



# Navigeren op de drempel van verandering

## *Kantelpunten*

*Bevrijding op het snijpunt van angst en moed*

Joan Halifax

2020, Uitgeverij Asoka

€ 29,95

Vertaald door Marjolijn Stoltenkamp

Door **Monique Leferink op Reinink**

**N**aast mijn vak als (groeps)psychotherapeut houd ik me al een flink aantal jaren bezig met het zenboeddhisme. Dit laatste wordt nogal eens als 'zweverig' afgedaan, mogelijk omdat tal van clichés over zen en zenmeditatie hoogtij vieren in de media en wellness-gerelateerde instituten. 'Zen zijn', daar bedoelt men dan mee een sublieme kalmte, die terug te vinden is in de vele Boeddhabeelden die tot in tuincentra worden verkocht. De praktijk van de zenbeoefening is evenwel anders. Zenbeoefening is een totale confrontatie met jezelf om uiteindelijk te ontdekken dat dit 'zelf', de oorzaak van veel van ons lijden, uitein-



delijk fictief is. Het gaat binnen de zenbeoefening juist niet om gerichtheid op het zelf, maar om inzien hoezeer wij onderling verbonden zijn, niet alleen met andere mensen, maar ook met de ons omringende natuur en de planeet.

Joan Halifax, zenpriester, antropoloog en pionier op het gebied van terminale zorg, is oprichter en abt van het Upaya Zen Center in Santa Fe in New Mexico. Zij is daarnaast directeur van het project Being with Dying en oprichter van het Upaya Prison Project dat meditatieprogramma's voor gevangenen verzorgt.

Recent verscheen er een Nederlandse vertaling van haar boek *Standing at the edge Finding freedom where fear and courage meet*. Ik las dit boek geboeid en bemerkte dat ik de inhoud zeker ook relevant vond voor ons vak.

Halifax betoogt dat iedere persoonlijke crisis kansen tot groei biedt, maar ook het gevaar bevat weg te glijden in negativiteit. Hoe kunnen we de valkuilen vermijden en ontdekken we in plaats daarvan het evenwicht tussen deze twee tegengestelde krachten? In haar boek geeft zij ons een praktische kaart om te navigeren op de drempel van verandering en aanwijzingen om angst met moed te overwinnen. Zij formuleert vijf psychologische kwaliteiten en hun kantelpunten: altruïsme, empathie, integriteit, respect en inzet.

### **Altruïsme**

Het woord altruïsme komt oorspronkelijk uit het Frans (*vivre pour autrui*) en betekent leven voor anderen. Mensen die handelen vanuit een zuiver altruïsme, doen dat niet met het oog op persoonlijk gewin. Soms bevat een altruïstische daad toch een subtiële vorm van gewin, bijvoorbeeld het vergroten van je gevoel van eigenwaarde door iets goeds te doen. Maar bij zuiver altruïsme gaat het er niet om je beter te voelen. Een vrouw die op straat een kind ziet staan terwijl er een auto aan komt rijden, rent en trekt het kind weg. Zij denkt niet 'als ik dit kind red ben ik een goed mens'. Het gaat om doen wat er gedaan moet worden. Zuiver altruïsme ontstaat als de impuls te helpen krachtiger is dan onze angst en we vrij van verwachtingen zijn. Halifax verhaalt van de Engelsman Winton die in 1938 honderden kinderen redde van het nazibewind. Hij

sprak daar nooit over. Pas toen zijn vrouw in 1988 documenten vond, bracht zij het naar buiten. De psychiater en Auschwitz-overlevende Viktor Frankl zei: 'Mens zijn wijst altijd naar en is gerelateerd aan iets of iemand anders dan jezelf. Hoe meer iemand zichzelf vergeet, door zich in te zetten voor een zaak of ander mens, hoe menselijker hij is.'

Als altruïsme over het kantelpunt heen gaat, wordt het pathologisch altruïsme. Altruïsme voortkomend uit angst of uit een onbewuste behoefte aan waardering, uit een innerlijke noodzaak problemen voor anderen op te lossen of om macht uit te oefenen, draagt bij aan overschrijding van gezond altruïsme en leidt vaak tot een burn-out. Halifax noemt een psycholoog op leeftijd die steeds meer een hekel kreeg aan zijn cliënten. We lopen volgens haar gevaar als we niet meer vanuit ons hart kunnen handelen, maar handelen vanuit verplichting of angst. Op het moment dat we leren altruïsme als een kantelpunt te zien, worden we ons ook meer bewust van het risico en gevaar van altruïsme: het mogelijk beschadigen van onszelf of de ander. Halifax ziet bovendien wijsheid als onontbeerlijk wanneer we hulp willen bieden. Het grenzeloos opvangen van dieren of mensen, geen grenzen kunnen stellen aan je werkloze en alcoholverslaafde zoon, het ontbreken van goede zelfzorg et cetera, leidt tot uitputting en negativiteit. Over wijsheid is in ons vak nog weinig geschreven, terwijl het begrip mijns inziens een belangrijke bijdrage zou kunnen bieden aan beschouwingen over behandelingen en over adequate zelfzorg van de behandelaar.

Aansprekend vond ik wat Halifax schrijft over haar eigen ziekenhuisopname: zij kreeg

zoveel bezoek en zoveel goed bedoelde adviezen, dat een bordje met 'geen bezoek' beter hielp. De behoefte van de bezoekers te helpen was groter dan hun invoelend vermogen. Dit zien we ook vaak bij hulp aan rouwenden.

In een ander voorbeeld beschrijft zij hoe een vrouw als hulpverlener betrokken was bij een diner voor daklozen. De dag erna kwam zij een van deze daklozen op straat tegen en ontmoetten zij elkaar op een ander niveau. De vrouw zag zich altijd als de redder en degene die geholpen moest worden als de ander. Dit verschil viel plotseling weg tijdens deze ontmoeting. De vrouw realiseerde zich dat zij zich altijd gedistantieerd had van lijden door de ander te objectiveren.

Halifax betoogt dat altruïsme een uitdrukking is van verbondenheid en verantwoordelijkheid. Het gaat niet om helpen of even snel oplossen.

In 1994 richtten Halifax' leermeester Bernie Glassman en zijn vrouw Sandra Holmes de Zen Peacemakers-organisatie op. Zij formuleerden drie leerstellingen:

1. Niet weten: het loslaten van al onze ideeën.
2. Getuige zijn: volledig aanwezig zijn bij dat wat er op dat moment is.
3. Compassievol handelen: handelen vanuit een niet-weten en getuige zijn met als doel lijden te verlichten.

Halifax vertelt hoe zij als vrijwilliger in een zwaar bewaakte gevangenis werkte met als doel om gevangenen te leren mediteren. Zij merkte hoe angst voor de groep in de weg stond van werkelijk contact met deze mannen, evenals het idee van de expert zijn. Al te vaak zijn we bang en stellen ons daarom als deskundige op. Ik herken dat wel en zie

het vaak om me heen: een vasthouden aan de leer, aan het protocol, aan het vermeende verschil.

Halifax oefende zes jaar met 'niet weten' en leerde dat het oefenen hiermee de basis van altruïsme vormt omdat het loslaten van oordelen, meningen en ideeën een meeromvattend perspectief geeft. Zij citeert Krishnamurti: 'Actie heeft alleen betekenis binnen een relatie. Zonder die relatie te begrijpen draagt actie op elk niveau bij aan conflict. Het begrijpen van de relatie is vele malen belangrijker dan een actieplan.'

Ze beschrijft hoe wij allemaal in vrije val zijn boven de oneindige bodemloosheid van het leven. We kunnen leren hoe in die vlucht stabiel te blijven terwijl we anderen helpen zich los te maken van angst. De rustplaats is niet de grond, maar het weten dat er uiteindelijk geen grond is en dat we hier toch samen zijn in de eindeloze ruimte van het leven, zonder gehechtheid, maar met vertrouwen. Niet gehecht zijn betekent hier onder meer: niet gehecht zijn aan de uitkomst van ons handelen. De stervende die je een goede dood gunt, sterft op pijnlijke wijze. De gevangene die je hielp vrij te komen, steelt vervolgens een duur horloge. Het groepslid dat je een aanzienlijke progressie gunt, komt niet verder. Kunnen we onze ideeën en verwachtingen over de uitkomst van ons handelen loslaten?

Uiteindelijk komt altruïsme voort uit liefde, bijvoorbeeld bij Sarah, die al 73 jaar getrouwd is met een man die nu Alzheimer heeft. Iedere avond nadat zij hem naar bed heeft gebracht kijkt hij haar aan, zonder haar te herkennen, en zegt dat zij een hele lieve vrouw is. Sarah heeft er haar hele leven op gewacht deze woorden te horen.

## Empathie

Als we ons te sterk inleven of identificeren met het leed van de ander ontstaat empathische over-arousal. Halifax schrijft aan het begin van het hoofdstuk hoe zij in Nepal aanwezig is bij het schoonmaken van de

### *Interessant is het onderzoek naar het verschil tussen empathie en compassie*

brandwonden van een jong meisje, dat zonder verdoving moet plaatsvinden. Het meisje schreeuwt het uit. Halifax voelt het koude zweet bij zich omhoog komen, wordt duizelig en is bang flauw te vallen. Door haar aandacht terug te brengen naar haar lichaam, te aarden en haar aandacht op haar ademhaling te richten gaat het beter.

Zij onderscheidt somatische empathie (*mirroring*), emotionele empathie (je inleven in hoe de ander zich voelt) en cognitieve empathie (zien door de ogen van de ander).

Interessant is het onderzoek naar het verschil tussen empathie en compassie. Matthieu Ricard, een Tibetaanse boeddhistische monnik, onderging een MRI-scan. Hij werd eerst gevraagd om empathisch te zijn terwijl hij aan het lijden dacht van de kinderen in Roemeense weeshuizen, die fysiek wel werden verzorgd, maar geen aandacht en liefde kregen. Na een uur werd hem gevraagd aan deze kinderen te denken vanuit compassie. Hij genereerde toen gevoelens van liefde en zorg voor deze kinderen. Ricard voelde zich na het eerste deel van dit experiment volkomen uitgeput. Na het tweede deel voelde hij

zich warm en krachtig en heel gemotiveerd iets voor deze kinderen te doen. De MRI-scans lieten zien hoe heel verschillende delen van de hersenen oplichtten tijdens deze twee verschillende staten van zijn. Waar een teveel aan empathie zorgt voor over-arousal, genereert compassie juist kracht.

Halifax wijst ook op gevaren van een gebrek aan empathie: bij oplopende spanning kan men empathie verliezen en vechten, vluchten of bevriezen; het hebben van macht doodt nogal eens de sympathie voor de ander of men voelt alleen empathie voor de eigen sociale groep. Het kan ons scherp houden als we niet uitgaan van 'ik weet hoe u zich voelt' maar juist van 'ik heb geen idee hoe u zich voelt'.

Oefeningen om empathie te bevorderen zijn onder meer aandachtig leren luisteren, het sturen van de eigen empathische reactie en leren onbevangen en onbevooroordeeld aanwezig te zijn.

## Integriteit

Integriteit betekent dat onze woorden en daden overeenstemmen met onze waarden. Maar als we niet kunnen handelen naar onze waarden, kan dit moreel lijden veroorzaken waardoor gevoelens van angst en boosheid kunnen ontstaan.

Zodra we lijden veroorzaken voor onszelf of de ander wordt onze integriteit aangetast. Vaak worden we ons pas bewust van onze integriteit op het moment dat deze wordt geschonden. Op het moment dat ik zelf kwaad spreek over iemand, of roddels van anderen hoor, voel ik me daar ongemakkelijk bij: het stemt niet overeen met de manier waarop ik met anderen wil omgaan of zou willen dat anderen met anderen omgaan.

Moreel lijden kan volgens de auteur vier vormen aannemen. Ten eerste *morele stress* wanneer we een morele kwestie herkennen en niet in staat zijn er iets aan te doen.

Veel hulpverleners ervaren morele stress omdat bijvoorbeeld medisch handelen vaak koste wat kost wordt verlengd, ook als er sprake is van uitzichtloos lijden.

*Morele pijn* ontstaat wanneer we getuige zijn van of deelnemen aan een grensoverschrijdende daad. Het is een giftige mix van angst, schuld en schaamte. Morele pijn komt veel voor in het leger, waar soldaten gedwongen worden tot handelingen waarvan zij de morele en psychische impact totaal niet kunnen overzien.

*Morele verontwaardiging* ontstaat als we verontwaardiging voelen over anderen die bepaalde normen hebben overschreden. Denk aan racisme, milieuvervuiling, fraude, economische ongelijkheid. Wanneer morele verontwaardiging evenwel chronisch wordt, een levenshouding, de lens waardoor we de wereld bekijken, kan het ook verstavend werken. Anderen de schuld geven of beschimpen plaatst ons in een superieure positie.

*Morele apathie* ontstaat als het ons op een gegeven moment niet meer kan schelen wat er gebeurt of wanneer we lijden ontkennen. Halifax wijst op het gevaar van morele apathie: niet alles kan worden veranderd, maar er zal ook niets veranderen als we geen verantwoordelijkheid blijven nemen. Ze bepleit het omzetten van moreel lijden in morele veerkracht: de vaardigheid van het individu de eigen integriteit te bewaren of te herstellen als reactie op morele complexiteit, verwarring of stress.

## Respect

Gezonde empathie en integriteit zijn beide geënt op respect. Halifax onderscheidt daarbij respect voor anderen, respect voor principes en waarden en respect voor onszelf. Zij wijst erop dat in de huidige tijd het weefsel van onze samenleving steeds meer wordt aangetast. Waardigheid wordt vaak niet gewaardeerd, respectloosheid en een gebrek aan beschaving worden steeds gebruikelijker. En als onze eigen waarden niet overeenkomen met die van een ander, laten we ons disrespect maar al te gemakkelijk blijken, al dan niet subtiel.

Respect betekent overigens niet dat je je zou moeten onthouden van opbouwende kritiek of niet meer zou moeten zeggen dat je iets niet juist vindt.

Over het kantelpunt kan een tekort aan respect, respectloosheid, zich op verschillende manieren uiten. Zo is pesten een veelvoorkomende vorm van respectloosheid. Pesten kan voorkomen op een actieve of passief-agressieve manier. We kunnen bijvoorbeeld mensen afwijzen, grof zijn, negeren.

Minder subtiele vormen zijn zwartmaken of vernederen.

*Horizontale vijandigheid*, vijandigheid tussen gelijken, komt veel voor, bijvoorbeeld in ziekenhuizen. In de VS wil maar liefst twintig procent van de verpleegkundigen stoppen met hun werk door intimidatie of lompeheid van collega's. Vaak is er sprake van horizontale agressie doordat de (al dan niet opgekropte) woede zich niet naar buiten, op de eigenlijke oorzaak richt, maar op de eigen groep. Ook een verdeel-en-heersbeleid van de dominante partij is vaak een goede basis voor deze horizontale vijandigheid.

*Verticale vijandigheid* kent zowel individueel als maatschappelijk vele vormen. Denk aan Trump die openlijk minderheden bespot. Deze vorm is erg gevaarlijk omdat de hoger-geplaatste een norm neerzet. Verticale vijandigheid kan evenwel ook van de lager geplaatsten komen: denk aan de vele racistische uitspraken die Obama allemaal moest aanhoren gedurende zijn presidentschap.

Respect en respectloosheid zijn nauw verbonden met macht. Wanneer respectloosheid geïnstitutionaliseerd wordt, spreken we van systematische onderdrukking. Systematische onderdrukking begint met de ander zien als minder dan jezelf, waarmee een proces van dehumanisering in gang wordt

*Is het waar wat we zeggen?*

*Is het nodig?*

*Is dit het juiste moment?*

gezet. In deze tijd van Black Lives Matter komt er gelukkig meer aandacht voor deze geïnstitutionaliseerde vorm van respectloosheid.

Om respect te vergroten kunnen we leren ons bewust te worden van wat we creëren (denk bijvoorbeeld aan de dramadriehoek), leren dingen niet persoonlijk op te vatten, niet uit te gaan van veronderstellingen en goed onze innerlijke en uiterlijke grenzen in het oog te houden.

Ook aandacht voor ons spreken is belangrijk. Is het waar wat we zeggen? Is het nodig? Draagt het iets bij? Is dit het juiste moment?

Respect, liefde en zorg voor anderen draagt bij aan ons zelfrespect. En het inzicht dat we afhankelijk zijn; alles wat ons goed doet, komt immers van iets of iemand anders dan onszelf: wat we eten, onze kleding, ons huis en de lucht die we inademen.

### **Inzet**

De term inzet (in de oorspronkelijke versie 'engagement') wordt beschreven als een gezonde relatie met ons werk en met de zorg voor anderen. Als we stevig in onze schoenen staan, vinden we kracht in ons werk of zorg. Burn-out (inzet die over het kantelpunt heen is) is het resultaat van een ongezonde relatie met ons werk. Het antigif voor een burn-out is volgens de schrijver niet zozeer vakantie, maar werken vanuit *wholeheartedness*.

Wanneer je werk doet dat niet te maken heeft met je kwaliteiten en je als het ware in het verkeerde water zwemt, leidt dit veelal tot een gevoel van uitputting. Jezelf toestaan te vinden wat je werkelijk motiveert en energie geeft is vaak beangstigend, maar levert veel energie op. Het ervaren van verbondenheid, een doel, toewijding, geloof en plezier maakt en houdt gezond.

Onderzoek toont aan dat we sneller burned-out raken als we een bepaalde functie alleen uitoefenen vanwege het salaris dat het ons brengt. Ook 'agressieve haast' – een mooie benaming, vind ik – leidt tot teveel spanning. Een haast die in deze tijd ook vaak geïnstitutionaliseerd lijkt, denk aan de vereiste productie in de lichamelijke- en geestelijke gezondheidszorg, de druk die studenten ervaren, de vele uren die arts-assistenten moeten maken.

Ook macht hebben, ambitie, competitie,

verslaafd zijn aan werken, verontwaardiging en angst dragen bij aan burn-out. Herstel van menselijkheid, verbondenheid en vertrouwen begint met de mogelijkheid om rustig en aandachtig aanwezig te kunnen zijn. En het is van belang te zorgen dat onze waarden afgestemd blijven op ons werk. Treffend vond ik de uitspraak: *'Tell me you are a human being, not a human doing'*.

### Ten slotte

Joan Halifax besluit haar boek met een krachtig pleidooi voor compassie. Compassie biedt de weg uit de giftige kant van genoemde kwaliteiten. 'Compassie gaat niet over godsdienst, compassie gaat over mens zijn, het is geen luxe, maar essentieel voor het overleven van de hele planeet.' Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat compassie niet alleen heilzaam is voor degene die het ontvangt, maar ook voor degene die het geeft. Zo blijken bijvoorbeeld mensen die vrijwilligerswerk doen uit altruïstische motieven, langer te leven dan anderen. Halifax onderscheidt referentiële compassie, compassie gebaseerd op inzicht en niet-referentiële compassie. Referentiële compassie behelst compassie voor hen die ons het meest na staan: familie, vrienden, burens en leden van onze eigen culturele of etnische groep. Compassie gebaseerd op inzicht gaat uit van ons wederzijds afhankelijk bestaan en ons besef van vergankelijkheid. Van hieruit kun je compassie zien als een morele verplichting. Niet-referentiële compassie is compassie die verder strekt dan alleen onze bekenden, een compassie die zich richt op een ieder die hulp nodig heeft. Halifax onderzocht uit welke elementen compassie bestaat en ontwikkelde het

GRACE-model van compassie:

G *gather your attention*

R *recall your intention*

A *attune to self and other*

C *consider what will work in this situation*

E *engage and end.*

Zij heeft aan de hand van dit model over de hele wereld mensen getraind in compassie, onder meer in Nederland. Ik maakte deel uit van deze training en het heeft me bewust gemaakt van de valkuil te denken dat je wel met compassie aanwezig bent, terwijl de afstemming op de ander soms niet helemaal de juiste is. En ook de letter E bleek niet eenvoudig: hoe lang was ik immers vaak in gedachten nog steeds bezig met een cliënt? Halifax houdt ten slotte een pleidooi om juist in deze crisistijd, waarin mondiaal veel en intens wordt geleden, met aandacht en compassie aanwezig te zijn. *'We must meet life with altruism, empathy, integrity, respect and engagement. And if we find the earth crumbling beneath our feet as we start to tip towards harm, compassion can keep us grounded on the high edge of humanity. And if we do fall, compassion can harrow us from the hells of suffering and bring us home.'*