

De 10 tips om je empathisch vermogen te vergroten

“Er heerst in de wereld een empathietekort. Meer mensen leven alleen en we steken minder tijd in sociale en gemeenschapsactiviteiten die onze empathische gevoeligheid bevorderen. Dit is zorgelijk omdat empathie je niet alleen een goed mens maakt – het is ook goed voor je: als je je meer bekommert om anderen, heb je meer kans om gelukkig te zijn”, aldus econoom Richard Layard (Krznaric, 2014). Ook heeft empathie het vermogen om verbroken relaties te herstellen, vriendschappen te verdiepen en nieuwe te creëren. En het verbetert je creatieve denken, doordat empathie je helpt problemen en invalshoeken te zien vanuit andermans ogen.

Tien jaar lang deed Roman Krznaric onderzoek naar empathie, op het gebied van experimentele psychologie tot sociale geschiedenis, van antropologie tot literaire studies en van politicologie tot hersenwetenschap. Hier schreef hij het boek *Empathie* over. Wij lieten ons door dit boek inspireren en schreven 10 tips waarmee je je empathisch potentieel kunt uitbreiden.

Maar eerst: wat is empathie eigenlijk?

Empathie is de kunst om je te verplaatsen in de gedachten van andere mensen, waardoor je hun gevoelens en standpunten begrijpt en hier naar handelt. Het is dus niet hetzelfde als een uiting van sympathie. ‘Een ander behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden’ is dan ook niet van toepassing. Daarbij houdt je namelijk helemaal geen rekening met de gevoelens en gedachten van de ander, maar alleen met die van jezelf. Bij empathie gaat het juist om de voorkeuren van de ander ontdekken: een ander behandelen zoals díegene behandeld wil worden.

Prikkel je empathische hersenen

Uit groeiende hoeveelheid neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat je met ‘compassietraining’ wijzigingen kunt aanbrengen in de neurale configuratie van bepaalde hersengebieden. Dat kan weer leiden tot het verhogen van je empathisch vermogen en een toename van pro-sociaal gedrag.

Compassietrainingen zijn gebaseerd op boeddhistische meditatietechnieken. Denk bijvoorbeeld aan oefeningen waarbij je in stilte zit en geestelijk de aandacht en positieve gevoelens focust op jezelf, daarna een dierbaar persoon, dan een neutraal persoon, vervolgens een persoon met wie je problemen hebt en ten slotte alle mensen. Het resultaat hiervan is dat de hersenactiviteit in met sociale verbondenheid geassocieerde gebieden

toeneemt.

Gedraag je als een ‘empathiedetective’

Wees je bewust van verschijnselen van empathisch denken of handelen die je bij jezelf of bij anderen waarneemt. Wie weet merk je dat het je baas lukt het gezichtspunt van iemand anders te begrijpen of zie je een vorm van empathische samenwerking bij je kinderen. Na verloop van tijd zul je aan de hand van je observaties een beeld van de mensheid opbouwen dat linea recta tegenover de dominante culturele boodschap staat: namelijk dat we louter egoïstische wezens zijn die onze eigen individualistische doelen nastreven. Hoe meer we met onze sociale voelsprietten zoeken naar empathie, hoe bewuster we ons worden van de context waarin bij onszelf en anderen empathie optreedt.

Ken de barrières van empathie

Er zijn vier barrières die ons in de weg staan om empathisch te zijn, namelijk:

Vooringenomenheid

De overgrote meerderheid van ons heeft vooroordelen over anderen. We zijn geneigd te denken in stereotypes en op basis van een eerste indruk een oordeel te vormen terwijl we amper iets over de ander weten. Dit maakt het moeilijk om oog te hebben voor hun menselijkheid of de persoonlijke verhalen achter hun omstandigheden. Neem bijvoorbeeld de gedachte dat vrachtwagenchauffeurs ‘onontwikkeld’ zijn, of dat je mensen die dialect spreken minder serieus neemt.

Gezag

Een andere barrière is de neiging om gezag te gehoorzamen. ‘Ik volg slechts bevelen op’ is een veelgebruikt excuus door mensen die zich schuldig hebben gemaakt aan bloedbaden, genocide en andere wandaden. We doen te gemakkelijk wat ons opgedragen wordt, ongeacht wat dat inhoudt en zonder gewetenswroeging, zolang we denken dat het bevel afkomstig is van een wettig gezag. Dit is niet aangeboren maar in hoge mate context- en cultuurgebonden. We leren het op jonge leeftijd van onze ouders en leraren en groeien op met het idee dat we verplicht zijn ‘de wet te gehoorzamen’ en ‘de regels te volgen’. Onze tip: blijf nadenken, en heb de wil en het vermogen om gezag te trotseren wanneer empathische actie daarom vraagt.

Afstand

Zowel ruimtelijke afstand, als afstand in tijd beperkt de verspreiding van empathie. We vinden het moeilijk om ons te bekommeren om mensen die we niet kennen, wiens

De 10 tips om je empathisch vermogen te vergroten

levens zich ver weg afspelen, waar we niet vertrouwd mee zijn, of die pas in de verre toekomst geboren zullen worden. We staan voor de uitdaging deze afstand te verkleinen door ons in onze verbeelding te verplaatsen in diegenen die in tijd en ruimte ver van ons af staan.

Ontkenning

We leven in een cultuur van ontkenning: we hebben weet van wreedheden en lijden, maar stoppen dat weg en doen niets. De informatie die we binnenkrijgen is te verontrustend, bedreigend of abnormaal om volledig op te nemen of openlijk te erkennen. Wellicht voelen we te veel schaamte of schuld. Probeer dat te veranderen door je er bewust van te zijn dat we onze toevlucht zoeken in ontkenning en voel daarentegen wél morele verantwoordelijkheid.

Maak 'anderen' menselijk

Empathiseren begint met anderen in de ogen kijken, hen een naam geven en hun individualiteit erkennen. Het houdt in dat we hun menselijkheid onderkennen ondanks vooroordelen en stereotyperingen. Deze menselijke benadering van een individu helpt ons te empathiseren met een grotere kring van mensen.

Tip: sta eens stil bij mensen die verband houden met wat je dagelijks doet. Een oefening uit het boeddhisme is bijvoorbeeld om je een dag lang ieder persoon voor de geest te halen die in verband staat met wat je dagelijks doet. Denk bijvoorbeeld 's morgens als je opstaat aan degenen die het katoen van je lakens hebben gezaaid, geplukt en gesponnen, en aan degenen die de bonen voor je ochtendkoffie hebben verzameld, bewerkt en geëxporteerd. Je geniet van hun product dus je draagt verantwoordelijkheid voor hen, vooral als ze hebben gewerkt in slechte omstandigheden. Besef welke rol zij spelen in jouw dagelijks leven.

Wees een goede luisteraar

Hoogempathische mensen zijn goede luisteraars. Wees niet bang om een gevoelig onderwerp op te brengen, maar doe dit op de juiste manier. Bijvoorbeeld door zelf ook je kwetsbaar op te stellen en open te zijn over je eigen ervaringen en gevoelens. Hierdoor wordt een gesprek een échte dialoog in twee richtingen. Laat je eigen oordelen, adviezen en ideeën voor wat het zijn, en vraag in plaats daarvan door als je iets niet begrijpt. Door vragen te stellen voorkom je daarnaast dat je iets invult voor een ander. Kortom, wees oprecht nieuwsgierig.

Speel karakterspelletjes

Een andere manier om je empathisch vermogen te prikkelen is door karakterspelletjes te spelen. Stel, je bent op een congres en ontmoet een schijnbaar emotionele, harde zakenman – een persoon met wie je in eerste instantie niets hebt. Het spelletje is simpelweg dat je je hem voorstelt in een andere, meer menselijke gedaante. Bijvoorbeeld wanneer hij met zijn zoontje van drie verstoppertje speelt of een liedje zingt om zijn bejaarde moeder op te vrolijken.

Wees kritisch op je eigen veronderstellingen

Stel jezelf een paar scherpe vragen over de veronderstellingen die je eropna houdt over anderen. Dit heeft als doel je zelfbewustzijn te vergroten en vast te stellen welke vooroordelen zich schuilhouden in je hoofd:

- Welke veronderstellingen hebben mensen denk je over het soort persoon dat je bent? Hoe juist zijn die?
- Denk aan drie gevallen waarin je verkeerde veronderstellingen en oordelen had over anderen. Wat waren de gevolgen van je vergissing, en waarom deed dat ertoe?
- Hoe vaak doe je veronderstellingen en over welk soort mensen?

Aan het licht brengen dat we ons vergissen is een van de snelste vormen van empathische educatie.

Behandel anderen zoals zij willen dat jij hen behandelt

In de inleiding van dit artikel stipten we de gulden regel al aan: 'behandel anderen zoals je door hen behandeld wilt worden'. Dit is een mooi principe als onze emotionele levens en ervaringen samenvallen met die van andere mensen, maar op het moment dat je er een andere wereldbeeld op na houdt en een andere culturele achtergrond hebt, voldoet de gulden regel niet. Het gevolg kan zijn dat we mensen behandelen op manieren die wij zelf gepast vinden, maar dat vanuit hun perspectief helemaal niet zo is. Daarom kunnen we ons beter tot de platina regel wenden: 'Behandel anderen zoals zij willen dat jij hen behandelt.'

Begrijp wat je niet deelt met een ander

We mogen er niet zomaar van uitgaan dat anderen onze morele codes, voorkeuren en interpretaties van de wereld delen. Daarom proberen hoogempathische mensen niet simpelweg te ontdekken wat ze delen met anderen, maar ook actief te begrijpen wat ze niet delen. En begrip te krijgen voor andermans wereldbeeld zonder het eens te

De 10 tips om je empathisch vermogen te vergroten

zijn met andermans overtuigingen en principes. Hiermee kom je tot de kern van het maken van de verbeeldingsvolle sprong naar andermans gedachten. In het boek *Empathie* noemt Roman Krznaric verschillende manieren om dit te doen:

Fysieke onderdompeling

Je kunt je fysiek onderdompelen in andermans situatie door dezelfde fysieke omstandigheden op te zoeken. Leef je bijvoorbeeld in iemand met een rolstoel in door een tijdje zelf in een rolstoel te zitten. Of ga naar een museum waarin je beleeft hoe het is om als blind of slechtziend door het leven te gaan. Andere ideeën zijn deelnemen aan geldinzamelingsacties voor daklozen waarbij je een nacht buiten op straat leeft. Of proberen een maand te leven van het minimumloon of het equivalent van een werkloosheidsuitkering.

Exploratie

Stel je op als antropoloog die levens en culturen onderzoekt en observeer hoe die verschillen van die van ons. Krznaric noemt dit 'het ondernemen van empathische reizen'. Ga in gesprek met mensen die je op reis ontmoet, wees nieuwsgierig en vraag naar dingen waar je nog geen weet van hebt of niet begrijpt.

Coöperatie

Verbind je empathisch met anderen door met hen samen te werken. Zoek bijvoorbeeld een (vrijwilligers)project, denk aan Engels leren aan kinderen of het organiseren van uitjes voor mensen met een beperking. Op die manier werk je met anderen, deel je ervaringen en verbreed je je wereldbeeld.

Vergeet nooit te lachen

Meer empathie en meer begrip voor elkaar maakt de wereld een stuk leuker. Gebruik deze tips om meer open te staan voor mensen die anders zijn dan jij, je bewust te zijn van wat empathie is en hoe empathie zich uit en gebruik het om de relaties met mensen om je heen te verbeteren. Dan komt het plezier vanzelf!

Meer weten? Lees het boek!

Wat zijn de zes gewoontes van hoogempathische mensen? Hoe leer je baby's empathie aan? Kun je je teveel inleven? En waarin verschilt empathie van compassie of sympathie? Na tien jaar onderzoek en gesprekken met hoogempathische mensen schreef Roman Krznaric hier een boek over.



Bron

Krznaric, R. (2015). *Empathie* (5e druk). Utrecht: Uitgeverij Ten Have.

**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder