum heeft hier oog voor de maatschappelijke en politieke context van de ervaring van mededogen, wat aansluit op Rosa’s maatschappijkritische theorie van resonantie. Nussbaum toont aan dat aandacht voor

kwetsbaarheid middels mededogen een politieke en morele taak van (overheids)instanties is, waardoor een brug kan worden geslagen naar Rosa. Bovendien is haar pleidooi voor een politiek van mededogen een belangrijke kritiek op of tegengeluid tegen de huidige neoliberale politiek waar mensen hoofdzakelijk worden gewezen op hun eigen verantwoordelijkheid. Zij erkent dat de mens kwetsbaar is en dat het leven tragisch kan zijn zonder oog te verliezen voor de erkenning dat de mens ook autonoom en handelingsbekwaam is. Belangrijk is dat Nussbaum mededogen (d.w.z. compassie) in een politiek sociale context plaatst en het opvat een (politieke) emotie met een cognitieve structuur.

Vanwege Nussbaums (hoofdzakelijk) cognitieve opvatting van mededogen wordt onderzoek naar het begrip compassie aangevuld met de conceptualisatie van Joachim Duyndam die in *Denken, passie en compassie* (1999) compassie in een fenomenologisch perspectief plaatst waarin met name de nadruk wordt gelegd op de lichamelijke ervaring, naast de cognitieve waarde van compassie. Hij legt een cruciale verbinding tussen compassie, gevoelswaarnemingen en gemeenschap. Een dergelijke fenomenologische analyse is van belang om de rol van kwetsbaarheid binnen resonantie te begrijpen.

In relatie tot ‘zelfcompassie’ is gekozen voor een positief psychologisch perspectief, omdat deze discipline zich bij uitstek richt op het kunnen bevorderen van het welzijn – en daarmee de veerkracht – van mensen. In de positieve psychologie probeert men de veerkracht en het welzijn van mensen positief te beïnvloeden door middel van een training in zelfcompassie, waardoor op gezonde wijze kan worden omgegaan met kwetsbaarheid. Daarop aansluitend stelt Baart dat veerkracht de mate van kwetsbaarheid kan beïnvloeden. Uitgaande van dit punt kan de relatie tussen kwetsbaarheid en autonomie worden belicht. Voor het begrip zelfcompassie wordt hoofdzakelijk gebruik gemaakt van het *Handboek positieve psychologie* (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013) en van *Self Compassion* (2011) van Kristin Neff, een pionier in onderzoek naar zelfcompassie.

Voor het onderzoek naar Hartmut Rosa zullen zijn werken over versnelling, vervreemding en resonantie centraal staan, waarvoor hoofdzakelijk gebruik wordt gemaakt van *Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie* (2016a).

1.4 Doelstelling

Het uitgangspunt van deze scriptie is om het werk van Hartmut Rosa over versnelling, vervreemding en resonantie te verrijken door te onderzoeken welke rol kwetsbaarheid speelt in de ervaring van compassie en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie. Daarbij wordt de vruchtbaarheid van Rosa’s conceptualisatie van resonantie als ‘antwoord’ op

vervreemding onderzocht. Als overkoepelend doel wordt onderzocht hoe aandacht voor- en de erkenning van kwetsbaarheid ruimte kan creëren voor het ervaren van compassie en zelfcompassie (als mogelijke vormen van resonantie) in de maatschappij.

1.5 Onderzoeksvragen

Met het oog op de hierboven beschreven lacune in Rosa's theorie van resonantie, de beschreven methode en de daarop aansluitend geformuleerde doelstelling staan in deze scriptie de volgende hoofd- en deelvragen centraal.

Hoofdvraag

In hoeverre kan Hartmut Rosa's theorie van resonantie worden verrijkt met het begrip 'kwetsbaarheid' als kernbestand van compassie en zelfcompassie?

Deelvragen

1. Hoe kan kwetsbaarheid, zoals beschreven door Andries Baart, worden opgevat in relatie tot de ervaring van resonantie?
2. Welke rol speelt kwetsbaarheid in de ervaring van compassie zoals beschreven door Martha Nussbaum en in hoeverre kan dit begrip worden opgevat als een vorm van resonantie?
3. Welke rol speelt kwetsbaarheid in de ervaring van compassie zoals beschreven door Joachim Duyndam en in hoeverre kan dit begrip worden opgevat als een vorm van resonantie?
4. Welke rol speelt kwetsbaarheid in de ervaring van zelfcompassie zoals beschreven in de positieve psychologie en in het bijzonder door Kristin Neff en in hoeverre kan dit begrip worden opgevat als een vorm van resonantie?
5. Hoe kan de erkenning van kwetsbaarheid die kenmerkend is voor compassie en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie leiden tot een maatschappelijke vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie?

1.6 Begripsverheldering

Resonantie-ervaringen: "zijn steeds losse momenten, ongrijpbare gebeurtenissen. Ze kunnen niet worden bestendigd. Mensen hebben dit soort ervaringen echter in de regel langs min of meer stabiele resonantieassen" (Rosa, 2016a, p. 140).

Resonantie-assen: “Individueel verschillende, in de loop van de tijd relatief stabiele relaties tussen een subject en een bepaald deel van de wereld”, welke plaatsvinden binnen één van de drie dimensies: een verticale (de wereld van sociale relaties), horizontale (de wereld als kosmos of geheel) en diagonale (de wereld van dingen) (Rosa, 2016a, p. 140). Een resonantierelatie kan bijvoorbeeld ontstaan bij de opera of een popfestival (een muzikale resonantieas), bergwandelen of een kerkbezoek.

Resonantiesferen: Plaatsen om collectief resonantiegevoeligheid te ervaren, zoals kunst, muziek, werk of het (kern)gezin (Rosa, 2016a).

1.7 Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie

Maatschappelijke relevantie

In de introductie zijn (mogelijke) problematische gevolgen van tijdsdruk benoemd, zoals intolerantie, onfatsoenlijk gedrag, burn-out en maatschappelijke ontevredenheid. Rosa laat aan de hand van zijn onderzoek zien dat tijdsdruk onder andere het gevolg is van de dominerende groeidwang die resulteert uit een toenemende concurrentiële logica, wat tot vervreemding kan leiden waarvan psychische symptomen zoals burn-out en depressie de meest extreme verschijnselen zijn. Hij wijst in dat verband op het volgende maatschappelijke probleem: “[...] maatschappelijke versnelling in haar huidige, ‘totalitaire’ vorm leidt tot belangrijke en empirisch waarneembare vormen van maatschappelijke vervreemding die kunnen worden beschouwd als de grootste hindernissen voor de verwerkelijking van een modern concept van het ‘goede leven’ in de laatmoderne samenleving” (Rosa, 2016a, p. 9).

Volgens Rosa bestaat een goed leven uit een leven waarin we als subject anderen of ‘het andere’ (d.w.z. de ‘wereld’) kunnen raken of bereiken en waarin wij zelf kunnen worden geraakt of bereikt door anderen of ‘het andere’; kortom, in een goed leven ervaren we (voldoende) resonantie. Resonantiegevoeligheid gaat echter samen met de bereidheid om jezelf kwetsbaar op te stellen, zodat je kunt worden geraakt door anderen of ‘het andere’. Rosa werkt in zijn academische werk echter de betekenis en de rol van kwetsbaarheid in relatie tot de ervaring van resonantie niet uit. Dit is problematisch, omdat kwetsbaarheid – zo werd eerder geconstateerd – kan worden beschouwd als een taboe in de publieke sfeer en de privésfeer. Bovendien is kwetsbaarheid een complex begrip.

Het is daarom van maatschappelijk belang om te onderzoeken in hoeverre het begrip ‘kwetsbaarheid’ als kernbestand van compassie en zelfcompassie kan bijdragen aan de vruchtbaarheid van Rosa’s conceptualisatie van resonantie als ‘antwoord’ op vervreemding.

Op die manier wordt eveneens meer aandacht besteed aan minder ‘rooskleurige’ vormen van resonantie die desondanks zeer waardevol en belangrijk zijn, zo zal blijken.

Wetenschappelijke relevantie

De theorie van Rosa over versnelling, vervreemding en resonantie is een vernieuwende maatschappijkritiek die tot nieuwe inzichten heeft geleid met betrekking tot hoe afstand te nemen van een stille of nietszeggende wereldrelatie (d.w.z. een instrumentele of competitieve wereldrelatie) en om ruimte te creëren voor een resonante wereldrelatie. Hoewel het door hem geïntroduceerde begrip ‘resonantie’ mogelijkheden biedt om de kans op zelf-vervreemding en vervreemding ten aanzien van de wereld te verkleinen, is hierboven al gewezen op een lacune in zijn werk over resonantie, namelijk de afwezigheid van de rol van kwetsbaarheid in het al dan niet kunnen ervaren van resonantie. Ook geeft Rosa geen zicht op hoe we ons moeten verhouden tot kwetsbaarheid. Ter aanvulling op Rosa’s theorie van resonantie zal worden onderzocht in hoeverre het begrip ‘kwetsbaarheid’ als kernbestand van compassie en zelfcompassie zijn theorie kan verrijken.

Tevens is het vanuit humanistisch oogpunt belangrijk om naast het belang van eigen verantwoordelijkheid en zelfbeschikking⁸ ook het belang van kwetsbaarheid (en daarmee van compassie en zelfcompassie) te benadrukken. Zo zet Joep Dohmen (2007) zich af tegen een neoliberaal perspectief op autonomie en zelfbeschikking, omdat dit de illusie wekt dat mensen onkwetsbaar en onafhankelijk zijn (2007). Harry Kunneman (2012) problematiseert eveneens de ‘onkwetsbaarheid’ die volgens hem domineert in een ‘dikke-ik cultuur’ waarin keuzevrijheid, controle en veiligheid wordt beloofd. In een dergelijke cultuur ligt volgens hem de nadruk op “dikke vormen van autonomie” waarbinnen geen ruimte lijkt te zijn voor risico, het voorkomen van verlies of het verdringen van leed (2012, p. 21).

⁸ <https://www.uvh.nl/hhc/humanisme/wat-is-humanisme>.

DEEL 2

Dit deel is vormgegeven aan de hand van vijf hoofdstukken. In hoofdstuk 2 wordt opnieuw kort verwezen naar Rosa's resonantiebegrip om vervolgens het begrip 'kwetsbaarheid' te verhelderen en te onderzoeken in relatie tot de ervaring van resonantie. Hierdoor ontstaat alvast een beeld van de verschillende vormen van kwetsbaarheid die in de context van een theorie van resonantie relevant zijn en die later terugkomen in de volgende hoofdstukken over compassie en zelfcompassie. In hoofdstuk 3 wordt Martha Nussbaums conceptualisatie van mededogen geanalyseerd aan de hand van deze verschillende vormen van kwetsbaarheid en in relatie tot het begrip resonantie. In hoofdstuk 4 wordt op dezelfde wijze Joachim Duyndams conceptualisatie van compassie geanalyseerd. Dit hoofdstuk dient ter aanvulling op Nussbaums opvatting van mededogen. Hoewel Duyndam net als Nussbaum wijst op een cognitief aspect van mededogen (compassie), benadrukt hij de voor hem cruciale rol van de directe lichamelijke ervaring. In hoofdstuk 5 wordt het begrip zelfcompassie zoals geconceptualiseerd in de positieve psychologie (in het bijzonder Kristin Neff) eveneens geanalyseerd aan de hand van de verschillende vormen van kwetsbaarheid en in relatie tot het begrip resonantie. Daarnaast wordt het begrip 'veerkracht' in relatie tot 'zelfcompassie' belicht. In het afsluitend hoofdstuk wordt de belangrijke rol die de erkenning van kwetsbaarheid speelt in het vergroten van de ervaring van compassie en zelfcompassie (als mogelijke vormen van resonantie) in de maatschappij belicht.

2 Kwetsbaarheid in relatie tot de ervaring van resonantie

Om te kunnen begrijpen welke rol kwetsbaarheid heeft in de context van resonantie zal er eerst (nogmaals) kort worden ingaan op de gedachte achter Rosa's notie van resonantie en zijn theorie van de wereldrelatie. Daarnaast wordt er verwezen naar een voorbeeld met betrekking tot resonantie die Rosa in *Resonanz: Eine Sociologie der Weltbeziehung* (2016b) schetst om de rol van kwetsbaarheid in resonantie te kunnen illustreren. Om de rol van kwetsbaarheid in relatie tot resonantie – en in de latere hoofdstukken compassie en zelfcompassie – te begrijpen, wordt gebruik gemaakt van vier verschillende dimensies van kwetsbaarheid die Andries Baart (2013) in een tabel heeft weergegeven.

2.1 Resonantie

In de inleiding van zijn boek benoemt Rosa (2016b) de stelling die ten grondslag ligt aan zijn theorie: in het leven komt het aan op de kwaliteit van de wereldrelatie, dat wil zeggen, op de manier waarop we als subject de wereld ervaren en de manier waarop we ons de wereld toeëigenen.

Rosa (2016a) stelt dat resonantie – als een verhouding tot een ander – wordt gevormd door emotie (en prikkeling), intrinsieke interesse en de verwachting dat we zelfwerkzaam zijn (d.w.z. dat de ander ons kan bereiken en dat wij de ander kunnen bereiken); in resonantie 'raken' beide 'subjecten' elkaar waardoor ze lijken te veranderen (p. 139). Resonantie betreft dus een 'antwoordrelatie' waarin beide subjecten (emotioneel en lichamelijk) antwoorden en 'met hun eigen stem' spreken ; dit is alleen mogelijk wanneer 'sterke waarden' worden aangesproken (p. 139). Daarop aansluitend kan pas worden gesproken met een 'eigen stem' wanneer je voldoende 'gesloten' bent en tegelijkertijd 'open genoeg' om bereikbaar te zijn (p. 139). Hoewel de resonantie-ervaring wordt gevormd door emotie, staat resonantie "neutraal ten opzichte van de emotionele inhoud" en moet daardoor volgens Rosa allereerst worden beschouwd als een relationele modus, in plaats van een emotionele toestand (p. 139). Tot slot wordt resonantie gekenmerkt door een 'niet-beschikbaarheid', wat inhoudt dat de ervaring van resonantie niet kan worden afgedwongen of instrumenteel tot stand kan worden gebracht (p. 139).

Het verschil tussen een goed leven en een minder goed leven kan worden vertaald in de vorm van succesvolle en falende wereldrelaties (Rosa, 2016b). Rosa toont dit verschil aan met een voorbeeld van twee personen die in principe exact dezelfde dag doorlopen, maar waarbij de één wel resonantie ervaart en de ander niet:

7 uur. Anna zit aan de ontbijttafel. Naast haar zit haar man, haar tienerzoon en haar bijna volwassen dochter. De kinderen stralen naar haar en zij straalt terug. Mijn God, wat hou ik toch veel van hen, denkt ze. Deze gedeelde momenten in de ochtend voor het vertrek naar werk gaan voor haar boven alles.

8 uur. Anna is op weg naar haar werk. De zon lacht uit de hemel, Anna geniet van de warmte en ze rekt zich comfortabel. Ze kijkt uit naar haar collega's, aan wie ze veel te vertellen heeft. Het vooruitzicht van de bloemen die iemand gisteren op haar bureau heeft gezet, maakt haar sneller. Ze heeft zin om aan het werk te gaan, ze houdt van haar werk.

18:00 uur. In de sportschool. Anna is blij eindelijk te kunnen bewegen. Ze houdt van het speelse, soms esthetische, het vaak verrassende en ook van de strijd tijdens het volleyballen met haar vrijetijdsgroep: de mensen, het spel, de beweging doen haar goed, of ze nu wint of verliest.

Hannah, daarentegen, ziet haar man en kinderen en vraagt zich af of ze echt altijd al met hen overweg kon. Ze vraagt zich af wat haar verbindt met haar man en kinderen anders dan dat ze voor hen moet zorgen. Hannah heeft een hekel aan de zon, omdat ze bang is te verbranden. Sombor denkt ze aan haar werk. Ze is er klaar mee om altijd de saaie gezichten van haar collega's te zien, om altijd dezelfde uitspraken aan te horen. In de sporthal vraagt ze zich af wat ze daar doet. Ze weet dat ze oefening en beweging nodig heeft, maar het voelt als doorbijten na het werk en ze vraagt zich af of dat werkelijk nodig is. Ze is de geur van de sporthal beu. Ze slaat ballen niet goed en ze is geïrriteerd omdat haar teamgenoten te ambitieus zijn. Ze is blij als het voorbij is (2016b, p. 20).

In het tweede voorbeeld zie je dat de relaties geen betekenis verlenen. Je kunt wel rijk zijn en over middelen en opties beschikken, maar dat garandeert nog geen geslaagd leven. Het voorbeeld laat zien dat Anna houdt van haar (man en) kinderen, waardoor er zoiets als een 'trillende draad' ontstaat tussen haar en haar (man en) kinderen. Sociaal psychologen spreken in dit verband over intrinsieke interesses (2016b, p. 24): Anna houdt van haar familie, werk en volleybal; kortom, ze is geïnteresseerd in haar gezin, werk en sport. Hannah, daarentegen, werkt enkel om geld te verdienen, ze is getrouwd omdat ze niet alleen wil zijn en ze speelt volleybal omdat ze slank wil blijven. Hoewel Rosa het niet concreet benoemt in relatie tot het voorbeeld, kan worden aangenomen dat het hier gaat om een levenshouding die wordt beheerst door een concurrentiële logica waarin Hannah van alles 'moet' om de concurrentie aan te kunnen (blijven) gaan, zoals genoeg geld verdienen, een gezin hebben, slank blijven etcetera. Kortom, er is sprake van wat Rosa instrumentele en competitieve relaties noemt. Hannah verhoudt zich tot anderen of 'het andere' als middel tot een doel die niet gedragen

wordt door intrinsieke interesse. Er lijkt geen sprake te zijn van het aangaan van een antwoordrelatie op basis van ‘sterke waarden’ (2016a, p. 139).

Tussen Anna en de wereld bevindt zich dus als het ware een trillende draad: zij heeft het gevoel dat haar familie, haar collega’s en haar volleybalvrienden haar bereiken en dat zij hen bereikt. Ze heeft het gevoel zelfwerkzaam te zijn. Anna’s leven wordt gekenmerkt door een responsieve en flexibele verhouding tot de wereld, terwijl Hannah’s wereldrelatie eerder stil of koud is.

De voorbeelden laten ook zien dat Anna zich ontvankelijk opstelt: ze laat zich raken door haar man en kinderen, ze laat zich raken (letterlijk en figuurlijk) door de zon en ze deelt graag persoonlijke verhalen met haar collega’s die daar in principe zowel positief als negatief op kunnen reageren. Hannah, daarentegen, voelt de verbinding niet met haar man en kinderen, haar collega’s of teamgenoten. Zij heeft een gesloten houding; ze benoemt immers dat ze ‘klaar’ is met haar collega’s. Ze zou er ook voor kunnen kiezen om haar onvrede uit te spreken waardoor ze zichzelf kwetsbaar opstelt, mits ze zich ontvankelijk opstelt voor de reacties van haar collega’s, want de reacties van haar collega’s kunnen haar emotioneel raken. Dit zou ervoor zorgen dat haar collega’s op haar reageren. In dat geval zou er sprake (kunnen) zijn van resonantie.

Rosa stelt dat je in een resonantiemodus fundamenteel kwetsbaar bent (2016b, p. 643), wat wel begrijpelijk is, maar hij expliciteert niet wat hij daarmee bedoelt en diept het begrip kwetsbaarheid in relatie tot resonantie niet theoretisch uit. Rosa spreekt ook over een vorm van kwetsbaarheid die van een andere orde is wanneer hij de maatschappelijke vervreemding bespreekt die in onze samenleving door concurrentie en groeiwang ontstaat. Over wat voor soort kwetsbaarheid het hier gaat, wordt niet concreet verhelderd in zijn werk. Om Rosa’s begrip van vervreemding in relatie tot resonantie beter te begrijpen, wordt er in de volgende hoofdstukken gebruik gemaakt van een onderscheid dat Andries Baart (2013, p. 194) maakt tussen vier dimensies van kwetsbaarheid (zie tabel 1).

Tabel 1: Dimensies van kwetsbaarheid

Engels	Frans	Wat betekent 'kwetsbaar' zijn?	Aard van die kwetsbaarheid	Bijbehorende waarde	Wie heeft er geen last van?
Frail/frailty	Fragilité	Vergankelijk, broos gankelijkheid	Je mens-zijn en dus je ver-en lotsverbondenheid	Solidariteit nooit zieke mens	Bionische, onsterfelijke,
Vulnerability	Vulnérabilité	Brekelijk, breekbaar	Niet bestand zijn tegen de destructieve invloed van de omgeving	Afstemming zoeken op en ruimte maken voor het anders-zijn	De volledig toegeruste, sterke mens, die vluchten kan en de middelen heeft om het leven naar zijn hand te zetten
Precariousness/precarity	Precarité	Delicaat, hachelijk	De gehechtheid aan wat van waarde is en weg, kapot gaat	Voorzichtigheid en bescherming bieden kunst niet hechten zal	Stoïcijn, de onbewogene die zich dankzij zijn levens-
'Je kwetsbaar maken/opstellen'		Verwondbaar, raakbaar	Je (emotionele/morele) gevoeligheid voor de ander referentieel.	Verantwoordelijk en aanspreekbaar zijn	Dikke lk, de lomperik die afgestompt is en zelf-

Om het gebruiksgemak van de termen te vergemakkelijken, worden andere begrippen gehanteerd die verwijzen naar de dimensies van Baart. Allereerst verwijst 'sociale kwetsbaarheid' – bij Baart breekbaar zijn – naar de destructieve sociale of sociaal-culturele omgeving die ons kwetsbaar maakt. Daarnaast verwijst 'emotionele kwetsbaarheid' – bij Baart verwondbaar of raakbaar zijn – naar een zich kwetsbaar of ontvankelijk opstellen: je bent emotioneel en moreel gevoelig voor de ander waardoor je zelf emotioneel kan worden geraakt. Vervolgens verwijst 'hechtingskwetsbaarheid' – bij Baart delicaat en hachelijk – naar het hechten van waarde aan mensen, dingen of idealen wat ons kwetsbaar maakt. Tot slot wordt het begrip 'inherente kwetsbaarheid' – Baart spreekt van vergankelijk of broos zijn – ontleend aan Catriona Mackenzie, Wendy Rogers en Susan Dodds (2014), wat verwijst naar bronnen van kwetsbaarheid die eigen zijn aan de menselijke conditie.

2.2 Sociale kwetsbaarheid

Allereerst verwijst Rosa's begrip van vervreemding (d.w.z. een nietszeggende of stomme wereldrelatie als tegenovergestelde van resonantie) naar een vorm van kwetsbaarheid die kan worden omschreven als sociale kwetsbaarheid. Dit betreft een 'beïnvloedbare gestalte van kwetsbaarheid', omdat sociale factoren een rol spelen en beleid, veerkracht, macht en recht behulpzaam kunnen zijn; het gaat erom dat de mens niet bestand is tegen de destructieve invloed van de omgeving (Baart, 2013, p. 194). In dit verband spreken Mackenzie, Rogers en Dodds (2014) ook van situationele kwetsbaarheid, omdat de kwetsbaarheid context specifiek is. Vervreemding wordt volgens Rosa's theorie inderdaad veroorzaakt (of verergerd) door de sociale of sociaal-culturele context: een omgeving waarin groei- en prestatiedwang domineren (Rosa, 2016a). Wanneer iemand aanhoudend wordt blootgesteld aan een dergelijke omgeving is de kans op vervreemding in de vorm van burn-out of depressie groot, zoals eerder al

benoemd is. Een mogelijke verklaring voor het verschil tussen mensen die beter met de destructieve invloed van de omgeving kunnen omgaan dan anderen is de mate waarin iemand veerkrachtig is, oftewel, het vermogen om met een dergelijke omgeving om te gaan (Baart, 2013; Mackenzie, Rogers & Dodds, 2014).

Rosa laat in het volgende citaat zien dat iemand moeite kan hebben om te resoneren, afhankelijk van zijn of haar omgeving en afhankelijk van de eigen veerkracht:

Deze dispositionele resonantie, dit openstaan voor resonantie, ontstaat echter niet of nauwelijks wanneer men de wereld als afwijzend en vijandig ervaart, want tegenover een gevaarlijke wereld is afsluiting en strijdvaardigheid gevraagd. Dispositionele vervreemding kan in dit opzicht ook het gevolg zijn van het gevoel dat de zelfwerkzaamheid faalt: wie er op grond van zijn eigen biografie van uitgaat dat hij de wereld en de 'anderen' niet kan bereiken, maar zich tegenover hen staande moet zien te houden of te verdedigen, zal moeite hebben om in een resonantiemodus te raken (2016a, p. 142).

Wanneer we naar het voorbeeld kijken van Hannah, zien we dat zij vervreemd is of is geraakt van haar man en kinderen, van haar werk en van de sport die ze uitoefent. In het licht van de manier waarop Rosa vervreemding plaatst in een cultuur waarin concurrentie en het behoud van status domineren, kan worden aangenomen dat Hannah sterk is beïnvloed door een cultuur waarin concurrentie en het behouden van je status (quo) domineren. In een dergelijke omgeving kun je het gevoel hebben dat je een risico loopt wanneer je jezelf kwetsbaar of ontvankelijk opstelt; je kunt het gevoel hebben dat je je moet 'afsluiten' voor de 'gevaarlijke' wereld. Door je irritaties uit te spreken naar collega's bestaat de kans dat je vanwege een escalatie je baan verliest, of wanneer Hannah wellicht tot het besef zou komen dat ze niet (meer) van haar man houdt, staat ze voor het dilemma om van hem te scheiden; dit houdt in dat ze mogelijk in financiële problemen komt en daarmee haar 'status' en 'concurrentiepositie' verliest, maar ze zou dan wellicht wel resoneren, onder andere, omdat ze vanuit sterke waarden een zekere antwoordrelatie zou aangaan.

Wél stelt Rosa dat er in de maatschappij bepaalde resonantiesferen bestaan, zoals kunst en muziek, waarin het opdoen van resonantie-ervaringen waarschijnlijker is. Ook het gezin ziet hij als een specifieke resonantiesfeer: "de sfeer van de zuivere, liefdevolle ontmoeting tussen zijn verschillende leden" (2016a, p. 141). Dit houdt echter niet in dat in ieder gezin vanzelfsprekend ruimte is voor resonantie.

2.3 Emotionele kwetsbaarheid

Eerder werd al aangestipt dat resonantie (ten tweede) impliceert dat je je kwetsbaar of ontvankelijk opstelt tegenover anderen of ‘het andere’, wat verwijst naar emotionele kwetsbaarheid. Je moet bereid zijn om te worden geraakt en tegelijkertijd raak je ook de ander: resonantie betreft een antwoordrelatie (Rosa, 2016a). Wanneer Hannah zich bijvoorbeeld werkelijk ontvankelijk zou opstellen jegens haar man en haar eigen gevoelens van onzekerheid met betrekking tot hun relatie, dan zou ze zich laten raken door de situatie en dan zou er mogelijk sprake kunnen zijn van resonantie. Uiteraard hangt dit ook af van de ander – van haar man – of er sprake is van resonantie, maar dat is in de context van zich ontvankelijk opstellen verder niet van belang.

Emotionele kwetsbaarheid verwijst eveneens naar inherente kwetsbaarheid, omdat we vanwege onze affectieve aard (als mens) emotioneel kunnen worden geraakt wanneer we ons werkelijk kwetsbaar opstellen. In de vorige paragraaf is al benadrukt dat de sociale kwetsbaarheid verweven is met emotionele kwetsbaarheid, omdat een destructieve omgeving ervoor kan zorgen je je moeilijk kwetsbaar of ontvankelijk kunt opstellen.

2.4 Hechtingskwetsbaarheid

Emotionele kwetsbaarheid is verweven met hechtingskwetsbaarheid, omdat je je (tot op zekere hoogte) ontvankelijk opstelt wanneer je waarde hecht aan mensen, goederen of idealen en daardoor vatbaar bent voor verdriet, verlies of verlatenheid wanneer de ander of ‘het andere’ ‘kapot gaat’ of wanneer er sprake is van verlies ervan (Baart, 2013, p. 194). Hannah lijkt zich niet ontvankelijk op te stellen en lijkt zich ook niet bewust van voor haar belangrijke waarden. Wanneer Hannah (op bewuste wijze) veel waarde zou hechten aan (het ideaal) ‘liefde’ (d.w.z. dat ze van haar man wil houden), zou ze wellicht anders reageren op haar man of op de relatie die er tussen hen is en zou ze wellicht de moed hebben om ervoor te kiezen om te scheiden ondanks dat ze niet graag alleen is. Er kan immers alleen sprake zijn van resonantie – van een antwoordrelatie – uitgaande van ‘sterke waarden’.

Vanuit Anna’s perspectief is duidelijk dat ze kwetsbaar is, omdat ze veel van haar man en kinderen houdt. Zodra hen iets overkomt, zal ze zich kwetsbaar voelen (d.w.z. emotioneel geraakt worden) omdat ze veel waarde hecht aan hen.

Rosa benoemt dat vele mensen zich tegenwoordig moeilijk durven te hechten aan andere mensen: “het tot stand brengen van dat soort relaties kost veel te veel tijd en wanneer ze dan toch kapotgaan, levert dat veel te veel pijn op in een wereld vol kortstondige ontmoetingen.” (2016a, p. 110).

2.5 Inherente kwetsbaarheid

Dusver is inherente kwetsbaarheid in relatie gebracht met emotionele kwetsbaarheid. In de volgende hoofdstukken zal worden aangetoond dat inherente kwetsbaarheid, en meer specifiek ‘het besef van’ inherente kwetsbaarheid, een specifieke rol speelt in compassie en zelfcompassie als mogelijke vormen van resonantie.

2.6 Conclusie

Als reactie op de vraag hoe kwetsbaarheid, zoals beschreven door Baart, kan worden opgevat in relatie tot de ervaring van resonantie kan allereerst worden geconcludeerd dat kwetsbaarheid kan worden opgevat als sociale kwetsbaarheid. Sociale kwetsbaarheid verwijst naar een destructieve omgeving die ons kwetsbaar maakt, zoals een maatschappij – en met name bepaalde ‘sferen’ in onze samenleving – waarin prestatiedwang en groeidwang als gevolg van de concurrentiële logica domineren die ons vermogen tot resoneren kunnen belemmeren. Sociale kwetsbaarheid vormt een belemmering voor het kunnen ervaren van vormen van kwetsbaarheid die deel uitmaken van de ervaring van resonantie, zoals emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid.

Emotionele kwetsbaarheid verwijst naar het aspect van resonantie waarin je jezelf kwetsbaar opstelt tegenover de ander opdat je kan worden geraakt; het zorgt ervoor dat je emotioneel en moreel gevoelig bent voor de ander. Hechtingskwetsbaarheid ontstaat zodra we waarde hechten aan anderen, voorwerpen of idealen. Wie bijvoorbeeld waarde hecht aan het ‘ideaal’ liefde zal erdoor worden geraakt als blijkt dat er geen sprake meer is van liefde in de relatie. Die persoon zal vanuit sterke waarden ‘antwoorden’ op de partner (vanwege het waargenomen verlies van de ervaring van liefde tussen beide) waardoor resonantie (opnieuw) kan ontstaan. Tot slot, verwijst inherente kwetsbaarheid enerzijds naar kwetsbaarheid in resonantie vanwege onze affectieve aard.

In de volgende hoofdstukken zal anderzijds duidelijk worden dat een besef van inherente kwetsbaarheid een specifieke rol speelt in het ervaren van compassie en zelfcompassie. Compassie en zelfcompassie – mits blijkt dat het vormen van resonantie zijn – kunnen dus worden opgevat als bijzondere vormen van resonantie die gepaard gaan met een bewustzijn van inherente kwetsbaarheid.

3 Nussbaums perspectief op mededogen

Nussbaum beargumenteert in haar boek *Oplevingen van het denken: Over de menselijke emoties* (2004) dat emoties een belangrijke rol spelen in morele oordeelsvorming. Mededogen (compassie) wordt opgevat als een emotie die een positieve bijdrage kan leveren aan morele afwegingen in persoonlijke en politieke sfeer. In dit hoofdstuk wordt Nussbaums conceptualisatie van mededogen specifiek geplaatst in de context van Rosa's resonantiebegrip. Voordat er wordt geconcludeerd of haar opvatting van mededogen kan worden beschouwd als een vorm van resonantie, zal mededogen worden geanalyseerd aan de hand van verschillende vormen van kwetsbaarheid.

Alvorens er kan worden ingegaan op de manier waarop Nussbaum mededogen opvat als emotie, zal eerst worden toegelicht wat ze verstaat onder het begrip 'emotie'. De weergave die hier wordt gegeven van dit begrip beperkt zich tot de basiselementen van emotie. Ook wordt er ingegaan op Nussbaums kritiek op de tegenstelling die de Stoïci opwerpen tussen kwetsbaarheid enerzijds en waardigheid en vrijheid anderzijds, waarbij ze benadrukt dat het van belang is om oog te hebben voor de kwetsbaarheid van de mens. Daarnaast wordt ingegaan op Nussbaums opvatting van de belemmerende functie van de emoties walging en schaamte in het kunnen ervaren van mededogen. Hierop aansluitend wordt Nussbaums visie op het vergroten van mededogen in de maatschappij besproken. Tot slot, wordt geconcludeerd of mededogen kan worden opgevat als een vorm van resonantie.

3.1 Nussbaums conceptualisatie van emotie

Allereerst vat Nussbaum emoties op als "een vorm van waardebepalend denken" (2004, p. 24). Daarmee is haar standpunt ten aanzien van emoties cognitief (-evaluatief): emoties bestaan uit een inschatting en een waardeoordeel. Emoties bestaan volgens haar grofweg uit drie elementen: (1) emoties zijn ergens op gericht, hebben een object; (2) emoties zijn gericht op een intentioneel object, dat wil zeggen, er is een visie op of interpretatie van het object; (3) emoties zijn een uitdrukingsvorm van overtuigingen, welke vaak complex zijn (2004).

De intentionele perceptie (2) en de overtuiging (3) leggen de nadruk op 'de waarde' van het object. In dit verband spreekt Nussbaum van een 'eudaimonistisch oordeel' (2004, p. 40), wat inhoudt dat het oordeel verwijst naar je eigen welbevinden, naar de rol die het object speelt in jouw leven en tot slot, naar de intrinsieke waarde van het object. Kortom, het object heeft te maken met jouw doelen en plannen en met jouw overtuiging van wat een goed leven inhoudt.

De persoonlijke waarde die je toekent aan het object vanuit jouw perspectief op welzijn (d.w.z. het eudaimonistisch aspect) verklaart waarom emoties heel intens kunnen zijn (2004, p. 59). Daarnaast hechten we veelal waarde aan objecten waarover we geen macht hebben; we kunnen niet (altijd) voorkomen dat het object of de persoon waaraan we waarde toekennen een zekere ‘schade’ oploopt of ‘verdwijnt’. In dit verband stelt Nussbaum dat emoties ons in een kwetsbare positie plaatsen (2004).

Verder stelt Nussbaum dat een niet-cognitief element als een gevoel of prikkeling in het lichaam geen daadwerkelijk onderdeel is van de emotie, maar er veelal wel een rol bij speelt:

Emoties zijn te definiëren op grond van louter deze waardebepalende gedachten, al moeten we beseffen dat ze vaak vergezeld gaan van bepaalde gevoelens van verwarring of een ‘geprikkelde toestand’ en soms van gevoelens die specifiek zijn voor de desbetreffende emotie, en al mogen we niet vergeten dat ze altijd lichaamgebonden zijn (2004, p. 66).

Tot slot, vormt het ‘voorstellingsvermogen’ een belangrijk aspect in emoties, omdat dit zorgt voor een “volle perceptie van het object, die in hoge mate concreet is en uiterst gedetailleerd” (2004, p. 66). Hoe sterker je het object inbeeldt, waarbij waarschijnlijk allerlei herinneringen naar boven komen, hoe meer lading het (waarde)oordeel krijgt. Nussbaum stelt echter dat het voorstellingsvermogen geen ‘noodzakelijk’ onderdeel is van emoties, maar wel een belangrijke factor in het tot stand brengen van een eudaimonistische band met het object.

3.2 Mededogen als emotie en de rol van kwetsbaarheid in mededogen

Nussbaum beschouwt mededogen als een emotie, waardoor mededogen kan worden opgevat als een “waardebepalende betrokkenheid bij zaken in de buitenwereld” (2004, p. 260). Daarnaast stelt ze dat mededogen een pijnlijke emotie is “die wordt veroorzaakt door het besef dat iemand anders lijdt onder een onverdiend geluk” (2004, p. 261).

Nussbaum concludeert dat de cognitieve structuur van mededogen bestaat uit drie elementen: de omvang, verwijtbaarheid en het eudaimonistisch oordeel (2004). De omvang gaat over de ernst en daarmee de waarde van de situatie; het betreft een erkenning dat de situatie van de ander ernstig is. Verwijtbaarheid wijst naar de vraag of de ander die lijdt daar zelf schuld aan heeft, óf dat het onverdiend is. Volgens Nussbaum hebben we in principe enkel mededogen met een ander als de ander niets kan doen aan het feit dat hij of zij lijdt. Tot

slot, verwijst het eudaimonistisch oordeel naar mijn opvattingen van welzijn en mijn daaraan gekoppelde doelen en plannen. Ik voel mededogen voor een ander, omdat ik oordeel dat het welzijn van de ander – en daarmee zijn of haar doelen en plannen – in het geding is vanwege het ervaren leed; dit leidt ertoe dat de bekommering om de ander onderdeel wordt van mijn eigen welzijn en als gevolg daarvan van mijn doelen en plannen. Wederom kan er daarom worden gesproken van een waardebepalende betrokkenheid.

Hoewel het voorstellingsvermogen volgens Nussbaum niet noodzakelijk een onderdeel is van mededogen – wat in twijfel zou kunnen worden getrokken – stelt ze wel dat het eudaimonistisch oordeel wordt gevoed door het voorstellingsvermogen, omdat we daardoor kunnen inzien dat het leed van de ander ook mij (of bekenden van mij) kan overkomen. Nussbaum spreekt in dit verband van “het oordeel van gelijke mogelijkheden”:

Via mededogen koppelen wij het welzijn van anderen aan onze fundamentele eudaimonistische (maar niet egoïstische) voorstellingen en meest intense bekommernissen. Het welzijn van anderen zegt ons in abstracte zin of a priori niets. Pas als het in verband wordt gebracht met iets wat we al kennen – met de intense liefde voor onze ouders, onze hartstochtelijke behoefte aan geborgenheid en zekerheid – wordt het heel belangrijk. Het oordeel van gelijke mogelijkheden, dat een belangrijk mechanisme is om mededogen van mensen te wekken [...], vervult een belangrijke morele taak, doordat het de grenzen uitbreidt van wat we ons kunnen voorstellen (2004, p. 332).

Wanneer we mededogen ervaren, herkennen we in zekere zin dus het leed van de ander waardoor we het welzijn van die ander willen bevorderen. Er ontstaat dus een waardebepalende betrokkenheid bij de ander doordat we ons ontvankelijk of kwetsbaar opstellen: “Ze moet het kwaad dat de ander overkomt zien als iets wat haar eigen welbevinden beïnvloedt. In feite moet ze zichzelf kwetsbaar maken in de persoon van een ander” (2004, p. 276). Dit verwijst naar de reeds genoemde emotionele kwetsbaarheid: je stelt je ontvankelijk op voor het leed van de ander en bent daardoor emotioneel en moreel gevoelig voor de ander.

Daarop aansluitend krijgt tegelijkertijd ook de hechtingskwetsbaarheid gestalte omdat we ons in mededogen niet alleen ontvankelijk opstellen, maar bovendien waarde toekennen of hechten aan (de situatie en het welzijn van) een persoon en daarbij geen controle hebben over het leed dat een ander ervaart. Ter illustratie: waar Anna – in het eerder genoemde voorbeeld – wordt geraakt door de stralende blik van haar kinderen waardoor ze waarschijnlijk de emotie ‘liefde’ ervaart, had het ook zo kunnen zijn dat één van haar kinderen plotseling erg ziek werd waardoor ze mogelijk de emotie ‘mededogen’ zou ervaren. Vanuit dit perspectief

wordt duidelijk dat we ons in een kwetsbare positie bevinden omdat we veelal onderworpen zijn aan gebeurtenissen die we niet in de hand hebben, zoals de moeder die niet in de hand heeft of haar kind ziek wordt.

Tot slot, blijkt ook de erkenning van je eigen kwetsbaarheid een rol te spelen in mededogen. Hoewel Nussbaum enerzijds stelt dat ‘het oordeel van gelijke mogelijkheden’ (d.w.z. een zekere voorstelling of herkenning van het lijden of de situatie van de ander) geen noodzakelijk aspect is van mededogen (2004, p. 276), concludeert ze toch dat mensen het over het algemeen gemakkelijker vinden om zich betrokken te voelen bij het leed van de ander als ze het in verband kunnen brengen met hun eigen leven en opvatting van welzijn, waardoor ze er gemakkelijker bijilstaan dat het (soortgelijke) leed ook henzelf kan treffen:

De erkenning van je eigen verwante kwetsbaarheid is dus een belangrijke en vaak onmisbare kentheoretische voorwaarde voor mededogen bij mensen. [...] Een dergelijk oordeel is een sterke psychologische factor om andere mensen in de kring waarbij je je betrokken voelt, op te nemen. Zelfs als we mededogen voelen voor dieren, waarvan we weten dat ze heel anders zijn dan wij, hebben we die emotie op grond van een gemeenschappelijke gevoeligheid voor pijn, honger en andere vormen van lijden.
(2004, p. 276)

De erkenning van een verwante kwetsbaarheid verwijst naar inherente kwetsbaarheid. Het betreft een kwetsbaarheid die inherent verbonden is aan je mens-zijn, waardoor het kan worden beschouwd als een lotsverbondenheid (Baart, 2013). Deze vorm van kwetsbaarheid speelt dus specifiek binnen de emotie ‘mededogen’ een belangrijke rol.

3.3 Mededogen: oog voor de waardige én kwetsbare mens

Hoewel zojuist is aangetoond dat verschillende vormen van kwetsbaarheid een rol spelen in het ervaren van mededogen (als emotie) – en daarmee in het morele aspect van mededogen – leveren onder andere de Stoïci flinke kritiek op de rol van emoties en kwetsbaarheid in het leven. Dat komt doordat de Stoïcus ‘onbewogen’ blijft (Baart, 2003) en van mening is dat de vrijheid en waardigheid van de mens juist gelegen is in de opvatting “dat we nooit slachtoffer zijn” (Nussbaum, 2004, p. 319).

Terecht bekritiseert Nussbaum de tegenstelling die het stoïcijnse standpunt opwerpt tussen kwetsbaar en ‘onvrij’ of ‘onwaardig’ zijn. Zij plaatst dit debat rondom emoties – en meer specifiek mededogen – in een visie op een politieke gemeenschap (2004, p. 315). Aan haar positie ligt een mensvisie ten grondslag die erkent dat de mens zowel waardig als tot op

zekere hoogte onbeschermd is (p. 315). Vanuit een erkenning van gemeenschappelijke ‘zwakten en risico’s’ ontstaat de visie van een kerntaak van de gemeenschap om ondersteuning te bieden voor “de elementaire levensbehoeften” (p. 315). Enkel het benadrukken van onze vermogens als mens heeft geen zin zonder die kwetsbaarheid te erkennen, sterker nog: “we hebben zelfs pas voldoende respect voor die vermogens als we beseffen dat ze materiële steun nodig hebben, en daarvoor een beroep op ons kunnen doen dat tegen onze eigen gerieflijkheid en gemakzucht ingaat” (p. 319).

Een politieke gemeenschap moet ernaar streven dat het voor de mens mogelijk is om zich in te leven in een ander en mededogen te voelen, om zodoende de “egoïstische, begerige hartstochten” de kunnen overwinnen (Nussbaum, 2004, p. 315). Mededogen, dat wil zeggen een uitbreiding van een waardebepalende betrokkenheid, is nodig om onnodige kwetsbaarheid en hulpeloosheid in het dagelijks leven van bepaalde mensen te bestrijden, want zoals Nussbaum stelt “beïnvloeden verschillen in klasse, ras, geslacht, rijkdom en macht wel in hoeverre het gevoel van hulpeloosheid je dagelijkse leven beheerst” (p. 321). Nussbaum sluit haar idee van een mededogende politieke gemeenschap af met de volgende woorden: “het is de zwakheid van de mens die hem tot een sociaal wezen maakt” (p. 315).

Nussbaum toont dus aan dat mededogen erg belangrijk is, omdat daarbinnen aandacht is voor (vormen van) kwetsbaarheid die de betrokkenheid op de ander stimuleert; het wijst op het sociale karakter van de mens. Daarop aansluitend wijst Nussbaum op het gevaar van een politieke gemeenschap die geen oog heeft voor kwetsbaarheid en mededogen, omdat juist mededogen noodzakelijk is om recht te kunnen doen aan de kwetsbaarheid van mens-zijn en daarmee de waardigheid van de mens. Vanuit dit perspectief lijkt Nussbaum te verwijzen naar sociale kwetsbaarheid, welke volgens Baart wordt gekenmerkt door het niet bestand zijn tegen de destructieve invloed van de omgeving (2013).

Aansluitend op Nussbaums politieke visie toont Baart in zijn onderzoek naar beleids- en visiedocumenten van de laatste vijf jaar over ‘kwetsbare mensen’ aan dat kwetsbaarheid in de huidige maatschappij sterk wordt neergezet als tegenpool van (onder andere) autonomie en volwaardigheid: “Kwetsbaarheid speelt als een inhoudelijk uitgewerkt concept geen rol van betekenis. De centrale begrippen zijn herstel, participatie, rechten, volwaardigheid, ruimte krijgen, eigen regie voeren, zelfredzaamheid, autonomie, burgerschap, enzovoort” (2013, p. 190). Het onderzoek van Baart wijst op sociale kwetsbaarheid, omdat een nadruk op een negatieve connotatie van kwetsbaarheid in beleid negatieve consequenties heeft voor het beeld van kwetsbaarheid en als gevolg daarvan van de ervaring ervan.

3.4 Walging en schaamte: belemmerende factoren in het ervaren van mededogen

Niet alleen een politieke gemeenschap of samenleving die geen oog heeft voor kwetsbaarheid is schadelijk en belemmerend voor het ervaren van mededogen, ook het voorkomen van de emoties ‘walging’ en ‘schaamte’ ondermijnen volgens Nussbaum de ervaring van mededogen (2004, p. 294).

Wanneer kwetsbaarheid een negatieve connotatie heeft (in een gemeenschap of maatschappij) en er tevens een sterk onderscheid wordt gemaakt naar klasse, rang, godsdienst, ras, etniciteit of geslacht ontstaat de kans dat de emotie ‘walging’ wordt gestimuleerd:

We hebben ook een groep mensen nodig waartegen we ons kunnen afzetten, die de grenslijn aangeeft tussen wat echt menselijk is en wat minderwaardig dierlijk. [...] Zo werden in de loop der tijd bepaalde walgelijke eigenschappen – slijmerigheid, stank, kleverigheid, verval, smerigheid – telkens weer in verband gebracht met bepaalde groepen en werden ze daar in wezen op geprojecteerd. Door naar die groepen te verwijzen geven bevoorrechte groepen hun hogere menselijke status aan (Nussbaum, 2004, p. 299).

Zodra een groep mensen als dusdanig ‘anders’, ‘vreemd’ en ‘ondergeschikt’ wordt beschouwd, zal het niet lukken om vanuit een mate van herkenning een waardebepalende betrokkenheid op te roepen in jezelf die de emotie ‘mededogen’ tot stand kan brengen; in plaats daarvan wordt de eigen kwetsbaarheid ontkend en geprojecteerd op anderen, wat de emotie ‘walging’ (van anderen) oproept. Zo zie je in de huidige maatschappij nog steeds dat vele mensen zichzelf hoger waarderen dan anderen, waarbij bijvoorbeeld dementerenden, gehandicapten, asielzoekers, homoseksuelen of transgenders worden beschouwd als ‘lager’. Vanuit het eudaimonistisch oordeel betekent het dat je oordeelt dat anderen niet tot de kring behoren waarbij jij je betrokken voelt: “zoals gezegd dragen de psychische mechanismen van inleving en de gedachte aan gelijke mogelijkheden bij aan een uitbreiding van mijn betrokkenheid bij anderen die verder van me af staan” (Nussbaum, 2004, p. 294).

Ook schaamte speelt een gevaarlijke rol. Zo stelt Nussbaum dat wanneer er wordt vastgehouden aan een “buitensporige eis tot volmaaktheid, die gepaard gaat met een verlamme schame over alles wat menselijk is in zichzelf” – met name wanneer zich dit tijdens de ontwikkeling van een kind voordoet – er onvermijdelijk wrok en afgunst zal ontstaan ten aanzien van concurrenten (2004, p. 296). Wie concurreert, zal niet in staat zijn om zich in te leven in het lijden van een ander om te proberen een mate van herkenning in het leven van de ander te zien in zijn of haar eigen leven, want wie dat doet zal worden

geconfronteerd met kwetsbaarheid terwijl de ontkenning daarvan juist de intentie is van de concurrent die vasthoudt aan een zekere controledwang. Het is opvallend dat ook Rosa hierover schrijft; hij stelt dat we niet tegelijk kunnen concurreren én resoneren met anderen (2016a, p. 142).

Wederom wordt hier een vorm van ‘sociale kwetsbaarheid’ door Nussbaum belicht, waarbij ze wijst op het gevaar van hiërarchie en een nadruk op verschil in combinatie met een nadruk op volmaaktheid, of in andere woorden, een ontkenning van (inherente) kwetsbaarheid; dit is in het bijzonder gevaarlijk in een omgeving waarin concurrentie en prestatie worden gestimuleerd.

3.5 Het bevorderen van de ervaring van mededogen

Hoe kan er ondanks enkele sociaal-culturele factoren die een belemmering vormen (wat wijst op sociale kwetsbaarheid) in het ervaren van mededogen voor worden gezorgd dat er ruimte ontstaat voor het ervaren van mededogen (en daardoor een meer rechtvaardige samenleving, aldus Nussbaum)?

Nussbaum benadrukt het belang van een goede ontwikkeling van de emotie mededogen middels een “geëigende opvoeding en passende instituties” (2004, p. 336).

Daarnaast moeten wetten, regels en principes volgens Nussbaum inhoudelijk worden vormgegeven uitgaande van een houding van mededogen, omdat deze ander gevaarlijk blind kunnen zijn. Dat is niet moeilijk voor te stellen, want als men in het verleden bijvoorbeeld niet ontvankelijk was geweest voor het leed dat onderdrukte vrouwen of zwarte mensen ervoeren, waren waarschijnlijk ook de wetten niet veranderd. Nieuwe wetten of regels kunnen er dus voor zorgen dat mensen mededogen voelen voor een ‘andere’ en daarmee ‘grotere’ groep mensen.

Verder merkt Nussbaum zeer terecht op dat het oordeel of iemand zelf schuld heeft aan zijn of haar lijden (d.w.z. het element ‘verwijtbaarheid’ in mededogen) veelal cultureel bepaald is. Ze verwijst daarvoor naar een onderzoek van Candace Clark (2004) waaruit blijkt dat Amerikanen gemiddeld genomen minder bereid zijn dan Europeanen om te oordelen dat armoede een kwestie is van pech hebben, omdat in Amerika de opvatting heerst dat hard werken en eigen initiatief bepalende factoren zijn voor economisch succes. Hierin ziet Nussbaum een grote en belangrijke rol voor publieke figuren. Ze onderbouwt haar argument met een interessant voorbeeld waarvoor ze verwijst naar de socioloog Michele Landis (2004) die liet zien dat de retoriek van Roosevelt tijdens de New Deal een grote rol speelde in het

wekken van mededogen, omdat hij de Amerikanen ervan overtuigde dat de economische catastrofe hen van buitenaf trof zonder dat hun iets te verwijten viel.

Kortom, Nussbaum laat zien dat het ervaren van mededogen tot op zekere hoogte kan worden gestimuleerd door opvoeding en wetten en regels die zijn vormgegeven vanuit een houding van mededogen. Daarnaast spelen ook publiek figuren een rol bij het bevorderen van mededogen.

3.6 Mededogen: een vorm van resonantie?

Het mag inmiddels duidelijk zijn dat Nussbaum mededogen opvat als een emotie, waarbij een emotie hoofdzakelijk wordt opgevat als een vorm van waardebepalend denken; een gevoelselement is volgens haar strikt genomen geen onderdeel van de emotie zelf. Toch benoemt ze dat emoties vaak ‘vergezeld’ gaan van bepaalde gevoelens of een geprikkelde toestand en dat emoties altijd lichaamsgebonden zijn. Daarnaast stelt ze dat mededogen een ‘pijnlijke emotie’ is die wordt veroorzaakt door het besef dat de ander lijdt onder een onverdiend geluk (een verwijzing naar het element ‘verwijtbaarheid’ van mededogen), wat lijkt te suggereren dat er toch sprake is van een gevoelselement. Kortom, Nussbaum scheidt wat verwarring over haar cognitieve standpunt ten aanzien van mededogen als emotie.

Rosa stelt: “In een resonantie-ervaring wordt een subject door iets of iemand *anders* dat het aangaat en als het ware *aanspreekt*, geraakt (geaffecteerd), terwijl het daarop tegelijk (emotioneel en lichamelijk) antwoordt en daarbij het gevoel krijgt *zelfwerkzaam* te zijn” (2016a, p. 139). Wanneer we Nussbaums perspectief op mededogen integreren in het begrip resonantie dan ziet dat er als volgt uit: in de ervaring van mededogen word ik door de ander, vanwege mijn betrokkenheid op het leed van die ander die wordt vormgegeven aan de hand van de drie cognitieve elementen ‘omvang’, ‘verwijtbaarheid’ en ‘het eudaimonistisch oordeel’), aangesproken of geraakt (geaffecteerd), terwijl ik daarop tegelijk (emotioneel en lichamelijk) antwoordt en daarbij het gevoel krijg zelfwerkzaam te zijn.

Vanwege Nussbaums nadruk op de cognitieve structuur van mededogen als emotie is echter onduidelijk of ze zou stellen dat ik ‘lichamelijk’ antwoord op het leed van de ander wanneer ik mededogen ervaar, hoewel ze niet helemaal consequent wel stelt dat emoties altijd lichaamsgebonden zijn. Het lijkt er ‘vooral nog’ op dat mededogen kan worden beschouwd als een vorm van resonantie: een relatievorm of relationele modus die wordt gevormd door de drie cognitieve aspecten van mededogen, die ervoor zorgen dat ik op pijnlijke wijze lichamelijk geraakt word. In hoofdstuk 2 werd al benoemd dat resonantie neutraal staat ten opzichte van de emotionele inhoud volgens Rosa. Bij mededogen als *vorm van resonantie* is

deze emotionele inhoud wel ‘min of meer’ bepaald: Nussbaum spreekt immers over een ‘pijnlijke emotie’. Dit laat zien dat resonantie op een minder ‘rooskleurige manier’ kan worden weergegeven of opgevat.

Er kan pas worden gesproken van resonantie wanneer er sprake is van een ‘antwoordrelatie’. In dit verband moet allereerst de centrale plek van de waardebepaling of de waardebepalende betrokkenheid in de cognitieve structuur van mededogen in relatie tot het waarde-element van resonantie nog worden benadrukt en toegelicht. Rosa stelt namelijk dat een antwoordrelatie enkel tot stand kan komen wanneer er door beiden een beroep wordt gedaan op “sterke waarden” en wanneer deze wordt gevormd door “intrinsieke interesse” (2016a, p. 139). Nussbaum stelt juist dat een emotie als mededogen bestaat uit een waardeoordeel, dus in die zin spelen ‘sterke waarden’ een belangrijke rol in de ervaring van mededogen.

Ter illustratie kan er verwezen worden naar Rosa’s voorbeeld van Anna en Hannah. Hannah ervaart volgens Rosa geen resonantie, omdat haar man en kinderen niet betekenisvol of waardevol voor haar zijn: ze vraagt zich immers af wat haar verbindt met hen. Anna, daarentegen, hecht waarde aan haar kinderen en wordt daardoor geraakt door hun stralende blik. In dit verband is het goed voor te stellen dat wanneer een kind van Anna leed ervaart (door bijvoorbeeld te worden gepest door een ander zonder daar zelf schuld aan te hebben), zij daar met mededogen op reageert. Dit lijkt niet vanzelfsprekend het geval voor Hannah, omdat daar geen sprake lijkt te zijn van een betrokkenheid op basis van intrinsieke motivatie en sterke waarden. Mogelijk zal Hannah wel omkijken naar haar kind, maar ze zal geen mededogen voelen.

Toch is er nog niet vanzelfsprekend sprake van resonantie wanneer bijvoorbeeld Anna met mededogen reageert op haar kind. Dat hangt er namelijk vanaf of haar kind in zekere zin vanuit eigen waarden of intrinsieke motivatie ‘antwoord’ op de ervaring van mededogen van haar moeder. Rosa stelt immers dat beide zijden elkaar over en weer bereiken of dat beide zijden “met hun eigen stem” spreken, en dat men daardoor zelfwerkzaamheid ervaart (2016a, p. 139). Het kan echter zijn dat Anna’s kind zo overweldigd is door het verdriet als gevolg van het pesten, dat ze niet in staat is om te worden geraakt door de meedogende reactie van haar moeder, laat staan dat ze in staat is daarop te reageren. Er kan volgens Rosa dus alleen sprake zijn van resonantie wanneer er sprake is van een ‘antwoordrelatie’.

De vraag is echter wel in hoeverre het elkaar over en weer ‘raken’ leidt tot een transformatie of verandering bij beide partijen, iets wat Rosa ook als kenmerk van resonantie benoemt, omdat Nussbaum vooral is gericht op de cognitieve structuur van mededogen.

Daarin oordeelt iemand dat het welzijn van de ander moet worden beschouwd als onderdeel van de eigen plannen en doelen, omdat een voor hem of haar belangrijke waarde in het geding is, maar het is de vraag in hoeverre er werkelijk affectie teweeg wordt gebracht, óf dat er veeleer sprake is van een plichtsbesef. Deze vraag wijst opnieuw naar Nussbaums ambivalentie omtrent cognitie en affectie.

Daarop aansluitend laat Nussbaum zien dat mededogen als emotie ook kan worden ervaren wanneer er wordt ‘gedacht aan’ het leed van bepaalde mensen, waardoor naar aanleiding daarvan nieuwe wetten of regels tot stand kunnen komen. In dit verband werd er verwezen naar de rol die mededogen (mogelijk en deels) heeft gespeeld in het willen verbeteren van de situatie van vrouwen in het verleden. Hier hoeft evenmin sprake te zijn van een ‘antwoordrelatie’; veeleer lijkt er sprake te zijn van de erkenning van het leed van de ander, zonder dat er sprake is van een “dynamische relatie”, oftewel van resonantie (Rosa, 2016a, p. 135).

Tot slot, is Nussbaum niet heel helder over de vraag of iemand zich zelfwerkzaam voelt wanneer iemand zich betrokken voelt bij het leed van de ander. Wel stelt Nussbaum dat je geen mededogen kunt voelen wanneer je je eigen kwetsbaarheid niet erkent, omdat je dan zeer waarschijnlijk je eigen walging of schaamte projecteert op anderen. De vraag is daarbij echter of dergelijke personen zich bewust zijn van het feit dat ze zich niet durven te laten raken en zich ervan bewust zijn dat ze anderen niet kunnen bereiken. Omgekeerd hangt het al dan niet ervaren van zelfwerkzaamheid er dus vanaf of mensen die mededogen voelen zich ervan bewust zijn dat ze hun eigen kwetsbaarheid erkennen en (onder andere) daardoor in staat zijn om mededogen te voelen voor een ander.

Kortom, er kan worden gesproken van mededogen als een vorm van resonantie wanneer een relatievorm ontstaat tussen twee personen waarbij de één mededogen voelt voor de ander (vanwege een betrokkenheid op het leed van de ander op basis van de drie cognitieve elementen volgens Nussbaum), wanneer die ander zich eveneens ontvankelijk opstelt tegenover de mededogende persoon en wanneer beiden met hun ‘eigen stem’ kunnen spreken vanuit sterke waarden (en intrinsieke interesse), waardoor er uiteindelijk sprake is van een antwoordrelatie.

3.7 Conclusie

In relatie tot (het eerste deel van) de deelvraag welke rol kwetsbaarheid speelt in de ervaring van mededogen zoals beschreven door Martha Nussbaum, kan allereerst worden geconcludeerd dat verschillende vormen van kwetsbaarheid onderdeel zijn van mededogen. In

mededogen wordt je geraakt door het leed van de ander, wat betekent dat je je ontvankelijk of kwetsbaar opstelt – of in Nussbaums woorden dat je je kwetsbaar maakt in de persoon van een ander – en daardoor emotioneel en moreel gevoelig bent voor de ander (emotionele kwetsbaarheid). De reden waarom je wordt geraakt door de ander is omdat je constateert dat er een waarde in het geding is bij (of in de situatie van) de persoon die lijdt (hechtingskwetsbaarheid). Meer concreet – vanuit Nussbaums conceptualisatie – worden we geraakt door het leed van de ander vanwege het cognitieve oordeel dat het leed ernstig is, dat de lijdende persoon er zelf geen schuld aan heeft en tot slot vanwege het oordeel dat de bekommering om het leed van de ander onderdeel is van je eigen plannen en doelen in relatie tot je welzijn.

Hoewel het strikt genomen niet onderdeel is van Nussbaums cognitieve conceptualisatie van mededogen, maar wel het eudaimonistisch oordeel versterkt, stelt ze tot slot dat de erkenning van een verwante kwetsbaarheid (inherente kwetsbaarheid) – waarbij ze verwijst naar ‘het oordeel van gelijke mogelijkheden’ – ertoe bijdraagt dat je je gemakkelijker betrokken voelt bij het leed van een ander vanuit een besef dat het leed ook jou kan treffen of vanuit een herkenning van het leed in je eigen ervaringen.

Daarnaast blijkt dat sociale kwetsbaarheid (d.w.z. het niet bestand zijn tegen de destructieve invloed van de omgeving) ten grondslag kan liggen aan het niet (kunnen) ervaren van mededogen, omdat er geen ruimte is voor de hierboven genoemde vormen van kwetsbaarheid. Nussbaum verwees in dit verband naar het gevaar van een politieke gemeenschap die de kwetsbaarheid van mens-zijn ontkent en de waardigheid van de mens contrasteert met kwetsbaarheid. Daarop aansluitend wees ze op het gevaar van hiërarchie of een nadruk op ‘verschil’ in combinatie met een negatieve connotatie van kwetsbaarheid in de maatschappij; dit zou de emotie walging kunnen oproepen, waardoor mededogen weinig ruimte krijgt. Walging van anderen kan ontstaan wanneer de eigen kwetsbaarheid die men niet wil erkennen, wordt geprojecteerd op anderen. In een zekere zin is zo iemand niet ‘open’ genoeg om een resonantierelatie of antwoordrelatie aan te gaan. Wanneer in de maatschappij concurrentie en prestatie worden gestimuleerd, kan ook de emotie ‘schaamte’ gemakkelijk worden opgeroepen, wat eveneens een belemmering vormt voor het (kunnen) ervaren van mededogen.

In relatie tot het tweede deel van de deelvraag of mededogen kan worden opgevat als een vorm van resonantie werd geconcludeerd dat dit het geval is mits er aan een aantal voorwaarden wordt voldaan. Dit heeft er voornamelijk enerzijds mee te maken dat Nussbaums conceptualisatie van mededogen niet noodzakelijkerwijs een ‘antwoordrelatie’

inhoudt en anderzijds dat Nussbaum geen duidelijk standpunt inneemt ten aanzien van de rol van zowel cognitie als affectie in de ervaring van mededogen.

4 Duyndams conceptualisatie van compassie

In *Denken, passie en compassie. Tijdreizen naar gemeenschap* (1999) onderzoekt Joachim Duyndam wat zich bij compassie in de ervaring toont. Hij vertrekt vanuit de gedachte dat transcendentie (d.w.z. overstijging) het 'goede' is; het goede 'toont zich' (p. 57). Duyndam komt tot de conclusie dat het goede zich toont in compassie. Het goede bestaat er voor Duyndam uit dat je in compassie een zeker 'verschil' toont wat betekenisvol is: "achter elke zin die onze gevoelens krijgen, duiken nieuwe betekenissen op" (p. 199). De lichamelijke ervaring in compassie blijkt cruciaal voor het kunnen tonen van het goede, en voor het erkennen van het leed van de ander (d.w.z. het erkennen van de ervaring van de pijnlijke emoties van degene die lijdt), waardoor die persoon van de eenzaamheid wordt bevrijd.

In dit hoofdstuk wordt Duyndams opvatting van compassie weergegeven om deze vervolgens te analyseren aan de hand van de verschillende vormen van kwetsbaarheid. Daarmee wordt inzichtelijk welke rol kwetsbaarheid speelt in compassie. Duyndam omschrijft compassie als volgt: "In een toestand van compassie leef ik met een ander mee, met diens vreugde en diens verdriet; leef ik me in hem of haar in, voel ik wat hij voelt, weet ik wat zij doormaakt" (1999, p. 58). Duyndam geeft in zijn boek echter hoofdzakelijk voorbeelden van meevoelen met het lijden van een ander. Volgens hem bestaat compassie uit vier (theoretische) aspecten: een emotioneel aspect, een waarde-karakter, een geef-karakter en een verbeeldings-kant (1999, p. 58); deze zijn echter sterk met elkaar verweven. Allereerst wordt het emotionele aspect van compassie besproken. Vervolgens wordt het waarde-karakter in samenhang met het geef-karakter besproken, waarin de rol van 'onvoorwaardelijke bereidheid' in compassie wordt belicht. Daarnaast wordt de verbeeldings-kant van compassie besproken. Na het bespreken van de vier aspecten van compassie wordt nog kort ingegaan op enerzijds de rol van de opvoeding in compassie en anderzijds de heersende negatieve opvatting van kwetsbaarheid in de samenleving. Tot slot, wordt geconcludeerd of compassie kan worden opgevat als een vorm van resonantie.

4.1 Emotioneel voelen in compassie

Duyndam stelt dat compassie onder andere bestaat uit een 'emotioneel voelen' (1999). Een emotie bestaat uit drie bestanddelen: de lichamelijke werking, de appellerende betekenis en de (elementale) gewaarwording (Duyndam, 1999); deze bestanddelen zijn echter met elkaar verweven.

Net als de cognitivisten (zoals Nussbaum) stelt Duyndam dat iemand die een emotie ervaart, gericht is op een extern object, maar volgens hem is een emotie “eerst en vooral een geëmotioneerde waarneming” (1999, p. 114). Daarmee benadrukt Duyndam het innerlijke element van emotie, waarbij de emotie een gewaarwording is van mijzelf in relatie tot iets; dit correspondeert met de onderliggende structuur – “ik voel mij v tot x” – van emoties (Duyndam, 1999, p. 114). Bijvoorbeeld, ik voel me verdrietig over mijn verlies (van een dierbare). Hierdoor worden (gelijktijdig) zowel de innerlijke relatie (d.w.z. het voel-aspect) als de intentionele relatie (d.w.z. gericht op het intentioneel object) belicht en gecombineerd (Duyndam, 1999).

De appellerende betekenis (bestanddeel 2) is onderdeel van de lichamelijke werking: een emotie bestaat uit een gewaarwording van een lichamelijke werking van een betekenis die appelleert. Emotioneel waarnemen is namelijk net als visueel waarnemen een betekenisvol waarnemen van verschil of verandering. Als ik buiten loop en ineens begint het te regenen, dan ken ik de betekenis ‘regen’ toe aan de druppels die ik waarneem. Zo ook nemen emoties iets waar op een betekenisvolle manier, bijvoorbeeld “*als* gevaarlijk, bedreigend, vernederend, geruststellend, verheugend, hoopvol, enzovoort” (Duyndam, 1999, p. 136). Wanneer ik bijvoorbeeld tijdens een wandeling in het buitenland plotseling een beer tegenkom en waarneem, dan ken ik daar de betekenis ‘gevaar’ aan toe; die betekenis appelleert, dat wil zeggen, het is voelbaar in mijn lichaam in de vorm van bijvoorbeeld een angstig gevoel. Uiteraard zijn alle waarnemingen door taal bemiddeld, want anders zou je niet de betekenis ‘regen’ of ‘gevaar’ kunnen toekennen aan waarnemingen.

Duyndam spreekt in dit verband van een ‘betekenisrelatie’ in plaats van een ‘causale relatie’, omdat er sprake is van een ‘gelijktijdig gebeuren’ (1999, p. 110). Er is in die zin geen sprake van een bewuste reflectie op de betekenis, maar van een gelijktijdig ‘mechanisme’ of gebeuren. Om die reden spreekt Duyndam van een ‘lichamelijk bewustzijn’ waarin wordt gevoeld, in tegenstelling tot een afstand die nodig is voor reflectie (p. 115). De betekenisrelatie bestaat dus uit het lichamelijk bewustzijn dat verwijst naar het ‘pre-communicatieve’ karakter van compassie (p. 61)

Het derde bestanddeel van emoties omschrijft Duyndam als de ‘elementale gewaarwording’ (1999). In dit verband spreekt hij van een ‘emotioneel voelen’ en om dit begrip te verhelderen, vergelijkt Duyndam allereerst de tast als zintuiglijke waarneming met emotioneel voelen en zet daar (samen met hypothetisch denken) ‘zien’ als zintuiglijk waarnemen tegenover (zie schema 1). Daarin valt op dat emotioneel voelen en tasten (of

voelen) bestaan uit een toenaderende beweging, en hypothetisch denken en zien uit een afstand nemende beweging.

Tabel 2: Een vergelijking tussen verschillende vormen van waarnemen (Duyndam, 1999, p. 118)

	<i>tijdelijk</i>	<i>ruimtelijk</i>
<i>toenadering / contact</i>	emotioneel voelen	tasten
<i>afstand nemen</i>	(hypothetisch) denken	zien / kijken

Zien doen we op afstand waarbij we vaak een breed zicht hebben, maar ook anderen kunnen op hetzelfde moment vanaf een andere kant naar hetzelfde object kijken. Daarbij is hetgene wat de anderen waarnemen (hun actuele waarneming) een potentiële waarneming voor mij. Ik zou immers naar hun plek kunnen verplaatsen, waardoor ik ook zie wat zij zien en waardoor de eerdere potentiële waarneming een actuele waarneming wordt.

Tasten of voelen, daarentegen, is een ‘elementale waarneming’ of ‘gewaarwording’, wat inhoudt dat je maar één kant tegelijkertijd kunt waarnemen; er is geen sprake van een zekere afstand waardoor je helemaal opgaat in de waarneming. Wanneer je bijvoorbeeld in een warm bad gaat liggen (en je ogen sluit), ga je compleet op in het warme water dat je via de tast lichamenlijk waarneemt; je kunt niet vanuit een ‘ander’ perspectief voelen of tasten.

Vanwege de gedeelde toenaderingsbeweging stelt Duyndam dat je het ‘ruimtelijk tasten’ kunt vergelijken met het ‘tijdelijk emotioneel voelen’:

Ik denk dat de waarneming die een opgaan in iets elementaals is, die slechts één kant kan waarnemen, die niet de afstand kan nemen die nodig is om meer kanten gewaar te worden – de waarneming die ‘er niet omheen kan’, die wat het emotioneel voelen betreft de niet-afstand of het opgaan is van ik in mij – dat die waarneming de gevoelswaarneming is (1999, p. 121).

Ter illustratie: wanneer ik mij verdrietig voel, omdat een uiterst waardevol object gestolen is, ga ik tijdelijk helemaal op in het verdriet dat ik voel; ik kan niet op afstand (op een andere manier) mijn verdriet waarnemen (tenzij je reflecteert op het verdriet, maar dan is er niet langer sprake van de emotionele gewaarwording zoals Duyndam het conceptualiseert).

Er is in relatie tot emotioneel voelen dus alleen sprake van een actuele waarneming; ik kan in de emotionele waarneming niet het ‘perspectief’ aannemen van een op dat moment potentiële emotionele waarneming. Zoals er in de visuele waarneming sprake is van een

“horizon van potentiële gewaarwordingen die de visuele waarneming haar continuïteit geeft” alsook echtheid en betekenis, ontbreekt een dergelijke horizon bij emotioneel voelen (Duyndam, 1999, p. 125).

Dusver kunnen we concluderen dat een emotie volgens Duyndam bestaat uit een lichamelijke werking (d.w.z. een pre-communicatief voelen) die samenhangt met de betekenisvolle waarneming die appelleert, en een elementale gewaarwording waarbij je totaal opgaat in die emotionele betekeniswaarnemende beweging.

In andere woorden, Duyndam omschrijft emotioneel voelen als een (tijdelijk) “lichamelijk blootstaan aan betekenis” (1999, p. 152). Daarop aansluitend stelt hij dat compassie een proces is van inleven waarbij geen sprake is van redeneren of vergelijken, maar van een “rechtstreeks geraakt worden” (p. 60). Daarmee verwijst hij naar emotionele kwetsbaarheid: je maakt jezelf – of bént in zekere zin – kwetsbaar doordat je lichaam ontvankelijk is voor een waargenomen betekenis die je prikkelt of raakt, kortom je bent emotioneel (en moreel) gevoelig voor de ander. Vanwege de centrale rol van het lichaam wordt tot slot verwezen naar ‘inherent kwetsbaarheid’: we zijn kwetsbaar als mens vanwege onze lichamelijke aard, alsook vanwege onze affectieve aard.

4.2 De waardebeleving en het geef-karakter in compassie: onvoorwaardelijke bereidheid

Hierboven is toegelicht wat het emotioneel aspect van compassie inhoudt. Het voelen van compassie voor een ander ontstaat pas wanneer we vinden dat het leed dat de ander ervaart niet goed is; in dit geval is er – “negatief – waarde in het geding, in de vorm van afkeuring” (Duyndam, 1999, p. 64). In dit verband spreekt Duyndam over “de beleving van waarde”, wat wil zeggen dat je ervaart dat je wordt aangesproken; je wordt opgeroepen, aangespoord, uitgedaagd of uitgenodigd, afhankelijk van de mate waarin de waarde je aanspreekt (p. 83). Volgens Duyndam spoort iets je aan om te ‘antwoorden’, wat verwijst naar het ‘geef-karakter’ van compassie: “Waar het mij hier om gaat is niet de inhoud van het antwoord maar de bereidheid tot een antwoord” (p. 84).

Deze bereidheid moet een ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ zijn volgens Duyndam, wat wil zeggen “dat ik er op inga, of het iets oplevert of niet, onafhankelijk van beloning of resultaat” (1999, p. 84). Bijvoorbeeld, wanneer je het verdriet van een man die zijn kind heeft verloren waarneemt, ga je daar onvoorwaardelijk op in; het wel of niet geraakt worden door het verdriet van die man kan niet worden afgedwongen en is niet afhankelijk van de vraag of je denkt er ‘iets’ voor terug te krijgen.

Dit houdt in dat je door de beleving van waarde wordt uitgenodigd tot een ‘geraakt worden’: je bent immers onvoorwaardelijk bereid tot het voelen van compassie voor de ander. Deze ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ verwijst naar emotionele kwetsbaarheid, omdat je emotioneel en moreel gevoelig bent voor de ander. Beiden veronderstellen dat er sprake is van een op niet-instrumentele wijze geraakt worden. Deze emotionele kwetsbaarheid komt echter pas tot stand doordat er in de eerste plaats sprake is van waardebeleving: je oordeelt immers dat het leed van de ander niet goed is. Dit verwijst naar hechtingskwetsbaarheid vanwege het kwetsbare karakter dat ontstaat, omdat je waarde hecht aan bepaalde waarden die in het geding kunnen zijn.

Daarnaast doet het karakter van ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ van compassie denken aan wat Rosa in de context van resonantie ‘niet-beschikbaarheid’ noemt: “Niet-beschikbaarheid lijkt daarbij een belangrijk kenmerk te zijn van dergelijke [resonantie] relaties: ze laten zich niet politiek voorschrijven of simpelweg instrumenteel tot stand brengen. Resonantie kan ook in ongunstige omstandigheden ontstaan en onder gunstige omstandigheden uitblijven” (2016a, p. 139). In dit verband komen compassie en resonantie hierin overeen: beiden zijn niet af te dwingen of instrumenteel van aard.

Wat je in compassie geeft is dus een onvoorwaardelijke bereidheid om lichamelijk geraakt te worden (d.w.z. het geraakt worden is ‘een antwoorden’). Je stelt jezelf, dat wil zeggen je lichaam en het (lichamelijk) geraakt worden door het leed van de ander, beschikbaar voor de ander. In dit verband spreekt Duyndam van het beschikbaar stellen van je ‘potentieel lichaam’ (1999, p. 157).

Om te begrijpen wat het ‘potentieel lichaam’ inhoudt, wordt eerst opnieuw verwezen naar het begrip ‘potentialiteit’ dat aan bod kwam tijdens de bespreking van het aspect ‘emotioneel voelen’. Er werd vastgesteld dat een horizon van potentiële gewaarwordingen bij emotioneel voelen (of waarnemen) ontbreekt. De man die zijn dochter heeft verloren, gaat tijdelijk totaal op in het verdriet vanwege het overlijden van zijn dochter; hij kan *in* die emotionele gewaarwording niet van een ‘andere’ kant bekijken hoe het verdriet voelt.

Om die reden heb je een ander nodig – een ‘potentieel lichaam’ van een ander – om deze horizon van potentiële gewaarwordingen te creëren. Wat die man actueel voelt, kan ik potentieel voelen: “in het ervaren van compassie dient mijn lichaam als potentieel lichaam – omdat mijn lichaam structureel een plaatsvervangende functie heeft” (1999, p. 173). Mijn (lichamelijke) ervaring van compassie met de man die compleet opgaat in het verdriet van zijn overleden dochter kan functioneren als een potentialiteitsfactor, omdat ik in de ervaring van compassie (d.w.z. het op betekenisvolle wijze geraakt worden door het leed van de ander)

‘toon’ dat ik het leed (d.w.z. de betekenis van het overlijden van een dochter) potentieel voel; dit laat aan die man zien dat het leed of de pijnlijke emoties in zekere zin van een ‘andere kant’ kan worden bekeken.

Hierdoor erken ik tevens het leed van die man, waardoor deze verwordt tot werkelijkheid (Duyndam, 1999); dit houdt in dat het leed van de ander vanwege mijn ‘bevestiging’ kan worden beschouwd als ‘echt’. Het is door deze erkenning dat compassie “de eenzaamheid die inherent is aan de innerlijkheid van de emotionele gewaarwording” kan doorbreken (p. 167), of vanuit het perspectief van de persoon die lijdt: “de transcendente erkenning door het potentieel lichaam neemt mij op in gemeenschap” (p. 200). Hoewel de erkenning (middels het ‘antwoorden’) zelf een pre-communicatief karakter heeft, kan deze zich (vervolgens) uiten in de vorm van het leggen van een hand op de arm van de ander (‘een reikende hand’) of in de vorm van woorden, maar het kan ook minder of meer opvallend zijn.

Wederom kunnen we stellen dat emotionele kwetsbaarheid (of ontvankelijkheid) in compassie bij Duyndam centraal staat, al gebruikt hij zelf hoofdzakelijk de term (onvoorwaardelijke) ‘bereidheid’:

De compassionele bereidheid is een reisbereidheid, gereed tot elke mogelijke bestemming, een duik in het diepe zonder te weten waar je uitkomt. Ofwel: al je potenties verzameld, gereed tot elke potentiële bestemming of emotie, een duik in het elementale, als tijd bewegende zich (1999, p. 166).

4.3 De verbeeldings-kant in compassie: een cognitieve en affectieve plaatsvervanging

Hierboven is de ‘plaatsvervangende functie’ van het lichaam in de context van het ‘geef-karakter’ in compassie al genoemd, wat verwijst naar de verbeeldings-kant van compassie. In dit verband spreekt hij ook over “tijdreizen naar [...] potentiële emoties, naar [...] potentiële pijn” (1999, p. 163). Het ‘tijdreizen’ of ‘verplaatsen’ voltrekt zich in compassie middels twee gelijktijdige bewegingen: een directe of rechtstreekse beweging waarin we worden geraakt en de compassie beleven (‘ik ga potentieel op in mij’) en een hypothetische- of denkbeweging waarin we ons verplaatsen in het leed of de emoties van de ander in relatie tot het ‘object’ (‘in relatie tot x’) (Duyndam, 1999).

Doordat ik word geprikkeld door de pijnlijke emoties van de *ander* ben ik bereid ‘mezelf te geven’ of te ‘antwoorden’: ik voel de *potentiële pijn* (d.m.v. de affectieve verplaatsing) over het verliezen van een kind dat voor mij betekenisvol is (d.m.v. een

cognitieve plaatsvervangings- of denkbeweging) ondanks dat ik zelf wellicht geen kind heb. Zo stelt Duyndam:

Ik word in de compassie geraakt door de ander, door zijn emoties, maar mijn compassie (mijn antwoorden) is een tijdreis naar mijn potentiële emoties. Vandaar, in ruimtelijk metaforische termen, een beweging naar binnen. Het plaatsvervangend zich geven is tegelijk een ontvankelijkheid, een blootstelling of blootgeven. [...] ik stel die plaats [...] ter beschikking aan de ander. En dat kan ik uiteraard alleen maar tijdelijk en in beperkte mate doen [...] (1999, p. 178).

Door deze dubbele plaatsvervangings- “identificeren we ons tot op zekere hoogte met zijn lot” (Duyndam, 1999, p. 174). Dit zie je bijvoorbeeld ook wanneer mensen plaatsvervangende schaamte ervaren.

Duyndam (1999) stelt dat je in de ervaring van compassie met het leed of de pijnlijke emoties van de ander kwetsbaar voelt; je voelt je kwetsbaar tot het betekenisvolle ‘leedfeit’ (x). Door compassie te voelen met de man die zijn kind heeft verloren, voel ik mij daarom potentieel kwetsbaar tot het verliezen van een kind wat voor mij iets betekent ondanks dat ik zelf geen kind heb: het betreft een “potentiële pijn over x” (Duyndam, 1999, p. 158).

Compassie houdt dus niet zozeer in dat je je inbeeldt hoe het is voor *hem* om zijn dochter te verliezen, maar je stelt *jezelf* tijdelijk ontvankelijk op voor de pijnlijke emoties van de ander (middels de dubbele verplaatsing). Ook probeer je volgens Duyndam geen vergelijking te maken met een eerdere eigen ervaring die destijds ‘actueel’ was, omdat je daardoor geen contact maakt met het leed van de ander. Je maakt volgens hem dan een tijdreis naar eerdere ‘actuele’ ervaringen, in plaats van naar de ‘potentiële’ ervaring die bij de ander actueel is. Het kan voorkomen dat je je eigen angst of verdriet om een reeds overleden persoon projecteert op een ander die zojuist een kind heeft verloren. Dit houdt volgens Duyndam in dat je je eigen pijnlijke en niet geaccepteerde gevoelens overdraagt op de ander, omdat ze te ‘onverdraaglijk’ zijn, wat volgens Duyndam iets anders is dan compassie: “projecterend medelijden met een ander is uiteindelijk niets anders dan zelfmedelijden” (1999, p. 177).

Toch kan worden beargumenteerd dat een mate van herkenning juist nodig is om contact te kunnen maken met het leed van een ander (zo verwees Nussbaum naar de rol van ‘het oordeel van gelijke mogelijkheden’). Wie immers absoluut geen idee heeft hoe het verliezen van een kind – ofwel het verliezen van iets of iemand anders – voelt en wat het betekent, zal waarschijnlijk (meer) moeite hebben om compassie te voelen voor degene die

lijdt. Wel is het begrijpelijk dat het noodzakelijk is om je bewust te zijn van je eigen ervaring en pijnlijke emoties – om deze te erkennen – om vervolgens contact te kunnen maken met het leed van de ander.

Duyndam gaat daarin echter een stap verder en stelt dat je je eigen emoties moet accepteren alvorens je de pijnlijke emoties van de ander onvoorwaardelijk kunt accepteren, waardoor je pas in staat bent compassie te voelen voor een ander:

Plaatsvervanging, [in tegenstelling tot projecteren], is een loslatende beweging. Ik raak los van mijn centrale positie als subject, naarmate ik mijn plaats voor de ander open houd. Ook dit openhouden is een gevende beweging, maar het is niet zozeer een beweging 'naar buiten', naar de ander, maar 'naar binnen', naar mij (1999, p. 178).

Duyndam stelt dus dat we onze eigen pijnlijke emoties moeten accepteren én dat we de pijnlijke emoties van de ander moeten accepteren om compassie te kunnen voelen. Je kunt je daarbij afvragen in hoeverre acceptatie van de eigen pijnlijke emoties – naast erkenning of een besef ervan – werkelijk nodig is om compassie te kunnen voelen. Wie zich bewust is van de *eigen* pijnlijke emoties naar aanleiding van het overlijden van een dierbare persoon en wie deze pijnlijke emoties erkent (hoewel niet per se accepteert), kan wellicht even goed compassie voelen voor iemand die zojuist een kind heeft verloren.

Zoals Duyndam eerder al aangaf, is de plaatsvervanging waarin je jezelf 'geeft' een ontvankelijkheid of blootstelling. In dit verband speelt emotionele kwetsbaarheid een rol in compassie in relatie tot de verbeeldings-kant ervan, omdat je 'jezelf kwetsbaar maakt' en je emotioneel (en moreel) gevoelig bent voor de ander (Baart, 2013). Daarop aansluitend speelt inherente kwetsbaarheid bij Duyndam een rol, omdat je je eigen pijnlijke emoties (d.w.z. een zekere kwetsbaarheid) moet herkennen en erkennen om compassie te kunnen voelen. Daarnaast voel je je 'tijdelijk' of 'potentieel' kwetsbaar tot het leedfeit (bijvoorbeeld tot het verlies van een kind).

4.4 Opvoeding en hechting: het vermogen tot het voelen van compassie

In relatie tot de bespreking van 'projectie' werd gesteld dat het noodzakelijk is om je eigen emoties en behoeften te accepteren om compassie te kunnen voelen. In dit verband verwijst Duyndam (1999) naar een ontwikkelingspsychologisch perspectief waarin het belang wordt benadrukt voor een kind om een warme band – veelal met de moeder – te hebben voor de emotionele, sociale en intellectuele ontwikkeling. Een dergelijke band zorgt ervoor dat

“vertrouwen, zekerheid, nieuwsgierigheid en zelfbewustzijn tot ontwikkeling komen” (1999, p. 76). In het bijzonder is het belangrijk dat emoties en ervaringen in de jeugd er mogen zijn en dat deze worden erkend, omdat het kind anders zal leren om bepaalde emoties weg te stoppen. Ook moet een kind het gevoel hebben er onvoorwaardelijk te mogen zijn, want als ouders bepaald gedrag enkel op ‘voorwaarde van’ (bijvoorbeeld ‘je mag pas blij zijn als je minstens een ‘8’ haalt voor je toets’) accepteren, belemmert dat een gevoel van er onvoorwaardelijk mogen zijn (alleen op basis van wederkerigheid) en het belemmert een goede zelfontwikkeling.

Daarnaast leidt het hebben van een warme en goede band met iemand (zoals je moeder) in de jeugd in je latere leven tot het aangaan van relaties op basis van genegenheid en persoonlijke eigenschappen, in tegenstelling tot het aangaan van relaties op basis van “status- en standsoverwegingen” (Duyndam, 1999, p. 76). Dit is ook terug te zien in een onderzoek waarnaar Duyndam verwijst over helpers en niet-helpers van joodse onderduikers: mensen die geen of een beduidend minder warme band hadden in hun jeugd met een ouder of een ander zijn geneigd om anderen te beschouwen als behorend tot een specifieke groep (joden, rijken, armen etc.), kortom, ze zijn geneigd om de ander te benaderen vanuit een stereotyped vooroordeel. De mensen die een warme band hadden met een ouder (of volwassene) in de jeugd benaderen anderen daarentegen als afzonderlijk individu (Duyndam, 1999). Het hebben van een warme band met je ouder(s) of een ander in de jeugd is dus van groot belang in het latere leven in het onbevooroordeeld kunnen zijn – en daarmee – in het emotioneel en moreel ontvankelijk kunnen zijn voor de ander.

Tot slot, concludeert Duyndam (verwijzend naar bestaand onderzoek) dat mensen die zijn opgevoed met ongemunte waarden (d.w.z. waarden die niet uitgaan van wederkerigheid, zoals generositeit of zorg) eerder ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ tonen dan mensen die zijn opgevoed met ‘lonende waarden’ (d.w.z. waarden die wederkerigheid impliceren, zoals betrouwbaarheid). Mensen die zijn opgevoed met ongemunte waarden gaan in op een appèl zonder de verwachting daar iets voor terug te krijgen: ze meten hun “inzet voor de waarde” dan niet aan het verwachte resultaat (Duyndam, 1999, p. 84). Aangezien ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ (in relatie tot het waarde- en geef-karakter) een kenmerk is van compassie, houdt dit in dat het waarschijnlijker is dat mensen die zijn opgegroeid met ongemunte waarden compassie voelen voor het leed van een ander.

De cruciale rol van goede en gezonde hechting verwijst naar sociale kwetsbaarheid in relatie tot het kunnen ervaren van compassie. Een omgeving waarin we als kind geen hechting

kunnen ervaren, is voor ons in zekere zin ‘destructief’: het maakt dat we ons niet of in mindere mate ontvankelijk kunnen opstellen.

4.5 De negatieve connotatie van ‘medelijden’

Dusver is aangetoond dat verschillende vormen van kwetsbaarheid een rol spelen in compassie. Hoewel Duyndam expliciet maakt dat zijn onderzoek naar de ervaring van compassie – en daarmee oog voor kwetsbaarheid – geen moraliserende insteek heeft, wijst hij wel op de eenzijdig negatieve connotatie van medelijden die domineert in de huidige maatschappij. Hij stelt namelijk dat medelijden in de hedendaagse ethiek en in ons ‘alledaagse zelfverstaan’ wordt beschouwd als kleinerend, of als iets dat afbreuk doet aan onze waardigheid: “‘Ik wil geen medelijden’, zegt een slachtoffer tegenwoordig, ‘ik wil mijn recht, ik wil erkenning!’. Medelijden lijkt niet zo goed te rijmen met voor ons, in ons mens- en zelfbeeld, belangrijke waarden als autonomie en zelfrespect” (1999, p. 65).

Duyndam laat zich echter niet duidelijk uit over de manier waarop medelijden in de huidige maatschappij wordt opgevat. Wel is duidelijk dat hij zelf het grote belang van compassie – en daarmee oog voor kwetsbaarheid – ziet vanwege het transcendentale karakter van compassie (d.w.z. het ‘verschil’ dat (op niet af te dwingen wijze) optreedt tussen het potentiële en het actuele leed) én vanwege ‘de eigenschap’ die het heeft om gemeenschap te creëren.

4.6 *Compassie: een vorm van resonantie?*

Wederom keren we terug naar Rosa’s opvatting van resonantie. Resonantie is een “door prikkeling en emotie, intrinsieke interesse en de verwachting van zelfwerkzaamheid gevormde verhouding tot de wereld waarin subject en wereld elkaar over en weer ‘raken’ en lijken te veranderen (Rosa, 2016a, p. 139). Wanneer we Duyndams opvatting van compassie hier tegenover plaatsen zien we duidelijk gelijkenissen. Compassie bestaat volgens Duyndam uit vier verweven elementen: een emotionele gewaarwording, een waardebeleving, een geef-element en een verbeeldingselement.

Om compassie te voelen voor een ander moet er eerst sprake zijn van een waardebeleving: ik moet oordelen of van mening zijn dat het leed van de ander niet goed is. Pas dan word ik aangespoord om mezelf onvoorwaardelijk te geven, dat wil zeggen, pas dan ben ik onvoorwaardelijk bereid om me (affectief en cognitief) te verplaatsen in het leed van de ander. In die zin kun je spreken van ‘intrinsieke interesse’, want ik stel me ontvankelijk op voor de ander zonder er iets voor terug te verwachten of zonder ertoe te worden gedwongen:

ik word ‘van binnenuit’ geprikkeld. Het impliceert tevens dat ik vanuit sterke waarden met een eigen stem spreek in de ‘antwoordrelatie’.

Volgens Duyndam is er echter niet per definitie sprake van een ‘antwoordrelatie’, want de ‘onvoorwaardelijke bereidheid’ wijst er juist op dat ik compassie voel voor de ander zonder daar iets voor terug te verlangen. Wat ik ‘geef’ is een ‘tijdreizen’ naar mijn potentiële emoties en dat ‘toont’ zich. Het zou dus kunnen voorkomen dat degene die lijdt om wat voor reden dan ook niet ingaat op mijn ‘aanbod’ en dus in zekere zin niet ‘antwoord’ op mijn compassie. In feite zegt Rosa dit zelf ook, want volgens hem is resonantie niet af te dwingen (wat verwijst naar zijn term ‘niet-beschikbaarheid’). Volgens Rosa moet je je immers kwetsbaar opstellen en het aandurven om je te laten veranderen zonder te weten waartoe dat leidt (2016a, p. 142).

Het kan echter voorkomen dat ik zelf niet voldoende ‘open’ of ‘gesloten’ ben om te kunnen resoneren (Rosa, 2016a, p. 139), oftewel om compassie te voelen voor een ander. Zo stelt Rosa:

Wanneer we even terugkeren naar de akoestische herkomst van het begrip resonantie, zien we dat een lichaam (bijvoorbeeld de klankkast van een viool of een gitaar) pas kan resoneren wanneer deze voldoende afgesloten is: aan een doorlatend, poreus geheel laten zich geen klanken ontlokken. Tegelijk moet het wel voldoende open zijn om zich te laten ‘prikkelen’, dus bereikbaar zijn en zich in trilling laten brengen; een volledig gesloten lichaam resoneert ook niet (2016a, p. 137).

Wanneer ik me bijvoorbeeld laat meevoeren door mijn (reeds bestaande) eigen angsten en pijnlijke emoties en me daarvan onbewust ben, projecteer ik deze op de ander waardoor ik in werkelijkheid zelfmedelijden voel in plaats van dat ik me werkelijk ontvankelijk opstel voor het leed van de ander. Je kunt je dus afvragen of ik in dat geval ‘open’ genoeg ben, omdat ik uiteindelijk gericht ben op mijn eigen (reeds bestaande) angsten en niet op de ander (en het leed dat hij of zij ervaart).

Daarnaast is het worden geraakt of geaffecteerd (en daarop emotioneel en lichamelijk ‘antwoorden’) essentieel in een resonantierelatie (Rosa, 2016a). Het lichamelijk geraakt worden is door Duyndam wellicht het meest benadrukte aspect van compassie. Zo constateerden we eerder al in relatie tot compassie dat je allereerst de potentiële pijn van de ander ‘voelt’ (de affectieve verplaatsing) over het verliezen van een kind dat voor mij betekenisvol is (de denkbeweging). Ik word in compassie rechtstreeks geraakt, omdat het waarnemen van het leed een emotionele betekeniswaarneming betreft die prikkelt. In

compassie *voel* ik me kwetsbaar, omdat ik (in mijn emotie) het ‘leedfeit’ waarneem *als* kwetsbaar (of als ernstig of bedreigend waardoor ik me kwetsbaar voel). Kortom, mijn lichaam staat bloot aan betekenis, aldus Duyndam.

Je kunt je afvragen of je voldoende ‘gesloten’ bent wanneer je totaal opgaat in de potentiële pijn (in relatie tot de betekenis van leedfeit x), want een ‘totaal opgaan in’ impliceert dat je door de pijn wordt ‘overgenomen’. Hoewel dit in eerste instantie een terechte vraag lijkt, kan daar direct op worden geantwoord dat Duyndam benadrukt dat het slechts een ‘tijdelijke’ verplaatsing betreft, waardoor je kunt aannemen dat iemand in staat is om de antwoordrelatie ‘voort te zetten’ na de tijdelijke verplaatsing. De term ‘voortzetten’ wordt hier bewust benadrukt, omdat Duyndam stelt dat de bereidheid om geraakt te worden op zichzelf al een soort ‘antwoorden’ is.

Tot slot, benoemt Rosa in relatie tot resonantie de ‘verwachting van zelfwerkzaamheid’, wat inhoudt dat ik niet alleen zelf wordt geraakt door een ander, maar dat ik ook een ander kan raken of bereiken zonder bang te zijn dat dit niet lukt (bijvoorbeeld omdat ik mezelf zou moeten verdedigen) (2016a; 2017). Het lijkt erop dat de verwachting van zelfwerkzaamheid groter is wanneer iemand vroeger een gezonde en hechte relatie heeft gehad in zijn of haar jeugd, omdat dit zorgt voor basisgevoelens van vertrouwen, het aangaan van relaties op basis van genegenheid en een gevoel van er onvoorwaardelijk mogen zijn. Gezonde hechting zorgt er niet alleen voor dat je het gevoel ontwikkelt dat je een ander kunt bereiken, maar het zorgt er ook voor dat je ontvankelijker bent voor de ander en bereid bent onvoorwaardelijk te geven waardoor het er niet zo sterk toe doet of je de ander zult bereiken of niet.

In conclusie, compassie kan worden gezien als een vorm van resonantie, want compassie kan een antwoordrelatie betreffen die wordt gevormd door emotie en prikkeling, intrinsieke motivatie en de verwachting van zelfwerkzaamheid. Vanuit ‘sterke waarden’ ontstaat de bereidheid om compassie te voelen voor de ander, wat wil zeggen dat je ‘de bereidheid’ om te worden geraakt ‘geeft’, en dat is in zekere zin een ‘antwoorden’ op de ander. Ten slotte leidt de cognitieve en affectieve verplaatsing (het emotioneel geraakt worden en het daar totaal in opgaan) tot een zekere transformatie.

4.7 Conclusie

In reactie op de vraag welke rol kwetsbaarheid speelt in de ervaring van compassie zoals beschreven door Duyndam kunnen we stellen dat sociale kwetsbaarheid een belemmering vormt voor het kunnen ervaren van (de verschillende vormen van kwetsbaarheid die deel

uitmaken van) compassie, en dat emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid onderdeel zijn van de ervaring van compassie.

Emotionele kwetsbaarheid in compassie verwijst naar het emotioneel voelen of het rechtstreeks geraakt worden, doordat je lichaam ontvankelijk is of 'blootstaat aan betekenis'. We stellen onszelf bloot in de plaatsvervanging. Het raakt tevens aan inherente kwetsbaarheid, want in compassie zijn we als mens kwetsbaar vanwege onze lichamelijke en onze affectieve aard. De reden waarom we echter in de eerste plaats compassie ervaren, is omdat we oordelen dat de ander niet zou moeten lijden; dit waardeoordeel leidt ertoe dat we ons daadwerkelijk ontvankelijk opstellen waardoor we 'onvoorwaardelijk bereid' zijn om te worden geraakt door het leed van de ander. We zijn in die zin kwetsbaar doordat we waarde hechten aan een waarde (en aan de situatie van de persoon) die in het geding kan zijn (hechtingskwetsbaarheid). Het maakt dat we er iets aan willen doen, namelijk ons emotioneel (en moreel) gevoelig opstellen naar de ander, maar we hebben daar nooit volledige controle over. Ten slotte, 'zijn' we niet alleen inherent kwetsbaar in compassie vanwege onze affectieve aard en onze lichamelijke; ook moeten we de kwetsbaarheid van mens-zijn onder ogen zien (d.w.z. onze eigen pijnlijke ervaringen en emoties), willen we compassie kunnen voelen met de ander. Daarop aansluitend voel je je in compassie 'tijdelijk' of 'potentieel' kwetsbaar tot het leedfeit (bijvoorbeeld het verlies van een kind).

Daarnaast wijst Duyndam op een sociale factor die een belemmering kan vormen voor het kunnen ervaren van compassie. Er is sprake van sociale kwetsbaarheid wanneer we als kind geen gezonde hechting hebben ervaren met een ouder of een andere volwassene, omdat we daardoor geen vertrouwen ontwikkelen in anderen en onszelf en geen genegenheid ervaren in contact met anderen. Wie daarnaast in zijn opvoeding lonende waarden meekrijgt van de ouders en/of wie als kind leert dat hij of zij er enkel voorwaardelijk mag zijn, zal minder goed in staat zijn om (later) ontvankelijk te zijn voor anderen en minder in staat zijn om er onvoorwaardelijk te zijn voor een ander; dit belemmert het vermogen om compassie te voelen voor een ander.

Tot slot, werd eerder (in relatie tot de vraag in hoeverre compassie kan worden opgevat als een vorm van resonantie) geconcludeerd dat compassie zoals beschreven door Duyndam kan worden opgevat als een vorm van resonantie, mits er sprake is van een 'antwoordrelatie'. De ervaring van compassie wordt allereerst gevormd door een waardebeleving waardoor de bereidheid ontstaat om compassie voor de ander te voelen (d.w.z. een bereidheid om te 'antwoorden'). Daarnaast bestaat de ervaring van compassie uit

een cognitieve en affectieve verplaatsing (d.w.z. emotioneel/lichamelijk worden geraakt op betekenisvolle wijze), wat leidt tot een zekere transformatie.

5 Zelfcompassie in de positieve psychologie

De positieve psychologie is gericht op floreren (d.w.z. het ervaren van psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden), wat niet mogelijk is “zonder op constructieve wijze om te gaan met onplezierige emoties” (Hulsbergen, 2013, p. 169). Om het welbevinden – en daardoor de veerkracht – van een individu te bevorderen, worden handvatten aangeboden (zoals compassietraining) die het individu helpen om met dagelijkse stressoren en (negatieve) levensgebeurtenissen om te gaan (Bohlmeijer, Bolier, Steeneveld, Westerhof & Walburg, 2013).

In de positieve psychologie wordt compassie allereerst opgevat als een “natuurlijke respons op het besef dat we allemaal in een kwetsbaar bestaan geworpen zijn, dat vroeg of laat getroffen wordt door trauma, verlies, ziekte, ouderdom en uiteindelijk de dood” (Van den Brink & Koster, 2013, p. 187). Daarnaast wordt compassie gezien als een gezonde respons op het lijden van jezelf of anderen (Van den Brink & Koster, 2012). Waar er in compassie aandacht is voor het lijden van de ander, is er in zelfcompassie aandacht voor het eigen lijden (Van den Brink & Koster, 2013).

In dit hoofdstuk wordt nader ingegaan op het begrip ‘zelfcompassie’ waarvoor hoofdzakelijk gebruik wordt gemaakt van het *Handboek positieve psychologie* (2013) en *Self Compassion* (2011) van Kristin Neff, een pionier in onderzoek naar zelfcompassie. Hun (gedeelde) visie op zelfcompassie wordt geanalyseerd aan de hand van de verschillende vormen van kwetsbaarheid. Na een korte introductie van de betekenis en plaats van zelfcompassie in de huidige maatschappij, wordt ingegaan op de rol en werking van het brein en de drie basale emotiereguleringsystemen in relatie tot zelfcompassie. Vervolgens wordt nader ingegaan op de gedachte achter compassietraining en het belang ervan in onze maatschappij. Daarna wordt specifiek ingegaan op Neffs conceptualisatie van zelfcompassie en de drie aspecten daarvan (*self-kindness*, *common humanity* en *mindfulness*). Nadat er is verhelderd wat zelfcompassie inhoudt, wordt tot slot onderzocht of zelfcompassie kan worden opgevat als een vorm van resonantie.

5.1 Zelfcompassie in de huidige maatschappij

Meer concreet omschrijven Van den Brink en Koster compassie als “het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden – zowel van onszelf als van anderen” (2013, p. 185), waarbij (zelf)compassie een ontvankelijke kant heeft (d.w.z. oog in oog staan met het leed dat er is) en een actieve kant (d.w.z. verantwoordelijkheid nemen om het leed te verzachten waar

mogelijk). Zelfcompassie is niet hetzelfde als zelfmedelijden; iemand die zelfmedelijden ervaart, wordt het lijdende middelpunt terwijl iemand die zelfcompassie ervaart juist gericht is op een openheid naar de wereld – naar alle andere mensen – om je heen vanuit een besef dat ieder mens lijdt (of zal lijden) (Van den Brink & Koster, 2012). Zelfmedelijden komt in de westerse cultuur vaker voor dan zelfcompassie. Deze gerichtheid op het eigen lijden als ‘middelpunt’ – wat veelal isolement veroorzaakt – kan (deels) worden verklaard door de nadruk die in de westerse maatschappij wordt gelegd op de individuele verantwoordelijkheid.

Hoewel compassie voor jezelf en de ander in principe een natuurlijke respons is, zijn er verschillende factoren die ervoor kunnen zorgen dat deze wordt afgezwakt of belemmerd. In een omgeving waarin “de jacht op begerenswaardige zaken, zelfwaardering en rivaliteit ons leven beheersen”, kan een ‘competitiemodus’ ontstaan (Van den Brink & Koster, 2013, p. 189). Consumptie, competitie en prestatie worden sterk gestimuleerd in onze maatschappij, waardoor een groter beroep wordt gedaan op het ‘jaagsysteem’ in plaats van het ‘zorgsysteem’ (Van den Brink & Koster, 2012). Dit zijn emotieregulatiesystemen die onze emoties reguleren ten behoeve van overleving; emoties worden gezien als boodschappers die ons helpen te overleven. Om de werking van emotieregulatiesystemen te begrijpen, zal moeten worden verhelderd welke rol ons brein daarin speelt.

5.2 Het brein en de drie emotieregulatiesystemen

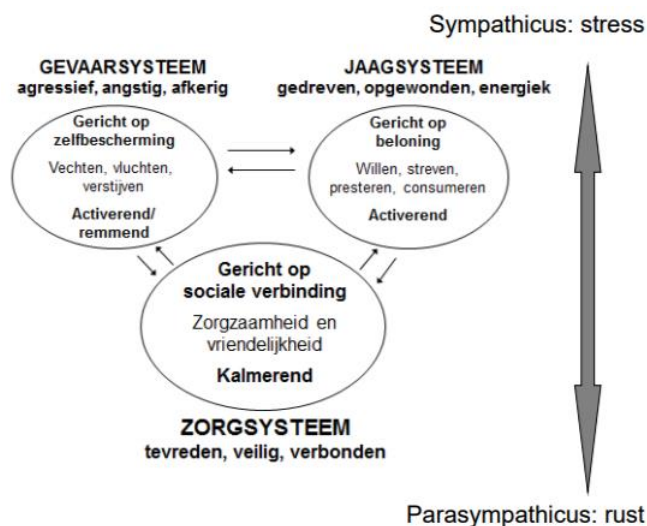
Van den Brink en Koster (2013) verwijzen naar het werk van Frans de Waal. Vanwege de evolutie hebben wij als mens verschillende reactiemogelijkheden ontwikkeld, zodat we ons kunnen aanpassen aan de omgeving; zo hebben we automatische reflexen ontwikkeld (het ‘reptielenbrein’ ofwel ‘de hersenstam’), emotionele reacties ontwikkeld (het ‘oude zoogdierenbrein’ ofwel ‘het limbisch systeem’) – welke samen ‘het oude brein’ worden genoemd – en tot slot hebben we het kunnen maken van bewust gemotiveerde en beredeneerde keuzen ontwikkeld (de ‘neocortex’), ook wel het ‘nieuwe brein’ genoemd (Van den Brink & Koster, 2013, p. 186). De emotieregulatiesystemen zijn onderdeel van het oude brein en het denk-, reflectie- en voorstellingsvermogen zijn onderdeel van het nieuwe brein.

Door bepaalde wisselwerkingen tussen het oude brein (emotieregulatiesystemen) en het nieuwe brein (voorstellings- en denkvermogen) is er naast ‘primair lijden’ (d.w.z. onvermijdelijk leed) ook sprake van ‘secundair lijden’ (d.w.z. leed als gevolg van ‘schadelijke’ reacties op primair leed) dat veelal ontstaat door onbewuste reacties op het primaire lijden (Van den Brink & Koster, 2013, p. 187). Secundair leed ontstaat wanneer mensen hun gedachten (of cognities) als werkelijkheid beschouwen en daar hun gedrag op

afstemmen (Scheurs & Westerhof, 2013); bijvoorbeeld, wanneer ik van mening ben dat ik geen ‘emotioneel mens’ ben, zal ik het verdriet dat ik voel naar aanleiding van de dood van een dierbare veroordelen en proberen te elimineren. Dit brengt echter meer lijden (d.w.z. secundair lijden) met zich mee, omdat elimineren niet werkt of leidt tot frustratie (Scheurs & Westerhof, 2013). Je kunt echter leren om je bewust te worden van je (automatische) reacties, waardoor je ze kunt doorbreken (Van den Brink & Koster, 2013). Vanuit deze gedachte zijn compassietrainingen ontstaan; in feite leren we onze emoties reguleren.

De volgende drie (basale) emotiereguleratiesystemen (zie figuur 1) zijn geworteld in het oude brein (Van den Brink & Koster, 2013).

Figuur 1: Drie emotiereguleratiesystemen (naar Gilbert, 2009) (Van den Brink & Koster, 2013, p. 188)



Het gevaarsysteem wordt actief bij een dreigement en is om die reden gericht op zelfbescherming; je ervaart onaangename emoties, zoals angst, agressie en afkeer en het gedrag wordt gekenmerkt door de stressreacties “vechten, vluchten of verstijven (*fight, flight and freeze*)” en (zoals later is ontdekt) “*tend and befriend*” welke erop gericht is om bij dreigend gevaar om te zien naar soortgenoten en bij hen steun te zoeken (Van den Brink & Koster, 2013, p. 188). Het jaagsysteem wordt actief wanneer je iets begeert, zoals voedsel, waardering en status, seks en materieel of immaterieel bezit of beloningen en draait om presteren, streven en consumeren. Daarbij ervaar je overwegend aangename emoties die opwindend en vitaal aanvoelen tijdens het ‘jagen’ en kortstondig en plezierig aanvoelen wanneer iets wordt begeerd. Zowel het jaag- en gevaarsysteem worden gekenmerkt door een verhoogd stressniveau (dat zich uit in een versnelde hartslag en ademhaling en een verhoogde bloeddruk). Het zorg- en kalmeringssysteem krijgt pas ruimte wanneer de andere twee systemen tot rust zijn gekomen, waardoor ontspanning kan worden toegelaten. Het systeem is

gericht op geborgenheid en vredig samenzijn met jezelf en anderen; de emoties zijn aangenaam en langduriger, zoals gevoelens van warmte, verbondenheid en tevredenheid. Het zorgt ervoor dat de hartslag en ademhaling vertragen, waardoor de bloeddruk zakt en de spieren ontspannen: het lichaam is een een staat van rust, waardoor tijd ontstaat voor herstel en groei. Bovendien kan het aandachtsveld weer worden verbreed, waardoor ruimte voor creativiteit en speelsheid ontstaat.

5.3 Compassietraining, emotieregulatie en sociale kwetsbaarheid

De drie systemen zijn noodzakelijk om in verschillende omstandigheden te kunnen overleven, waardoor de systemen elkaar snel kunnen afwisselen. Om uitputting te voorkomen, schakelen de meeste zoogdieren wanneer het kan over naar het zorg- en kalmeringssysteem (Van den Brink & Koster, 2013). Eerder werd echter al benoemd dat de huidige maatschappij met een nadruk op concurrentie, prestatie en consumptie een groot beroep doet op het jaag- en gevaarsysteem. Als mens worden we blootgesteld aan ontzettend veel externe én interne (d.w.z. psychologische) prikkels; ons voorstellingsvermogen kan namelijk overal tekorten of gevaren zien waardoor we langer dan noodzakelijk verstrikt blijven in het jaag- of gevaarsysteem, ook als er geen echt gevaar dreigt of als het niet van levensbelang is (Van den Brink & Koster, 2012; 2013). De nadruk op consumptie, competitie en prestatie zorgt ervoor dat we snel tekortkomingen zien; we schamen ons bijvoorbeeld wanneer dat we (denken) er niet bij (te) horen, omdat we niet beschikken over kleding die in de mode is of omdat we ondermaats hebben gepresteerd (in onze ogen). Die angst van tekortschieten kan zowel het jaagsysteem (beter willen presteren) als het gevaarsysteem (de ondermaatse prestatie veroordelen) activeren, waardoor de activatie van het ‘zorgsysteem’ in het gedrang komt terwijl dit systeem juist gericht is op sociale verbinding, zorgzaamheid, vriendelijkheid en gevoelens van tevredenheid, veiligheid en verbondenheid geeft (Van den Brink & Koster, 2012).

Daarop aansluitend kan de natuurlijke neiging om iemand (of jezelf) die lijdt te hulp te schieten, worden belemmerd doordat we ons eigen geluk willen najagen en het helpen van de ander onze plannen verstoort (De Wit, 2008). Dit verwijst naar de (in dat geval) belemmerende functie van consumptie die het jaagsysteem activeert. Doordat we ook in onze vrije tijd vaak bezig zijn met consumptie, competitie en prestatie zijn we veelal onbewust teveel bezig met het gevaar- en jaagsysteem, waardoor we te weinig tot rust kunnen komen (Van den Brink & Koster, 2012). Hierdoor is het niet verrassend dat veel mensen last krijgen van burn-out, (chronische) stress, depressie of angstklachten.

Ons brein is echter plastisch en veranderbaar, waardoor het zorgsysteem wel kan worden ontwikkeld en waardoor compassie kan worden beoefend (Van den Brink & Koster, 2012). In dit verband spreken Van den Brink & Koster over compassie als een ‘kwaliteit’ die kan worden beoefend (2013, p. 185).

Vanuit de positieve psychologie wordt dus allereerst erkend dat de mens inherent kwetsbaar is, dat wil zeggen, als mens-zijnde ontkom je niet aan (primair) leed. Daarnaast is er in de positieve psychologie aandacht voor sociale kwetsbaarheid, omdat er oog is voor problematische omgevingsfactoren, zoals consumptie, competitie en prestatie en een nadruk op individuele verantwoordelijkheid. Deze omgevingsfactoren zorgen ervoor dat het jaag- en gevaarsysteem worden overbelast, waardoor stress, burn-out, depressie of isolement kunnen optreden. In de positieve psychologie is om die reden compassietraining als handvat geïntroduceerd om het welbevinden en de veerkracht van het individu te vergroten. Door zelfcompassie te beoefenen (wat niet wil zeggen dat compassie af te dwingen is) vergroot je het vermogen om compassie te voelen:

Naast het mindful aandacht geven aan het hele spectrum van emoties, prettig en onprettig, van moment tot moment, kunnen we ook bewust oefenen in het genereren van een warme emotionele toon en het scheppen van de juiste omstandigheden voor het voelen van positieve emoties. Kiezen we bewust voor ‘tend and befriend’ dan zullen we ook eerder de bijpassende emoties voelen dan wanneer we in de greep zijn van ‘fight, flight, freeze’ (gevaarsysteem) of het najagen van kortstondig genot (jaagsysteem) (Van den Brink & Koster, 2012, p. 189).

We kunnen middels mindfulness onze emoties (en gedachten over een situatie) waarnemen en ons daar vervolgens liefdevol of compassievol toe verhouden, waardoor we onze emoties kunnen reguleren. Hier wordt in de volgende paragraaf dieper op ingegaan.

Enerzijds bestaat compassie dus uit een respons op of een verhouding tot (veelal onaangename) emoties. Vanuit compassie nemen we onze pijnlijke emoties waar, in plaats van ervoor te vluchten of deze te bevechten (gevaarsysteem) (Van den Brink & Koster, 2012). Anderszijds genereert compassie een ‘warme emotionele toon’ wanneer we vanuit een bepaalde (open en liefdevolle) houding aandacht hebben voor de emoties die we ervaren.

5.4 Neffs opvatting van zelfcompassie: self-kindness, common humanity en mindfulness

De meeste mensen in de huidige moderne maatschappij hebben weinig te maken met concrete levensbedreigende situaties die de stressreacties *fight*, *flight* en *freeze* veroorzaken (Van den

Brink & Koster, 2013). Van den Brink & Koster verwijzen naar onderzoek van Kristin Neff waarin is aangetoond dat veel mensen wel psychologische dreigementen ervaren; we kunnen op eenzelfde soort manier reageren op deze psychologische dreigingen (bijvoorbeeld wanneer we een bedreiging van binnenuit voelen vanwege een pijnlijke emotie) als op fysieke dreigingen (2013, p. 190). Waar de stressreacties op fysieke bedreigingen veelal noodzakelijk en behulpzaam zijn, zijn de stressreacties op psychologische bedreigingen hoofdzakelijk vervelend en niet noodzakelijk.

We kunnen bijvoorbeeld vechten tegen een deel van onszelf dat we niet goedkeuren en het bekritisieren en veroordelen (d.w.z. *Fight* in de vorm van zelfkritiek). We kunnen ook vluchten voor het deel in onszelf dat we ervaren als bedreigend; we vermijden pijnlijke gedachten of pijnlijke emoties voor onszelf en anderen waardoor we ons afzijdig houden van anderen uit schaamte, angst of wantrouwen (d.w.z. *Flight* resulteert in zelfisolatie). Tot slot, kunnen we houvast zoeken in bepaalde denkbeelden of overtuigingen over onszelf, de wereld en anderen in de verwachting dat dit ons zekerheid biedt in een onzeker bestaan, waardoor we gevangen raken in die manier van denken en handelen (d.w.z. *Freeze* in de vorm van overidentificatie of zelfabsorptie) (Van den Brink & Koster, 2013).

Kristin Neff (2011) omschrijft drie aspecten van zelfcompassie die in relatie staan tot deze drie psychologische stress-reacties (2011). Middels *mindfulness* (d.w.z. open aandacht voor emotionele pijn en onze reacties daarop) kan worden voorkomen dat we ons gaan overidentificeren met specifieke gedachten, *self-kindness* (d.w.z. een vriendelijke houding naar onszelf en onze emotionele pijn en kwetsbaarheid) is nodig om zelfkritiek tegen te gaan, en tot slot kan een besef van *common humanity* (d.w.z. het besef dat ook anderen kwetsbaar zijn en lijden, omdat het onderdeel is van mens-zijn) de kans op zelfisolatie verkleinen.

Mindfulness

Om compassie te voelen voor onszelf is het allereerst belangrijk om stil te kunnen staan bij ons lijden (d.w.z. het waar te nemen) en het proberen te erkennen zonder dat we direct oordelen. Vanuit *mindfulness* kunnen we in het huidige moment ons lijden of de pijnlijke emoties waarnemen, oftewel ze onder ogen zien (Neff, 2011).

We zijn echter veelal geneigd om ons direct te richten op het falen zelf (d.w.z. de gebeurtenis), in plaats van de pijnlijke emoties die worden veroorzaakt door het falen (Neff, 2011). Ook zijn we vaak geneigd om moeilijke situaties zoals de dood van een naaste direct op te lossen of zaken gelijk te regelen, waardoor we veelal vergeten om aandacht te hebben

voor onze gevoelens, emoties en stress; hierdoor ontstaat de kans op burn-out of uitputting, omdat alle energie naar het oplossen van problemen gaat (Neff, 2011).

Het is echter niet verrassend dat we onze pijn veelal negeren, omdat we fysiologisch geprogrammeerd zijn om deze te ontwijken; pijn signaleert dat er iets fout is, waardoor onze *fight-or-flight* reactie wordt getriggerd (Neff, 2011). Dit verklaart wellicht waarom veel mensen zich niet ontvankelijk opstellen voor hun emoties. Het kan op momenten goed uitkomen dat je niet direct in emotie uitbarst, maar het wordt problematisch als deze blijvend wordt genegeerd.

Hoewel het belangrijk is om aandacht te geven aan je emotionele pijn is het belangrijk om er niet (blijvend) totaal door te worden opgenomen, omdat dit geen ruimte laat om vanaf een afstand je emotie en je gedachten over jezelf of de situatie te bekijken (Neff, 2011). Mindfulness brengt je daarentegen terug naar het huidige moment, waardoor onze beleving van de situatie niet totaal wordt vervormd. Vervorming ontstaat namelijk in gedachten (in de manier waarop je naar de situatie kijkt); het heeft in feite niets te maken met het ‘hier en nu’, met de werkelijke huidige situatie. Middels mindfulness kun je dus een stap terug nemen en stil staan bij wat je op het moment denkt (d.w.z. welke betekenis je toekent aan de gebeurtenis), voelt en ervaart; het zorgt ervoor dat we ons realiseren dat we ook op een andere manier – op basis van andere denkbeelden of overtuigingen – kunnen reageren op een situatie.

Self-kindness

Neff stelt dat we het in de westerse cultuur niet gewend zijn om onszelf vriendelijk te behandelen; we zijn geneigd om onszelf af te rekenen op het maken van fouten of op ‘falen’, zelfs wanneer we daar geen controle over hadden. *Self-kindness* houdt in dat je falen ziet als onderdeel van het menselijk leven; het gaat om het accepteren van onze zwakheden en falen, zodat we niet langer onnodig (secundair) hoeven te lijden vanwege de meedogenloze zelfkritiek. De erkenning van inherente kwetsbaarheid (d.w.z. kwetsbaarheid die eigen is aan de menselijke conditie) speelt dus een belangrijke rol.

Self-kindness houdt daarnaast ook in dat we het toelaten om emotioneel ontroerd te zijn door de pijn die we voelen, dat we die pijn (daardoor) erkennen en dat we vervolgens voor onszelf doen wat nodig is of goed voelt (Neff, 2011). In dit verband zien we twee samenhangende vormen van kwetsbaarheid in *self-kindness* als onderdeel van zelfcompassie, namelijk emotionele kwetsbaarheid en hechtingskwetsbaarheid. Er is sprake van emotionele kwetsbaarheid, omdat we ons laten ontroeren door – en daarmee gevoelig zijn voor – onze eigen emoties zonder ze direct te willen ontkennen of bevechten. In dit verband spreekt De

Wit over een “onbevangingheid die maakt dat we onze emoties helder waarnemen” (2008, p. 100). Van den Brink en Koster verwoorden het prachtig door te stellen dat je middels zelfcompassie het hart opent: “het voelbare hartgebied dat ons heel sensitief informeert over de kwaliteit van verbinding met wat in ons bewustzijn is; of het nu gaat om lichamelijke sensaties, gedachten, emoties, contact met anderen of overgave aan zingevende waarden” (2012, p. 140). We stellen ons echter in de eerste plaats pas ontvankelijk op ten aanzien van onze pijnlijke emoties, omdat we (bijvoorbeeld) waarde hechten aan ons welzijn. Doordat we ons bekommeren om ons welzijn, zijn we bereid om ons ontvankelijk op te stellen ten aanzien van pijnlijke emoties.

Wanneer we zonder veroordeling en vanuit liefde aandacht hebben voor onze emotionele pijn doen we een beroep op het zorgsysteem (we vechten immers niet tegen de emoties), wat angstgevoelens vermindert en stress tegen kan gaan (Neff, 2011). Zelfvriendelijkheid als onderdeel van zelfcompassie is daarom van groot belang in het kunnen omgaan met pijnlijke emoties; het zorgt ervoor dat we ons ondanks de (initiële) pijnlijke emoties veilig kunnen voelen en stil kunnen staan bij de pijn zonder angst.

Self-kindness is geen vanzelfsprekende houding voor vele mensen in de huidige maatschappij, maar het kan wel worden ontwikkeld (Neff, 2011). Sommige mensen hebben moeite met *self-kind* zijn vanwege een hechtingsproblematiek in de jeugd; het zorgt ervoor dat ze sterke gevoelens van onzekerheid of onveiligheid ontwikkelen, omdat ze zich niet geliefd hebben gevoeld en anderen niet hebben kunnen vertrouwen.

Common humanity

Waar het in *self-kindness* onder andere belangrijk is om onze menselijke kwetsbaarheid te erkennen, wordt bij *common humanity* de nadruk gelegd op het besef dat niet alleen jij als mens kwetsbaar en feilbaar bent, maar dat alle menselijke wezens dit zijn. We kunnen dus pas compassie voelen voor onszelf als we deze gedeelde kwetsbaarheid erkennen. In die zin onderscheidt zelfcompassie zich van zelfmedelijden, omdat zelfmedelijden een ‘zielig’ beeld van jezelf oproept, terwijl zelfcompassie eerder troost of bemoedigt (Neff, 2011). Daarnaast onderscheidt zelfcompassie zich van zelfliefde, omdat daar de aandacht ligt op jezelf als individu in plaats van *common humanity*; (zelf)compassie is per definitie relationeel: het betekent letterlijk ‘lijden met’ (Neff, 2011). Het besef van *common humanity* is in het bijzonder van belang wanneer we (1) geneigd zijn onszelf te veroordelen wanneer we niet aan een ‘normaal-standaard’ voldoen (2) ons laten beïnvloeden door de nadruk die de maatschappij legt op ‘boven-gemiddeld’ zijn (3) ons laten beïnvloeden door de drang naar

perfectionisme die heerst in de maatschappij (Neff, 2011). Al deze ‘belemmeringen’ (zo zal blijken) verwijzen naar sociale kwetsbaarheid, omdat een maatschappij waarin een ‘normaal-standaard’, een nadruk op ‘boven-gemiddeld’ zijn en perfectionisme centraal staan destructief kan zijn voor het individu.

In de huidige maatschappij zijn de meeste mensen geneigd om zich te richten op wat als ‘normaal’ wordt beschouwd, waardoor ze zich al snel schamen wanneer ze niet aan een normaal-standaard voldoen (Neff, 2011). Schaamte zorgt ervoor dat mensen zich isoleren van anderen om hen heen, waardoor ze totaal worden opgenomen in hun eigen negatieve gevoelens en waardoor ze de nadruk leggen op hun (vermeende) onbekwaamheid en onzekerheid: het creëert als het ware een emotionele tunnelvisie. Onze angsten en zelfveroordelingen werken als oogkleppen waardoor we vaak niet zien of willen zien dat er anderen zijn die ons willen of kunnen helpen, soms uit angst dat degene van wie we houden ons – en daarmee onze tekortkomingen – niet accepteren. Dergelijke mensen plaatsen hun imperfecties dus niet in het licht van *common humanity*.

Daarnaast wordt de natuurlijke behoefte om verbinding te voelen (voor een gevoel van veiligheid) bemoeilijkt door de nadruk die in onze maatschappij wordt gelegd op ‘speciaal’ en boven-gemiddeld zijn (Neff, 2011). Hierdoor gaan we op routinematige wijze een egoïstisch proces van sociale vergelijking aan met anderen, waardoor we (vanuit eigenbelang) sterk investeren in een positief zelfbeeld. Het zorgt er echter wel voor dat we ons hierdoor snel bedreigd voelen als anderen het ‘beter doen’ dan wij. Doordat we ons zowel veilig willen voelen in een groep, alsook willen concurreren, ontstaat het gevoel dat de groep waarvan we onderdeel uitmaken beter is dan andere groepen. Dit leidt er veelal toe dat we onze blik vernauwen tot die groep waardoor we ons niet langer identificeren met de mens in het algemeen, wat kan leiden tot afscheidingen en verdeeldheden die kunnen leiden tot vooroordelen en haat. Om gevoelens van scheiding of isolatie te voorkomen, is de erkenning van *common humanity* in zelfcompassie belangrijk en krachtig: wanneer je gevoel van eigenwaarde en het gevoel ergens bij te horen is gegrondvest in mens-zijn, kunnen we niet worden afgewezen of buitengesloten door anderen. Juist de imperfectie van ieder mens, verbindt ons allen.

Vervolgens zorgt de heersende drang naar perfectionisme in de huidige maatschappij voor problemen wanneer je gehele eigenwaarde is gebaseerd op productief en succesvol zijn én wanneer je tegenslag niet accepteerd (Neff, 2011). Er ontstaat dan een jacht op zelfwaardering; het risico bestaat dat we beter willen zijn dan anderen (jaagsysteem) en bang

zijn om niet erkend te worden (gevaarsysteem), waardoor we onvoldoende tot rust kunnen komen.

Wie perfectionistisch is en geen tegenslag accepteert, wil het liefst complete controle hebben over het eigen denken, handelen en het ervaren van emoties (Neff, 2011). De illusie om altijd in controle te zijn is echter schadelijk, omdat het zelfkritiek en zelfveroordeling aanmoedigt en daarmee onnodig (secundair) lijden creëert. In dit verband lijkt de drang naar controle en perfectie te verwijzen naar hechtingskwetsbaarheid, omdat je kwetsbaar bent ten aanzien van datgene – in dit geval het ideaal van controle en perfectie – waaraan je waarde hecht. Je kunt immers simpelweg niet altijd en overal perfect in zijn of altijd controle hebben over je gedachten, je handelen of het ervaren van (pijnlijke) emoties. Het lijkt er echter op dat er een angst ten grondslag ligt aan de waarde die wordt gehecht aan perfectie en controle. In die zin is dat anders dan de voorgaande voorbeelden waarin werd verwezen naar hechtingskwetsbaarheid, omdat daar eerder sprake was van door intrinsiek gemotiveerde waarden, zoals liefde voor je kinderen of vriendelijkheid naar jezelf en je eigen welzijn. In dit verband is hechtingskwetsbaarheid niet zozeer onderdeel van zelfcompassie, maar eerder een belemmering om zelfcompassie te kunnen ervaren. Overigens vormt het hechten van waarde aan controle ook een belemmering voor de ervaring van compassie voor een ander, omdat je je ontvankelijk moet kunnen opstellen.

Een diep besef van *common humanity* kan de drang naar perfectie en controle doorbreken doordat we ons realiseren dat we net als alle andere mensen feilbaar zijn. In dit verband stellen Van der Brink en Koster dat we ons ‘innerlijk vrij’ kunnen voelen wanneer we niet langer geloven in ‘beheersing’ en de vermijdbaarheid van lijden (2012, p. 34).

5.5 Zelfcompassie: een vorm van resonantie?

Zelfcompassie is het vermogen om je betrokken te voelen bij je eigen pijn en lijden, waarbij die betrokkenheid gevormd wordt door *mindfulness*, *self-kindness* en een besef van *common humanity*. Dit houdt in dat je allereerst ‘open’ waarneemt wat je voelt, denkt en ervaart of doet (wat verwijst naar de ontvankelijke kant van zelfcompassie) om vervolgens je pijnlijke emoties op liefdevolle wijze waar te nemen zonder ze te willen ontkennen of veroordelen, vanuit het besef dat je niet alleen bent in het ervaren van leed of pijnlijke emoties (wat verwijst naar de actieve kant van zelfcompassie).

Rosa stelt dat je in een resonantie-ervaring wordt geraakt en aangesproken door iets of iemand anders, terwijl je daar zelf ook tegelijk (emotioneel en lichamelijk) op reageert of antwoordt en daarbij het gevoel van zelfwerkzaamheid krijgt. In zelfcompassie verhoudt je je

tot je eigen pijnlijke emoties; je gaat als het ware een relatie aan met je emoties die met een ‘eigen stem spreken’ (emoties worden immers opgevat als ‘boodschappers om te overleven’) en waarop jij ‘antwoordt’ met een compassievolle houding. In dat geval reageer ik op mijn verdriet (de emotie) vanuit een compassievolle houding (d.w.z. bewust en open zonder veroordeling, met liefde en vanuit een besef van *common humanity*), waardoor warme emotionele tonen (d.w.z. een gevoel van vertrouwen en veiligheid) ontstaan. De antwoordrelatie brengt dus een transformatief effect tot stand, iets wat voor Rosa’s resonantiebegrip belangrijk is.

Strikt genomen bedoelt Rosa met resonantie een wereldrelatie, wat wil zeggen een relatie met ‘het andere’ buiten jezelf. Tijdens de lezing *Can resonance be the answer to an accelerating society?* door Rosa (30 januari 2018) op de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht beargumenteerde Rosa dat *mindfulness* niet kan worden beschouwd als een vorm van resonantie, omdat het is gericht op jezelf waardoor je afgesloten bent van de wereld om je heen. Allereerst blijkt Rosa’s argument dat je tijdens het beoefenen van *mindfulness* afgesloten bent van de buitenwereld niet te kloppen. In *mindfulness* richt je je namelijk op open wijze op het ‘hier en nu’, op de situatie waarin je je bevindt, je gedachten over die situatie en op je emoties. *Mindfulness* is wat dat betreft geen absoluut inwendige beweging. Daarnaast staat het besef van *common humanity* centraal in de ervaring van zelfcompassie, wat juist het voelen van verbinding met anderen stimuleert. Tot slot, kan worden beargumenteerd dat zelfcompassie (waar *mindfulness* deel van uitmaakt) niet kan worden buitengesloten van resonantie, omdat iemand die zelfcompassie ervaart weldegelijk resonantie kan ervaren, namelijk in relatie tot de eigen pijnlijke emoties. In dit verband kan er worden gesproken van een ‘innerlijke resonantierelatie’ die niet (absoluut) losstaat van de omgeving.

Volgens Rosa wordt de resonantierelatie gevormd door intrinsieke interesse, en kan er enkel met ‘eigen stem’ worden gesproken op basis van ‘sterke waarden’. Ook in zelfcompassie staat een zekere intrinsieke interesse en sterke waarden centraal: ik hecht waarde aan mijn eigen welzijn, aan *selfkindness* (d.w.z. vriendelijkheid jegens jezelf), een zekere gelijkheid en/of verbondenheid (vanuit het besef van *common humanity*) en (zelf)verantwoordelijkheid aangezien ik op actieve wijze iets wil doen aan mijn eigen leed (wat verwijst naar de eerder genoemde actieve kant van zelfcompassie). Zoals hierboven kort is aangestipt, ‘spreken’ emoties als het ware ook vanuit een intrinsiek belang of interesse; het zijn immers ‘boodschappers’ die je helpen te overleven.

Als je zelfcompassie voelt voor je eigen leed zul je een zekere mate van zelfwerkzaamheid ervaren, omdat je je enerzijds kunt laten raken of ontroeren door de

emoties die je waarneemt en anderzijds omdat je zelf de emoties kunt ‘bereiken’ (d.w.z. je staat er niet hulpeloos tegenover); je verhoudt je op compassievolle wijze tegenover je pijnlijke emoties. Hoewel je zelfcompassie kunt beoefenen, kun je het niet afdwingen. Het is geen garantie dat je je prettig zult voelen wanneer je je verhoudt tot je pijnlijke emoties. Zo stellen Van den Brink & Koster (2013) dat het zelfs mogelijk is dat je in de beoefening van zelfcompassie juist extra veel pijn voelt wat kan worden verklaard door traumatische herinneringen die het gevaarsysteem activeren.

Tot slot, blijkt ook dat er in zelfcompassie sprake is van ontvankelijkheid of geraakt worden; we verwezen in dat verband eerder al naar de ontvankelijke kant van zelfcompassie. In zelfcompassie neem je je ontroering allereerst waar zonder deze te willen ontkennen of bevechten: je staat ermee oog in oog. Door deze onbevangenheid nemen we de emoties helder waar. In de woorden van Van den Brink en Koster (2012) stel je in zelfcompassie ‘je hart open’: je voelt wat er in het bewustzijn is – of het nu gedachten, gevoelens, sensaties zijn – en je neemt het ‘open’ waar.

Al met al kan worden geconcludeerd dat zelfcompassie een vorm van resonantie is: zelfcompassie is een antwoordrelatie (tussen de emotie die je reactie daarop vanuit een compassievolle houding, die wordt gevormd door intrinsieke interesse en waarden, (een prettige) emotie (zoals liefde, vertrouwen, veiligheid en warmte) en een zeker gevoel van zelfwerkzaamheid, wat uiteindelijk leidt tot een transformatie (d.w.z. er ontstaat een verschuiving van het ervaren van pijnlijke emoties naar het voelen van warmte, veiligheid en liefde).

5.6 Conclusie

In relatie tot de vraag welke rol kwetsbaarheid speelt in de ervaring van zelfcompassie zoals beschreven in de positieve psychologie en in het bijzonder door Kristin Neff, kan worden geantwoord dat de erkenning en acceptatie van je eigen (inherente) kwetsbaarheid (d.w.z. het ‘primair’ leed waaraan niemand kan ontkomen) noodzakelijk is om zelfcompassie te kunnen ervaren; in zelfcompassie neem je immers je pijnlijke emoties waar (alsook de gedachten en de situatie die samenhangen met de emotie) zonder deze te willen ontkennen of bevechten. Je staat dus niet alleen stil bij de pijnlijke emoties, maar laat je er ook door ontroeren, wat verwijst naar de rol van emotionele kwetsbaarheid in zelfcompassie. Je stelt je echter in de eerste plaats pas ontvankelijk op ten aanzien van je pijnlijke emoties wanneer je waarde hecht aan (bijvoorbeeld) je welzijn, wat verwijst naar hechtingskwetsbaarheid. De rol van inherente kwetsbaarheid komt eveneens terug in relatie tot het begrip *common humanity*: één van de

drie aspecten van zelfcompassie zoals Neff het opvat. Hier wordt meer concreet verwezen naar het besef dat jij niet de enige bent die lijdt, waardoor je verbondenheid voelt met anderen (of ‘de mensheid in zijn algemeen’).

Tot slot, wordt ook gewezen op sociale kwetsbaarheid. In relatie tot het kunnen ervaren van zelfcompassie wordt er gewezen op problematische omgevingsfactoren, zoals een nadruk op competitie, prestatie, consumptie en individuele verantwoordelijk. Dergelijke sociaal-culturele- of omgevingsfactoren zorgen ervoor dat het jaag- en gevaarsysteem worden overbelast (met stress, burn-out en depressie als gevolg), oftewel, het zorg- en kalmeringssysteem wordt te weinig geactiveerd. Door de schadelijke omgevingsfactoren wordt compassie als natuurlijke respons op je kwetsbare bestaan – en daarmee je lijden – als gezonde respons belemmerd. In dit verband speelt hechtingskwetsbaarheid een belemmerende rol in het kunnen ervaren van zelfcompassie, want wie waarde hecht aan controle en perfectie zal zich niet ontvankelijk opstellen voor de eigen kwetsbaarheid en het leed.

Een besef van inherente kwetsbaarheid en *common humanity* (naast het ‘antwoorden’ vanuit sterke waarden als vriendelijkheid naar jezelf) kan die controledwang echter mogelijk doorbreken. Vanuit dit perspectief kan compassie worden beoefend – hoewel nooit afgedwongen – wat de reden is dat de positieve psychologie compassietraining als handvat introduceert waardoor het welbevinden en daarmee de veerkracht kan worden vergroot.

In relatie tot de vraag in hoeverre zelfcompassie kan worden opgevat als een vorm van resonantie werd in de vorige paragraaf geconcludeerd dat dit het geval is, hoewel Rosa dat niet zo ziet. Zelfcompassie kan worden opgevat als een antwoordrelatie waarin beide ‘partijen’ (d.w.z. jij als persoon enerzijds en je pijnlijke emoties anderzijds) elkaar bereiken en raken. Je ‘antwoord’ vanuit sterke waarden (zoals vriendelijkheid naar jezelf en verbondenheid) en je emoties ‘antwoorden’ als boodschappers die je iets belangrijks te zeggen hebben. De resonantierelatie wordt gevormd door emotie en prikkeling, intrinsieke interesse en een zeker gevoel van zelfwerkzaamheid, wat uiteindelijk leidt tot een transformatie (d.w.z. er ontstaat een verschuiving van het waarnemen en voelen van pijnlijke emoties naar het voelen van warmte, veiligheid en liefde).

6 De belangrijke rol van de erkenning van kwetsbaarheid

In dit laatste hoofdstuk wordt de belangrijke rol die de erkenning van kwetsbaarheid speelt in het vergroten van de ervaring van compassie en zelfcompassie als (inmiddels geconstateerde) vormen van resonantie belicht. Allereerst wordt ingegaan op het belang van de erkenning van verschillende vormen van kwetsbaarheid, waarbij sociale kwetsbaarheid wordt opgevat als een belemmerende factor in het kunnen ervaren van compassie en zelfcompassie en emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid worden opgevat als onderdeel van de ervaring van compassie. Daarop aansluitend wordt er ingegaan op mogelijke manieren waarop er ruimte kan worden gecreëerd voor het ervaren van compassie en zelfcompassie, wat overigens niet wil zeggen dat de ervaring ervan kan worden afgedwongen. Tot slot, wordt er kort ingegaan op de vermeende tegenstelling tussen kwetsbaarheid enerzijds en autonomie (en waardigheid) anderzijds.

6.1 Het belang van de erkenning van kwetsbaarheid

Zoals in hoofdstuk 2 al naar voren kwam, belicht Rosa in zijn werk (zij het niet in die woorden) de sociale kwetsbaarheid van mensen, welke een belemmering vormt voor het kunnen ervaren van resonantie. Zo stelt hij dat een kritiek van resonantierelaties oog moet hebben voor de gangbare praktijken in instituties en de maatschappelijke bereiken ervan:

Daar waar deze is vormgegeven aan de hand van het concurrentieprincipe, is de dominantie van een gematerialiseerde, op efficiëntie en optimalisatie gerichte dispositie onvermijdelijk: we kunnen nu eenmaal niet tegelijk concurreren én resoneren met anderen. Maar meer nog zijn, zoals ik in dit boek heb geprobeerd te laten zien, angst, stress en tijdsdruk bij uitstek funest voor de mogelijkheid van resonantie: ze dwingen tot een gesloten dispositie ten opzichte van alles wat niet voldoet aan het vooraf gedefinieerde begrip van doelmatigheid, en gaan bijvoorbeeld systematisch ten koste van een empatische uitgangshouding (Rosa, 2016a, p. 142).

Ter aanvulling op Rosa laten de voorgaande hoofdstukken het belang zien van het hebben van een goed beeld van verschillende vormen van kwetsbaarheid die een rol spelen in het al dan niet kunnen ervaren van compassie en zelfcompassie. Het grootste inzicht van de voorgaande hoofdstukken is daarom wellicht dat de concurrentielogica en toenamedwang op zichzelf niet het grootste probleem zijn, maar een cultuur of omgeving waarin kwetsbaarheid wordt ontkend of waarin kwetsbaarheid wordt gezien als een te bestrijden ‘onwaarde’ (Baart, 2013, p. 190).

Zo problematiseert met name Nussbaum de tegenstelling die in de maatschappij wordt opgeworpen tussen kwetsbaarheid enerzijds en waardigheid en vrijheid anderzijds. Daarop aansluitend werd ook verwezen naar onderzoek van Baart (2013) die aantoont dat kwetsbaarheid wordt neergezet als tegenpool van volwaardigheid en autonomie. Duyndam gebruikt niet de term ‘kwetsbaarheid’, maar verwijst wel naar de negatieve connotatie van medelijden en de tegenstelling die veelal wordt gemaakt tussen medelijden enerzijds en autonomie en zelfrespect anderzijds. Hij geeft daarover echter niet expliciet zijn mening. Deze tegenstellingen – en in het bijzonder de negatieve connotatie van kwetsbaarheid – is problematisch, omdat de voorgaande hoofdstukken laten zien dat erkenning van verschillende vormen van kwetsbaarheid juist noodzakelijk is om compassie en zelfcompassie te kunnen ervaren.

In reactie op het hiervoor weergegeven citaat van Rosa is het interessant om te benadrukken dat Baart laat zien dat we ons ook kunnen ‘verzetten’ tegen gangbare praktijken. Hoewel Baart schrijft over kwetsbaarheid en compassie in de zorg, kan worden beargumenteerd dat zorg voor jezelf en voor elkaar van toepassing is op alle mensen in de maatschappij, waardoor zijn inzichten bijzonder waardevol zijn in de context van Rosa’s theorie van resonantie:

Compassie in de zorg is het vermogen om je te laten onderbreken in je plannen en werk, onbevangen om je heen te kijken en aandacht te geven aan wie of wat vanwege zijn kwetsbaarheid op dat moment aandacht behoeft – ook als die aandacht tegen de regels is, ook als je het vreselijk druk hebt en niet onderbroken kunt worden of als je in formele zin niet gehouden bent om op het appel in te gaan (2014, p. 53).

Ook in de voorgaande hoofdstukken kwam naar voren dat emotionele kwetsbaarheid, (de erkenning van) inherente kwetsbaarheid en hechtingskwetsbaarheid – hoewel soms moeilijk en pijnlijk – verrijkend en belangrijk kunnen zijn. Je moet je ontvankelijk opstellen ten aanzien van de wereld, ten aanzien van anderen, en dat vereist dat je het aandurft om – zoals Baart mooi weergeeft – je te laten onderbreken en je onbevangen op te stellen. Wie zich kwetsbaar durft op te stellen, wie de eigen (of een verwante) kwetsbaarheid durft te erkennen en wie waarde durft te hechten aan anderen, aan waarden of idealen (zoals liefde of welzijn) zal eerder compassie of zelfcompassie voelen, wat tevens leidt tot verbinding en een gevoel van gemeenschap.

In de context van mededogen spreekt Nussbaum over een waardebepalende betrokkenheid; over het opnemen van de bekommering om het welzijn van een ander in jouw

eigen plannen en doelen in het leven. Daarop aansluitend stelt Duyndam dat compassie de eenzame ervaring van de innerlijkheid van pijnlijke emoties (of emotionele gewaarwordingen) kan doorbreken. Tot slot stelt Neff dat je pas in staat bent om zelfcompassie te voelen wanneer je je beseft dat je de ervaring van ‘kwetsbaar zijn’ deelt met ieder mens; het zorgt ervoor dat je je niet afsluit van anderen of van de wereld vanwege het leed dat je ervaart, maar dat je je verbonden voelt.

Uiteraard is het niet gemakkelijk om je eigen kwetsbaarheid onder ogen te zien en om je kwetsbaar of ontvankelijk op te stellen voor het leed van anderen of van jezelf, met name in een omgeving waarin kwetsbaarheid een negatieve connotatie krijgt of waarin überhaupt geen aandacht is voor kwetsbaarheid. Daarnaast laat Rosa terecht zien dat het niet eenvoudig is om jezelf ontvankelijk of kwetsbaar op te stellen in een omgeving waarin concurrentie en toename dwang heerst; het zorgt ervoor dat we blijven ‘doorgaan’ zonder ‘stil te staan’ bij waar wij werkelijk veel waarde aan hechten. We zijn volgens Rosa immers bang om achterop te raken en die angst wordt steeds aangewakkerd door temporele normen (d.w.z. deadlines en de nadruk op korte termijn), waardoor we moeite ervaren om een moment te vinden om stil te staan bij wat we belangrijk vinden en om volgens voor ons belangrijke waarden te leven.

Mensen zijn volgens Rosa angstig om een bepaalde doelmatigheid los te laten; ze zijn bang om controle te verliezen. Zoals werd geconstateerd hechten veel mensen (te)veel waarde aan controle en perfectionisme. In een maatschappij waarin kwetsbaarheid een negatieve connotatie krijgt of als een onwaarde wordt gezien, zal het dus erg moeilijk zijn om (met name) in een omgeving van concurrentie, prestatie of groei dwang een zekere kwetsbaarheid te ‘omarmen’. Zo stelt Brené Brown dat de opvatting van kwetsbaarheid *als* zwakte “de meest wijdverbreide mythe over kwetsbaarheid” is die ervoor zorgt dat gevoelens van angst en ongemak omslaan in kritiek en afkeuring, in plaats van dat we vanuit moed een kwetsbare opstelling waarderen en respecteren (2013, p. 41). (Dit zagen we overigens ook terug in de bespreking van Neffs opvatting van zelfcompassie in de huidige maatschappij). Brown stelt dat kwetsbaarheid de kern vormt van alle emoties en gevoelens en waarschuwt daarom voor het gevaar van de mythe: “als we ons gevoelsleven afsluiten uit angst dat de prijs te hoog is, lopen we weg voor datgene wat ons leven juist richting en zin geeft” (2013, p. 41). Daarop aansluitend spreekt Baart over de behoefte die er is aan een breder begrip van kwetsbaarheid die niet slechts wordt gekoppeld aan bepaalde groepen mensen: “dit begrip includeert de politieke kanten van kwetsbaar gemaakt worden, kan het verschil tussen soorten kwetsbaarheid vruchtbaar maken en doet recht aan het afhankelijke en relationele karakter van de (kwetsbare) mens” (2014, p. 103). Dit doet denken aan de politieke gemeenschap waar

Nussbaum voor pleit waarin aandacht is voor kwetsbaarheden of zwakten van mensen, of in andere woorden, waarin aandacht is voor het besef dat we sociale wezens zijn vanwege onze afhankelijkheid en behoefteigheid.

Het is dus belangrijk om te beseffen dat mensen ook kwetsbaar kunnen worden gemaakt, zoals Baart terecht benoemt en zoals de voorgaande hoofdstukken laten zien. Baart verwijst daarvoor voornamelijk naar het hiervoor benoemde probleem dat kwetsbaarheid in zorgbeleid wordt geschetst als ‘onwaarde’, waardoor de complexiteit van kwetsbaarheid niet tot zijn recht komt. In de voorgaande hoofdstukken is in relatie tot het ‘kwetsbaar worden gemaakt’ verwezen naar de term ‘sociale kwetsbaarheid’.

In de context van sociale kwetsbaarheid wijst Nussbaum op het probleem van een gemeenschap die geen oog heeft voor kwetsbaarheid met name wanneer er in een gemeenschap sterk onderscheid wordt gemaakt tussen mensen of groepen (d.w.z. naar rang, geslacht, klasse etc.), omdat het gevoelens van walging jegens andere mensen of groepen kan uitlokken; wie zijn eigen kwetsbaarheid niet wil erkennen, kan deze projecteren op anderen waardoor dit in hun ogen hun zelfwaarde vergroot. Het resulteert in een gesloten houding waar logischerwijs geen ruimte is voor (werkelijke) ontvankelijkheid: een emotionele of morele gevoeligheid voor de ander. Daarnaast benadrukt Nussbaum dat wanneer in het bijzonder van een kind wordt verwacht dat hij of zij uiterst volmaakt is, dit het risico met zich meebrengt dat sterke gevoelens van schaamte optreden wanneer daaraan niet kan worden voldaan; het leidt onvermijdelijk tot afgunst en wrok jegens de ‘concurrenten’. Kortom, het belemmert het vermogen tot het voelen van mededogen voor anderen, want je kunt niet tegelijkertijd concurreren én resoneren, aldus Rosa. Tot slot stelt Nussbaum dat mededogen pas plaatsvindt wanneer wordt geoordeeld dat degene die lijdt daar zelf geen schuld aan heeft (het principe van ‘verwijtbaarheid’). Dit oordeel wordt echter sterk cultureel bepaald, wat inhoudt dat we kwetsbaar of afhankelijk (kunnen) zijn ten aanzien van heersende normen en waarden in een cultuur met betrekking tot het al dan niet kunnen ervaren (of ‘ontvangen’) van mededogen.

Duyndam verwijst naar de rol van de opvoeding in het al dan niet kunnen ervaren van compassie. Daarin benoemt hij de rol van gezonde hechting tussen het kind en de ouder (of een andere volwassene) en de rol van ouders om hun kind onvoorwaardelijk te accepteren, wat inhoudt dat het kind er mag zijn zoals hij of zij is. Wanneer een kind er enkel ‘voorwaardelijk’ mag zijn – bijvoorbeeld enkel wanneer het kind nooit huilt of wanneer het kind altijd presteert – leert het kind om bepaalde gedachten, gevoelens of gedrag te verdringen, waardoor hij of zij het gevoel krijgt er niet onvoorwaardelijk te mogen zijn. Dit

belemmert de ontwikkeling van een gezonde zelfontwikkeling en een basisgevoel van vertrouwen en nieuwsgierigheid, en daarmee het vermogen om je ontvankelijk en kwetsbaar op te stellen. Bovendien leidt de onderdrukking van (aanverwante) eigen pijnlijke emoties (d.w.z. de eigen kwetsbaarheid) tot projectie van de eigen pijnlijke emoties op de persoon die lijdt, omdat ze te onverdraaglijk zijn. Onderdrukking en projectie van pijnlijke emoties of de eigen kwetsbaarheid kunnen ook ontstaan door andere factoren, zoals een cultuur waarin kwetsbaarheid een negatieve connotatie heeft. Daarnaast beargumenteert Duyndam dat kinderen die zijn opgevoed met lonende waarden (in tegenstelling tot ‘ongemunte waarden’) later moeite zullen hebben met het ervaren van compassie voor een ander, omdat ze niet gewend zijn om zichzelf onvoorwaardelijk te geven (d.w.z. bereid zijn om geraakt te worden); ze zijn immers gewend om iets terug te krijgen (d.w.z. te worden ‘beloond’) voor datgene wat ze geven.

In de positieve psychologie, alsook in het bijzonder door Neff, wordt duidelijk benoemd dat een omgeving waarin competitie, prestatie of consumptie en een nadruk op individuele verantwoordelijkheid overheersen, het jaag- en gevaarsysteem kunnen worden overbelast wat kan leiden tot stress, burn-out, depressie of isolement. Dit houdt tegelijkertijd in dat het zorg- en kalmeringssysteem te weinig ‘actief’ is, waardoor gevoelens van verbinding, veiligheid en rust ontbreken. Hierdoor wordt het natuurlijke vermogen om met zelfcompassie te reageren op pijnlijke emoties belemmerd.

6.2 Het bevorderen van de ervaring van compassie en zelfcompassie

Ondanks de hierboven genoemde belemmerende sociaal-culturele factoren kan het vermogen van mensen om compassie en zelfcompassie te voelen worden vergroot, zoals in de voorgaande hoofdstukken al is aangestipt. Het al dan niet ervaren van compassie en zelfcompassie is echter niet af te dwingen, net zoals Rosa in dat verband wijst op de ‘niet-beschikbaarheid’ van resonantie. Wel spreekt Rosa van ‘resonantiesferen’, zoals muziek, kunst of het gezin die een “resonantiegevoeligheid” voortbrengen (2016a, p. 140). Alle culturen beschikken over ‘sociale praktijken’ en ‘institutionele contexten’ waarin het waarschijnlijker is dat resonantie-ervaringen voorkomen (p. 141). Op die manier kan ook worden gekeken naar hoe de erkenning (en aandacht) voor kwetsbaarheid de resonantiegevoeligheid kan vergroten.

Nussbaum en Duyndam benoemen het belang van een goede opvoeding. Met name Duyndam laat zien dat het belangrijk is dat kinderen een warme hechte band hebben met een ouder of een andere belangrijke persoon, dat kinderen ervaren dat ze er onvoorwaardelijk

mogen zijn (inclusief al hun kwetsbaarheden en ‘tekortkomingen’) en dat ze (naast lonende waarden) opgroeien met waarden die geen beloning impliceren, zoals ‘zorgen’ en ‘generositeit’. Daarop aansluitend laat Nussbaum zien dat een nadruk op volmaaktheid in de opvoeding of in een cultuur kan leiden tot gevoelens van schaamte. Ook leidt het ertoe dat mensen moeite hebben om de eigen kwetsbaarheid te erkennen en om zich kwetsbaar op te stellen. Het is dus belangrijk dat kinderen – en mensen in het algemeen – leren en ervaren dat ze feilbaar en kwetsbaar zijn en dat ze leren daarmee om te gaan. Het zorgt ervoor dat ze compassie kunnen voelen voor het leed (of pijnlijke emoties) van een ander en van zichzelf.

Daarnaast benoemt Nussbaum dat regels, principes of wetten moeten worden vormgegeven vanuit een houding van mededogen, dat wil zeggen, vanuit een waardebepalende betrokkenheid waarvoor morele en emotionele gevoeligheid voor de kwetsbaarheid van de ander is vereist. Primitieve schaamte kan bijvoorbeeld worden verminderd wanneer sociaal beleid gericht is op menselijke zwakheid en gebrekkigheid. Baart (2013; 2014) constateert helaas dat kwetsbaarheid een negatieve connotatie krijgt in het huidige zorgbeleid. Wanneer een samenleving echter publiekelijk de visie zou uitdragen dat een menselijk lichaam – en de mens in bredere zin – kwetsbaar is, zullen gevoelens van (primitieve) schaamte volgens Nussbaum mogelijk afnemen.

Daarop aansluitend is het belangrijk dat mensen over het vermogen beschikken om zich tot op zekere hoogte te kunnen identificeren met ‘de ander’, omdat daardoor de betrokkenheid op het welzijn en het leed van de ander kan worden vergroot. Nussbaum laat in dit verband zien dat wetten en instituties de manier waarop we omgaan met verstandelijk gehandicapten enorm hebben veranderd (2004). Waar velen zich vroeger distantieerden van verstandelijk gehandicapten en waar vroeger werd gesproken van een ‘achterlijk kind’, zitten verstandelijk gehandicapten tegenwoordig veelal in dezelfde klas met leeftijdsgenoten, waardoor “ze de kans krijgen om onder hun eigen naam bekend te worden, om als een individu te worden gezien” (Nussbaum, 2004, p. 363). Het zorgt er in grotere mate voor dat mensen emotioneel en moreel gevoelig zijn voor verstandelijk gehandicapten, waardoor het vermogen om voor hen compassie te voelen wordt vergroot.

Vervolgens is het bijzonder interessant om nogmaals te verwijzen naar het element ‘verwijtbaarheid’ als onderdeel van Nussbaums cognitieve structuur van mededogen. Ze stelt dat je pas mededogen voelt voor het leed van de ander wanneer je van mening bent dat de ander daar zelf geen schuld aan heeft (met uitzondering van bijvoorbeeld bezorgde ouders die alsnog geneigd zijn om mededogen te voelen). De vraag van verwijtbaarheid is volgens haar echter sterk cultureel bepaald, waardoor zij het belang van publieke figuren daarin benadrukt.

Ze verwees in dat verband naar het voorbeeld van de retoriek van Roosevelt tijdens de New Deal die een grote rol speelde in het wekken van mededogen, omdat hij de Amerikanen ervan overtuigde dat de economische catastrofe hen van buitenaf trof zonder dat hun iets te verwijten viel (2004). Wanneer publieke figuren meer aandacht zouden hebben en tonen voor (verschillende vormen van) kwetsbaarheid, kan wellicht het vermogen tot het voelen van compassie voor het leed van anderen en van jezelf worden vergroot.

Daarop aansluitend schrijft Brown over de rol van mensen die leiding geven (in ruime zin opgevat) om ruimte voor menselijkheid te waarborgen, wat wil zeggen dat er ruimte is om te leren kwetsbaarheid te omarmen en schaamte te herkennen en bestrijden (2013). Leaders (en organisaties in bredere zin) moeten hun eigen kwetsbaarheid tonen door “eerlijke gesprekken over schaamte op gang te brengen” en ervoor zorgen dat een schaamtebestendige cultuur wordt ontwikkeld. Daarnaast is het volgens haar belangrijk om te onderzoeken waar schaamte een rol speelt in de organisatie. Ook het “normaliseren van ongemakkelijke gevoelens” is volgens haar van groot belang (Brown, 2013, p. 194). Tot slot benadrukt ze het belang van het trainen van medewerkers om feedback te geven en ontvangen op een manier die betrokkenheid en groei stimuleert. Brown concludeert dat het gevoel dat we de moeite waard zijn (‘ondanks’ onze kwetsbaarheid en feilbaarheid) ons inspireert om ons kwetsbaar op te stellen en om ons aan anderen te laten zien; kortom, het zorgt voor betrokkenheid en verbinding.

Vanuit de positieve psychologie wordt uiteraard aandacht besteed aan de belangrijke rol van compassietraining om het vermogen om compassie te kunnen voelen voor je eigen pijnlijke emoties en je leed te vergroten.

6.3 Autonomie en kwetsbaarheid

Tot slot wordt in deze scriptie nog kort teruggegrepen naar de eerder genoemde ‘vermeende’ tegenstelling tussen kwetsbaarheid enerzijds en autonomie (en waardigheid) anderzijds om te onderzoeken in hoeverre deze tegenstelling terecht is. In andere woorden, de vraag rest nog of we ons autonoom (kunnen) voelen als we onze kwetsbaarheden (d.w.z. sociale, emotionele, inherente en hechtingskwetsbaarheid) erkennen en aandacht geven.

Dat ligt er waarschijnlijk in de eerste plaats aan hoe autonomie wordt geconceptualiseerd. Nussbaum laat bijvoorbeeld zien dat onze autonomie in het geding is wanneer we géén aandacht hebben voor onze kwetsbaarheden of ‘zwakheden’. Ook laat ze zien dat mededogen (d.w.z. een uitbreiding van de betrokkenheid op het leed van anderen) juist nodig is om onnodige hulpeloosheid of kwetsbaarheid in het leven te kunnen bestrijden.

In diezelfde lijn stelt Mackenzie dat autonomie moet worden opgevat als ‘relationele autonomie’, wat wil zeggen dat autonomie enkel kan worden bevorderd door oog te hebben voor (veelal politieke en sociale) kwetsbaarheden (2014, p. 41). Het zorgt er bovendien voor dat mensen die zich kwetsbaar voelen, beseffen dat ze daardoor niet automatisch machteloos zijn (Mackenzie, 2014). In aansluiting daarop kan hierdoor een vorm van (ongewenste) paternalisme worden voorkomen (Mackenzie, 2014).

Het begrip ‘zelfwerkzaamheid’ zoals geïntroduceerd door Rosa impliceert in feite eveneens dat een tegenstelling tussen kwetsbaarheid en autonomie onterecht is. We kunnen ons juist in onze kwetsbaarheid zeer zelfwerkzaam voelen, wat wil zeggen dat we vertrouwen voelen wanneer we kunnen worden geraakt door de ander en wanneer wij de ander kunnen raken door ons kwetsbaar op te stellen en door waarde te hechten aan anderen (of idealen). In die zin vergroot het onze autonomie, omdat we over het ‘vermogen’ beschikken om verbinding aan te gaan met anderen; omdat we kunnen resoneren.

In dit verband maakt Kunneman (2005) onderscheidt tussen ‘dikke autonomie’ (d.w.z. het streven naar autonomie en zelfbepaling in alle domeinen van het leven) en ‘diepe autonomie’ (d.w.z. autonomie die ontstaat wanneer je erkent dat er onvermijdelijke grenzen zijn in het leven vanwege, onder andere, je eigen kwetsbaarheid). De gedachte is dus dat autonomie pas ontstaat wanneer je die die grenzen – de kwetsbaarheid en je eigen feilbaarheid – kunt aanvaarden.

Op een vergelijkbare manier werd in hoofdstuk 5 over zelfcompassie aangetoond dat op open wijze stilstaan bij je eigen kwetsbaarheid (d.w.z. je pijnlijke ervaringen en emoties), een besef dat ieder mens kwetsbaar is (d.w.z. *common humanity*), en het aannemen van een liefdevolle houding naar jezelf er juist voor kan zorgen dat je onnodig secundair leed voorkomt, oftewel, het vergroot je welbevinden en daarmee je veerkracht.

Kortom, kwetsbaarheid en autonomie zouden niet als tegenpolen moeten worden beschouwd. Wie kwetsbaar is (en dat is iedereen tot op zekere hoogte) en wie die kwetsbaarheid en verschillende vormen ervan erkent en leert daarmee om te gaan, is juist ‘vrij’, voorkomt onnodig (secundair) leed en beschikt over het vermogen om verbinding aan te gaan of om te resoneren.

In aansluiting op deze conclusie stelt Rosa dat het streven naar groei en uitbreiding van de keuzemogelijkheden wordt gelegitimeerd in het licht van het doel of de belofte van autonomie; hij wijst ons erop dat onze autonomie in werkelijkheid wordt opgebruikt door het behouden en op peil houden van ons concurrentievermogen en de drang naar groei en toename (2016a). Hij concludeert: “Daarom moet het moderne verlangen naar autonomie

dringend worden bijgesteld door of aangevuld met de herontdekking van het ‘verlangen naar resonantie’” (2016a, p. 126). Naar aanleiding van de bevindingen in deze scriptie kan worden geconcludeerd dat het verlangen naar autonomie (ook) moet worden aangevuld met aandacht voor en waardering van emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid, en het minimaliseren van sociale kwetsbaarheid waar mogelijk.

6.4 Conclusie

In relatie tot de vraag hoe de erkenning van kwetsbaarheid die kenmerkend is voor compassie en zelfcompassie als (mogelijke) vormen van resonantie kan leiden tot een maatschappelijke vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie, kan worden geantwoord dat de erkenning van kwetsbaarheid kan leiden tot een vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie wanneer de erkenning van verschillende vormen van kwetsbaarheid gestalte krijgt in de opvoeding, in (het opstellen van) regels, principes, wetten of beleid, in een visie van publieke figuren en leidinggevenden waarnaar wordt gehandeld en tot slot in compassietraining. Daarop aansluitend is het van belang dat de erkenning van kwetsbaarheid gepaard gaat met een ‘nieuw’ perspectief op autonomie (en waardigheid), waarin autonomie en kwetsbaarheid niet als elkaars tegenpolen worden beschouwd.

Conclusie

In dit onderzoek naar de vraag in hoeverre Hartmut Rosa's theorie van resonantie kan worden verrijkt met het begrip 'kwetsbaarheid' als kernbestand van compassie en zelfcompassie is hoofdzakelijk onderzocht welke vormen van kwetsbaarheid een rol spelen in de ervaring van compassie en zelfcompassie, en in hoeverre compassie en zelfcompassie kunnen worden opgevat als een vorm van resonantie.

Allereest kan kwetsbaarheid in relatie tot de ervaring van compassie en zelfcompassie worden opgevat als emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid, inherente kwetsbaarheid en sociale kwetsbaarheid. Compassie en zelfcompassie kunnen beiden worden beschouwd als een vorm van resonantie, waarop later verder wordt ingegaan. Sociale kwetsbaarheid vormt een belemmering voor het kunnen ervaren van compassie en zelfcompassie (en daarmee voor de ervaring van de overige vormen van kwetsbaarheid) en de overige drie vormen van kwetsbaarheid maken (over het algemeen) deel uit van de ervaring van compassie en zelfcompassie.

Sociale kwetsbaarheid verwijst naar kwetsbaarheid die ontstaat vanwege de destructieve invloed die een omgeving op je kan hebben. In dit verband wijst het onderzoek op de volgende sociaal of sociaal-culturele factoren die een mens kwetsbaar kunnen maken en die het vermogen om compassie en zelfcompassie te voelen belemmeren: een politieke gemeenschap (waar wetten, regels, beleid, publieke figuren en instituties onderdeel van uitmaken) die geen oog heeft voor inherente kwetsbaarheid (d.w.z. kwetsbaarheid die eigen is aan de menselijke conditie), een maatschappij waarin de nadruk ligt op verschillen tussen mensen of op hiërarchische verhoudingen (in combinatie met de hiervoor genoemde factor), een maatschappij die de nadruk legt op concurrentie, prestatie, consumptie en individuele verantwoordelijkheid, een opvoeding waarin geen sprake is van gezonde hechting en waarin het kind er slechts voorwaardelijk mag zijn, een opvoeding waarin enkel lonende waarden worden meegegeven en tot slot een opvoeding waarin enkel aandacht is voor perfectie en niet voor de menselijk kwetsbaarheid en feilbaarheid. Kortom, een omgeving kan destructief zijn voor mensen wanneer er geen aandacht of ruimte is voor kwetsbaarheid, feilbaarheid, ontvankelijkheid, onvoorwaardelijke bereidheid, vertrouwen, veiligheid en rust.

Daarnaast speelt emotionele kwetsbaarheid een centrale rol in de ervaring van compassie. Je kunt pas compassie of zelfcompassie ervaren wanneer je je ontvankelijk opstelt ten aanzien van de pijnlijke emoties (of het leed) van een ander of van jezelf, omdat je er dan

pas door kunt worden geraakt; kortom, je bent op dat moment emotioneel (en moreel) gevoelig voor het leed van de ander of van jezelf.

Daarop aansluitend speelt hechtingskwetsbaarheid een rol in de ervaring van compassie, omdat je veelal pas wordt geraakt door het leed van de ander of van jezelf wanneer er een waarde in het geding is; wanneer je oordeelt dat het leed er niet zou moeten zijn. Vanaf het moment dat je waarde hecht aan mensen of idealen ben je kwetsbaar, omdat er sprake kan zijn van verlies van- of schade aan die mensen of idealen. Doordat we dus waarde hechten aan mensen of idealen (zoals ‘geluk’, ‘welzijn’ of ‘gemeenschap’) zijn we ontvankelijk voor situaties van mensen waarin die waarde in het geding is. Het zorgt ervoor dat we ons bekommeren om anderen en onszelf, en dat we compassie of zelfcompassie kunnen voelen. Hechtingskwetsbaarheid kan ook een belemmerende rol spelen in het kunnen ervaren van compassie en zelfcompassie, omdat het hechten van waarde aan controle en perfectie leidt tot een gesloten houding waarin geen ruimte is voor ontvankelijkheid.

In relatie tot emotionele kwetsbaarheid en hechtingskwetsbaarheid legt Nussbaum met name de nadruk op het cognitieve oordeel dat het leed van de ander ernstig is, dat de ander daar zelf geen schuld aan heeft en dat het welzijn van de ander in het geding is vanwege het ervaren leed. Dit leidt ertoe dat je wordt geraakt, waardoor je compassie gaat voelen voor de ander. Dit houdt volgens Nussbaum in dat je de bekommering om het leed (en het welzijn) van de ander opneemt in je plannen en doelen in je leven. Op vergelijkbare wijze stelt Duyndam dat je op een betekenisvolle manier wordt geraakt of geappelleerd. Hoewel Duyndam ook aandacht heeft voor het cognitieve aspect (de cognitieve verplaatsing) die werkzaam is in compassie, benadrukt hij bovenal de directe lichamelijke ervaring van compassie. Voor hem is het direct lichamenlijk geraakt worden (de affectieve verplaatsing) cruciaal, omdat je hierdoor het leed van de ander kunt erkennen en die persoon daardoor van de eenzame ervaring van het leed kan bevrijden. De positieve psychologie en in het bijzonder Neff legt in relatie tot zelfcompassie de nadruk op een bewust en op open wijze waarnemen van de manier waarop je wordt ontroerd door de pijnlijke emoties die je ervaart (*mindfulness*), waarbij je die pijn erkent en voor jezelf doet wat je op dat moment nodig hebt (*self-kindness*). Je kunt zelfcompassie beoefenen, waardoor het wordt beschouwd als een manier waarop je je veerkracht kunt vergroten.

Tot slot, speelt inherente kwetsbaarheid een belangrijke rol in de ervaring van compassie en zelfcompassie. Wie in staat is om de eigen kwetsbaarheid (d.w.z. de kwetsbaarheid van de menselijke conditie) te erkennen (en wie leert daarmee om te gaan), kan compassie voelen voor een ander en voor zichzelf. In dit verband gaat het concreet over een

‘besef’ en een erkenning van die kwetsbaarheid. Het zorgt ervoor dat je je in zekere zin kunt herkennen in de situatie (d.w.z. het leed) van de ander, waardoor je je betrokken voelt. Nussbaum laat in dat verband zien dat wie zijn eigen kwetsbaarheid of feilbaarheid niet wil of kan erkennen, geneigd is om deze te projecteren op mensen die hij of zij als ‘anders’ of ‘minderwaardig’ beschouwt. Dit belemmert het vermogen om compassie te voelen (voor die groep mensen). Volgens Duyndam kan het ook voorkomen dat mensen denken compassie te voelen voor een ander, terwijl in werkelijkheid sprake is van zelfmedelijden. In dat geval is er geen sprake van de erkenning en een besef van je eigen pijnlijke emoties en kwetsbaarheid, waardoor je onbewust je eigen (aanverwante) pijnlijke emoties overdraagt op degene die lijdt. Tot slot, kan er op vergelijkbare wijze pas sprake zijn van zelfcompassie wanneer iemand in staat is om het eigen leed te erkennen en accepteren, wat wordt vergemakkelijkt door het besef dat ieder mens kwetsbaar is (*common humanity*), oftewel door het besef dat je niet alleen staat in het ervaren van pijnlijke emoties. Ook maakt inherente kwetsbaarheid deel uit van de ervaring van kwetsbaarheid vanwege onze lichamelijke en vanwege onze emotionele, sociale en affectieve aard die maken dat we (lichamelijk) kunnen worden geraakt door het leed van een ander of door eigen leed.

Vervolgens blijkt uit dit onderzoek dat zowel compassie als zelfcompassie als vormen van resonantie kunnen worden beschouwd, mits er sprake is van een ‘antwoordrelatie’. Er kan immers sprake zijn van compassie zonder resonantie: iemand kan compassie voelen voor een ander zonder dat de ander daarop ‘antwoordt’ of op ingaat. Uit Nussbaums opvatting van mededogen (compassie) blijkt dat mededogen als een vorm van resonantie kan worden beschouwd: het betreft een relatievorm die ontstaat tussen twee personen waarbij de één op basis van de drie cognitieve elementen van mededogen (omvang, verwijtbaarheid en het eudaimonistisch oordeel), mededogen voelt voor de ander, wanneer de ander die lijdt zich ontvankelijk opstelt voor de meedogende persoon en wanneer beiden met hun ‘eigen stem’ spreken vanuit voor hen belangrijke waarden en intrinsieke interesse. Nussbaum neemt echter geen helder standpunt in ten aanzien van de rol van affectie – of het lichamenlijk voelen – in de ervaring van mededogen, waardoor alsnog de vraag rijst of er werkelijk sprake is van resonantie of eerder van iets wat je een plichtsbesef kunt noemen die puur is gebaseerd op cognitie.

Ook Duyndams opvatting van compassie kan worden beschouwd als een vorm van resonantie: het betreft een antwoordrelatie die wordt gevormd door een waardebeleving waardoor de bereidheid ontstaat om te ‘antwoorden’, wat wijst op de cognitieve en affectieve verplaatsing (d.w.z. je wordt op betekenisvolle wijze emotioneel-lichamelijk geraakt) in het

leed van de ander, waardoor je je tijdelijk verbonden voelt met het lot van de ander. Uiteindelijk voel je je daardoor tijdelijk (of potentieel) kwetsbaar voor ‘leedfeit x’, wat resulteert in een zekere transformatie.

Ten slotte, kan zelfcompassie zoals beschreven in de positieve psychologie en in het bijzonder door Neff worden beschouwd als een vorm van resonantie, ondanks dat Rosa dit niet zo ziet. Rosa spreekt in strikte zin over een wereldrelatie, waardoor hij geen oog heeft voor ‘innerlijke vormen’ van resonantie, die overigens niet losstaan van de omgeving. Zelfcompassie betreft een antwoordrelatie tussen jou en je pijnlijke emoties, die wordt gevormd door intrinsieke interesse en waarden (zoals aandacht voor je welzijn en vriendelijkheid), emotie (zoals vertrouwen, veiligheid en warmte) en een zeker gevoel van zelfwerkzaamheid, wat uiteindelijk leidt tot een transformatie (d.w.z. er ontstaat een verschuiving van het ervaren van pijnlijke emoties naar het voelen van warmte, veiligheid en liefde).

Dit onderzoek eindigt met de volgende inzichten in de manier waarop de erkenning van kwetsbaarheid kan leiden tot een maatschappelijke vergroting van de ervaring van compassie en zelfcompassie: de erkenning van verschillende vormen van kwetsbaarheid moet gestalte krijgen in de opvoeding, in (het opstellen van) regels, principes, wetten of beleid, in een visie van publieke figuren en leidinggevendens waarnaar wordt gehandeld en tot slot in compassietraining. De erkenning van kwetsbaarheid moet eveneens gepaard gaan met een ‘nieuw’ perspectief op autonomie (en waardigheid), waarin autonomie en kwetsbaarheid niet worden beschouwd als elkaars tegenpolen.

Al met al kan worden geconcludeerd dat Hartmut Rosa’s theorie van resonantie kan worden verrijkt met het begrip ‘kwetsbaarheid’ als kernbestand van compassie en zelfcompassie doordat wordt verhelderd op welke wijze mensen worden belemmerd in het ervaren van resonantie – en meer specifiek compassie en zelfcompassie – en doordat wordt verhelderd wat er voor nodig is om ruimte te creëren voor de ervaring van emotionele kwetsbaarheid, hechtingskwetsbaarheid en inherente kwetsbaarheid die op cruciale wijze deel uitmaken van de ervaring van compassie en zelfcompassie. Tevens toont dit onderzoek aan dat resonantie op een minder ‘rooskleurige’ manier kan worden vormgegeven die ‘desondanks’ zeer waardevol, mooi en bijzonder is.

Discussie

In dit onderzoek valt op dat Nussbaum in tegenstelling tot Duyndam de lichamelijke ervaring in compassie niet centraal stelt. Dat heeft er (vermoedelijk) mee te maken dat Nussbaum een cognitieve opvatting heeft van mededogen (compassie) als emotie, waarbij de ervaring van mededogen ertoe leidt dat de bekommering om het leed van de ander onderdeel wordt van jouw leven (d.w.z. je plannen en doelen). Nussbaum heeft met de politieke emotie ‘mededogen’ voor ogen dat een meer rechtvaardige samenleving ontstaat waarin de ervaring van mededogen een positieve bijdrage kan leveren aan morele afwegingen in persoonlijke en politieke sfeer of op institutioneel niveau. Daarentegen legt Duyndam de nadruk op een affectieve verplaatsing (d.w.z. direct lichamenlijk geraakt worden) die samengaat met een cognitieve verplaatsing, die maakt dat je het ervaren leed van de ander kunt erkennen. Volgens Duyndam creëert de ervaring van compassie gemeenschap. Mogelijk kan vanwege het geconstateerde verschil tussen Nussbaum en Duyndam in toekomstig onderzoek nauwkeuriger worden onderzocht of de lichamelijke ervaring in compassie als een vorm van resonantie een cruciale rol speelt, want ook Rosa werkt de rol van de lichamelijke ervaring in een resonantie-ervaring niet goed uit. Hij benoemt slechts dat je in een resonantie-ervaring wordt geraakt, terwijl je daarop tegelijk (emotioneel en lichamenlijk) antwoordt.

Het volgende punt sluit aan op het voorgaande. In dit onderzoek is geen concreet onderscheid gemaakt tussen emoties, gevoelens of affecten, terwijl dit onderscheid wel regelmatig wordt gemaakt (Duyvendak, 2009). Ook is geen onderscheid gemaakt tussen verschillende niveaus van denken of cognitie, zoals interpreteren, analyseren en synthetiseren (Anderson, Krathwohl & Bloom, 2001). Een onderscheid hierin zou vanzelfsprekend tot andere inzichten leiden. Het zou bijvoorbeeld een ander licht kunnen werpen op de hierboven genoemde vraag of de lichamelijke ervaring een cruciale rol speelt in de ervaring van compassie als een vorm van resonantie. Mogelijk toekomstig onderzoek naar Rosa’s theorie van resonantie of naar (zelf)compassie in relatie tot resonantie zou dieper in kunnen gaan op de rol die emoties, gevoelens, affecten en verschillende niveaus van cognitie spelen in de ervaring van resonantie of in de ervaring van (zelf)compassie als een vorm van resonantie.

Ook zou een helder onderscheid tussen de hierboven genoemde begrippen mogelijk kunnen verhelderen waarom Nussbaum mededogen beschouwt als een ‘pijnlijke’ emotie, waarom Duyndam spreekt over een meevoelen met pijn óf vreugde en waarom hij de ervaring van compassie met een ander die leed ervaart omschrijft als een ‘je kwetsbaar voelen’ en tot slot waarom Neff gevoelens van warmte, veiligheid en vertrouwen (nadat is stilgestaan bij de

pijnlijkke emoties) toeschrijft aan de ervaring van compassie voor jezelf. Door deze verschillen in de beleving van emotie of gevoel in de ervaring van compassie of zelfcompassie kan er worden afgevraagd in hoeverre hier overeenstemming tussen zou moeten zijn. Tania Singer en Olga Klimecki (2014) stellen bijvoorbeeld wel dat compassie wordt gekarakteriseerd door (positieve) gevoelens van liefde, warmte, bezorgheid en zorg voor de ander.

Tot slot, zou een andere conceptualisatie van het begrip kwetsbaarheid hebben geleid tot andere resultaten of inzichten. In dit onderzoek is bijvoorbeeld niet concreet ingegaan op een specifieke doelgroep, of op een concreet onderscheid tussen bijvoorbeeld sociale kwetsbaarheid, fysieke kwetsbaarheid en psychische kwetsbaarheid. Ook is geen onderscheid gemaakt tussen verschillende ‘staten’ van kwetsbaarheid (Mackenzie, Rogers & Dodds, 2014) of ‘belooptypen’ van kwetsbaarheid, zoals ‘niet-kwetsbaar’, ‘tijdelijk kwetsbaar’ en ‘blijvend kwetsbaar’⁹. Hoewel Baarts conceptualisatie van kwetsbaarheid goed aansloot bij dit onderzoek, zou toekomstig onderzoek dat voor ogen heeft Rosa’s theorie van resonantie te verrijken zich kunnen richten op specifieke (kwetsbare) doelgroepen en eventueel op verschillende staten van kwetsbaarheid.

⁹ https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2011/Kwetsbare_ouderen

Literatuurlijst

- Anderson, L. W., Krathwohl, D. R., & Bloom, B. S. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of educational objectives* (Complete ed.). New York: Longman.
- Baart, A. (2013). Kwetsbaarheid gerehabiliteerd: Een pleidooi. In K. Doortje, R. Post & J. P. Wilken (eds.), *Verder met kwartiermaken: naar de verwelkoming van verschil*. Amsterdam: Uitgeverij Tobi Vroegh.
- Baart, A. & Carbo, C. (2014). *De zorgval* (2^e druk). Amsterdam: Uitgeverij Thoeoris.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. & Walburg, J. (eds.) (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Steeneveld, M., Westerhof, G. & Walburg, J. (2013). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? Introductie van de positieve psychologie en deze bundel. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. Walburg (eds.), *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn* (4e druk) (M. van der Horst, Vert.). Utrecht: Bruna Uitgevers B.V.
- Devisch, I. (2016). *Rusteloosheid: pleidooi voor een mateloos leven*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- De Wit, H. F. (2008). *Het open veld van de ervaring*. Kampen: Ten Have.
- Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid: Pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Duyndam, J. (1999). *Denken, passie en compassie* (2^e druk). Kampen: Kok Agora
- Duyvendak, J. W. (2009). Thuisvoelen: Een korte introductie op drie artikelen. *Sociologie*, 5(2), 257-260.
- Haegens, K. (2012). *Neem de tijd. Overleven in de to go-maatschappij*. Amsterdam: Ambo.
- Hermsen, J. (2009). *Stil de tijd: Pleidooi voor een langzame toekomst*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Huijer, M. (2015). *Ritme: op zoek naar een terugkerende tijd*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

- Hulsbergen, M. (2013). Emotieregulatie: omgaan met onplezierige emoties. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. Walburg (eds.), *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Kunneman, H. (2005). Voorbij het dikke ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme. Amsterdam: SWP.
- Kunneman, H. (2012). Voorbij het dikke-ik: Bouwstenen voor een kritisch humanisme – Deel 1 (4^e druk). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Leegsma, M. (2016). De invulling van ons werk is op het randje van zinloos geworden: gesprek met Paul Verhaeghe, psychoanalyticus. *iFilosofie*, 24, 25-27.
- Leegsma, M. & Van Scheers, S. (2016). Kritiek van de gestresste rede. *iFilosofie*, 24, 14-17.
- Mackenzie, C. (2014). The Importance of Relational Autonomy and Capabilities for an Ethics of Vulnerability. In C. Mackenzie, W. Rogers & S. Dodds (eds.), *Vulnerability: New Essays in Ethics and Feminist Philosophy*. Oxford: Oxford University Press.
- Mackenzie, C., Rogers, W. & Dodds, S. (eds.) (2014). *Vulnerability: New Essays in Ethics and Feminist Philosophy*. Oxford: Oxford University Press.
- Neff, K. (2011). *Self Compassion. Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton General Division.
- Nussbaum, M. (2004). Oplevingen van het denken: over de menselijke emoties (P. Adelaar, Vert.). Amsterdam: Ambo.
- Paul Verhaeghe (2012): *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Rosa, H. (2016a). Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie (H. Stegeman, Vert.). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Rosa, H. (2016b). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2017). (Parity of) Participation – The missing Link between Resources and Resonance. In B. Bargu, C. Bottici (eds.), *Feminism, Capitalism, and Critique*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Schreurs, K, M, G. & Westerhof, G. (2013). Waarden en motivatie. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. Walburg (eds.), *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

- Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), pp. 875-878.
- Swierstra, T. & Tonkens, E. (2008). Competitie op alle fronten. In T. Swierstra & E. Tonkens (eds.), *De beste de baas? Prestatie, respect en solidariteit in een meritocratie*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Van den Brink, E., & Koster, F. (2013). Compassie. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. Walburg (eds.), *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Van den Brink, E. & Koster, F. (2012). *Compassievol leven: Van mindfulness tot heartfulness*. Amsterdam: Boom.