



Empathie

De term “empathie” wordt gebruikt om een breed scala aan ervaringen te beschrijven. Onderzoekers op het gebied van emoties definiëren empathie meestal als het vermogen om de emoties van anderen aan te voelen, in combinatie met het vermogen zich een voorstelling te maken van wat anderen zouden kunnen denken of voelen.

Empathie is het vermogen te begrijpen of aan te voelen wat een ander ervaart vanuit de belevingswereld van die ander (Bellet, Maloney; The importance of empathy as an interviewing skill in medicine). Er zijn vele definities voor empathie die een breed scala aan gemoedstoestanden bevatten. In de ontwikkeling van menselijke empathie komen individuele verschillen naar voren, variërend van geen duidelijk empathisch vermogen of empathie die schadelijk voor zichzelf of anderen kan zijn, tot evenwichtige empathie, inclusief het vermogen onderscheid te maken tussen zichzelf en anderen.

‘Je kunt de ander nooit volledig begrijpen voordat je de dingen vanuit zijn standpunt bekijkt – tot je in zijn huid kruipt en erin rondloopt.’ Harper Lee, *To Kill a Mockingbird*

Empathie is denkbeeldig in de schoenen van iemand anders gaan staan, en het leven bekijken vanuit zijn perspectief. Dat betekent echt proberen de achtergrond van de ander te begrijpen – de gevoelens, de opvattingen, de hoop en de ervaringen die zijn belevingswereld bepalen.

Er bestaat een tendens om empathie op twee vlakken te definiëren. Als eerste is er een theoretische definitie van empathie als houding (als manier om bij de ander te zijn). Dit vlak omvat voorwaarden van warmte, echtheid en empathisch luisteren. Deze zaken hebben wellicht dezelfde strekking, of zijn beïnvloed door morele en emotionele aspecten van empathie. Deze elementen zijn emotioneel. Als tweede is er een praktische definitie van empathie als communicatieve vaardigheid, en dit omvat het vermogen van de helper om warmte en echtheid te tonen (ons vermogen om de beleving van iemand anders te begrijpen, ook wel het cognitieve besef van de belevingswereld van de ander). Deze elementen zijn cognitief. (Rogers, 1975)

Moderne onderzoekers maken vaak onderscheid tussen [twee types empathie](#): “Affectieve of emotionele empathie” heeft betrekking op onze eigen gewaarwordingen en gevoelens als reactie op de emoties van een ander; hierbij kan het gaan om spiegelen wat die ander voelt, of alleen een gespannen gevoel als we de gevoelens van angst of bezorgdheid opmerken. “Cognitieve empathie”, ook wel “perspectief nemen” genoemd, heeft betrekking op ons vermogen om emoties van anderen te herkennen en te begrijpen.

Een derde type empathie wordt door onderzoekers op het gebied van emotionele intelligentie beschreven als “compassievolle of medelevende empathie”. Dit is niet alleen de belevingswereld van een ander begrijpen en zich daarin inleven, maar ook handelen om te helpen indien nodig.

Affectieve empathie kan als volgt worden onderverdeeld:

- Empathische bezorgdheid: medeleven en mededogen voor anderen als reactie op hun lijden
- Persoonlijk leed: egocentrische gevoelens van ongemak en ongerustheid als reactie op andermans lijden. Er bestaat geen overeenstemming over de vraag of persoonlijk leed een fundamentele vorm van empathie is, of helemaal geen empathie betekent. Er zit mogelijk een ontwikkelingsaspect aan deze onderverdeling. Peuters reageren op het leed van anderen door zelf van streek te raken; pas vanaf 2 jaar beginnen ze te reageren op een manier die op de ander gericht is, door te proberen te helpen, te troosten en te delen.

Cognitieve empathie kan als volgt worden onderverdeeld:

- Perspectief nemen: de neiging om spontaan de psychologische perspectieven van de ander over te nemen
- Fantasie: de neiging zich met fictieve personages te identificeren

Je zou empathie ook kunnen beschouwen als sociaal-cognitief vermogen. Het kan dan worden verdeeld in drie verbonden componenten: opmerkzaam (tekenen herkennen en interpreteren), sociaal-cognitief (herkennen van gedachten, drijfveren, bedoelingen, toeschrijven van betekenis en gedrag) en affectief (herkennen van emoties).

Het is belangrijk om te begrijpen wat empathie wel en niet is. Als je een zwerver onder een brug ziet liggen, kun je medelijden met hem hebben en hem wat geld geven als je langsloopt. Dat is medelijden of medeleven, geen empathie. Maar aan de andere kant, als je je best doet om de wereld vanuit zijn beleving te zien, om je voor te stellen hoe het leven werkelijk voor hem is, en misschien een gesprek met hem te hebben waardoor hij niet meer een onbekende is maar een uniek individu, dan ben je empathisch.

De kwaliteiten van empathie zijn perspectief nemen, niet veroordelen, emoties van anderen herkennen, en je met hen verbinden.

Empathie is een begrip dat tegenwoordig vaker gebruikt wordt dan ooit tevoren. Iedereen gebruikt het woord, van de Dalai Lama tot relatietherapeuten, van zakengoeroes tot geluk experts, van politieke demonstranten tot ecologische activisten. En het is niet verbazingwekkend, want in de afgelopen 10 jaar hebben neurowetenschappers ontdekt dat

98% van onze empathie in onze hersenen is ingebakken. Het oude verhaal is ontmaskerd dat we diep van binnen egoïstische, zelfzuchtige wezens zijn. Onze egoïstische drijfveren en onze empathische andere helft staan zij aan zij. We zijn *homo empathicus*. (Roman Krznaric, *Empathy: A Handbook for Revolution*).

Empathische reactie

Mensen zijn van nature geneigd deze boodschap te omarmen; niettemin benutten maar weinigen hun empathische capaciteiten ten volle in het dagelijks leven. We kunnen gemakkelijk langs een moeder lopen die worstelt met een kinderwagen, op weg naar ons werk, of we lezen over een tragische aardbeving ergens ver weg en vergeten dat weer als we op een link klikken om de laatste voetbal uitslagen te bekijken.

Het goede nieuws is dat de meeste mensen kunnen leren om meer empathisch te zijn, door middel van het versterken van het natuurlijke empathische vermogen door:

- te luisteren naar de gevoelens en behoeften van anderen zonder onderbreking;
- personen om ons heen te leren zien als medemensen;
- nieuwsgierig te worden naar anderen, vooral mensen die schijnbaar anders zijn dan wij.

Empathisch contact vraagt reflectie op de uitlatingen van de gesprekspartner, maar niet door deze letterlijk te herhalen. Beter is om de uitlatingen te bevestigen met inbeeldingsvermogen, acceptatie en oprecht begrip. Het vraagt volledige aandacht en emotionele aanwezigheid.

Empathisch zijn betekent bepalen of ons begrip van de belevingswereld van de gesprekspartner juist is – of we het zien zoals hij/zij het op dit moment ervaart. Elke reactie bevat de onuitgesproken vraag: Is het zo voor jou?

In dit opzicht zijn reacties niet alleen weerspiegelingen van gevoelens, maar meer het checken van interpretaties.

Zodoende is empathisch communiceren niet alleen maar de juiste techniek van het weerspiegelen wat de ander in woorden zegt; het is worstelen om in woorden uit te drukken wat onze interpretatie is van het geheel van zijn communicatie (zijn woorden en andere psychologische aanwijzingen die we hebben opgemerkt), en hem dan de gelegenheid geven om die interpretatie te corrigeren.

