

INHOUD

DE RADICALE KRACHT VAN EMPATHIE	9
--	----------

GEWOONTE 1 SCHAKEL JE EMPATHISCHE BREIN IN	33
---	-----------

GEWOONTE 2 MAAK IN JE VERBEELDING DE SPRONG	71
--	-----------

GEWOONTE 3 GA OP ZOEK NAAR EXPERIËNTIËLE AVONTUREN	111
---	------------

GEWOONTE 4 BEOEFEN DE GESPREKSKUNST	144
--	------------

GEWOONTE 5 GA OP REIS IN JE LEUNSTOEL	183
--	------------

GEWOONTE 6 ONTKETEN EEN REVOLUTIE	220
--	------------

DE TOEKOMST VAN EMPATHIE	257
---------------------------------	------------

NOTEN	270
--------------	------------

BIBLIOGRAFIE	283
---------------------	------------

DANKWOORD	297
------------------	------------

VERANTWOORDING	299
-----------------------	------------

REGISTER	303
-----------------	------------

DE RADICALE KRACHT VAN EMPATHIE

Een revolutie in menselijke relaties

Empathie heeft de reputatie een vage feelgood-emotie te zijn. Veel mensen stellen empathie gelijk met alledaagse vriendelijkheid en emotionele gevoeligheid en met lief en zorgzaam zijn voor anderen. Dit boek biedt een heel andere visie. Empathie is feitelijk een ideaal waarmee we onze levens kunnen transformeren en fundamentele sociale veranderingen kunnen bewerkstelligen. Empathie kan een revolutie ontketenen. Niet een van die ouderwetse, op nieuwe wetten, instellingen of regeringsvormen gebaseerde revoluties, maar iets veel radicalers: een revolutie in menselijke relaties.

In de voorbije tien jaar is er wereldwijd door toedoen van politieke activisten, Lieve Lita's, businessgoeroes en religieuze leiders sprake geweest van een toename van empathisch denken en actie. Protestgroepen van de Occupybeweging in Groot-Brittannië en de Verenigde Staten zetten 'empathietenten' op en hielden workshops over 'empathisch activisme'. In een radio-soap in Rwanda, die elke week door negentig procent van de bevolking wordt beluisterd, worden in het verhaal over in naburige dorpen levende Hutu's en Tutsi's empathische boodschappen verwerkt om te voorkomen dat het etnische geweld er weer op slaait. Honderdduizenden schoolkinderen hebben empathische vaardigheden geleerd door Roots of Empathy, een Canadees onderwijsprogramma waarbij baby's in het klaslokaal als leraar dienen. Deze methode heeft zich verspreid naar Groot-Brittannië,

Nieuw-Zeeland en andere landen. Een Duitse maatschappelijk ondernemer heeft een wereldwijd netwerk van musea opgezet waarin blinde gidsen meer dan zeven miljoen bezoekers langs geheel in duisternis gehulde tentoonstellingen hebben geleid om hen te laten ervaren hoe het is om visueel gehandicapt te zijn. Al deze initiatieven maken deel uit van een historische golf van empathie waarbij vraagtekens worden gezet bij onze hoogst individualistische, ik-geobsedeerde culturen, waarin de meesten van ons zozeer in beslag worden genomen door onze eigen levens dat er geen ruimte meer is om te denken aan iemand anders.

Maar wat is empathie precies? En hoe ziet empathie er in de praktijk uit?

Laten we eerst duidelijkheid verschaffen over de betekenis: *empathie is de kunst je in je verbeelding te verplaatsen in de gedachten van andere mensen, daardoor hun gevoelens en standpunten te begrijpen en je in je handelen daardoor te laten leiden.*¹ Empathie is dus niet hetzelfde als een uiting van *sympathie* – zoals barmhartig zijn voor iemand of medelijden hebben met iemand – omdat je hierbij niet probeert de emoties of het gezichtspunt van de andere persoon te begrijpen. Empathie is evenmin gelijk te stellen met de gulden regel ‘Behandel anderen zoals je zou willen dat ze jou behandelen’, omdat hierbij wordt aangenomen dat je eigen belangen samenvallen met die van hen. George Bernard Shaw maakte hierover in typische stijl de geestige opmerking: ‘Behandel anderen niet zoals je zou willen dat ze jou behandelen – ze hebben misschien een andere smaak.’ Bij empathie gaat het erom die andere smaak te ontdekken.

Als je wilt snappen wat het betekent om in je verbeelding een empathische sprong te maken, laat me je dan voorstellen aan Patricia Moore, een baanbrekende figuur voor hedendaagse empathische activisten. In 1979 werkte Moore als productdesigner voor het vooraanstaande New Yorkse bedrijf Raymond Loewy, dat verantwoordelijk was voor het creëren van de gewelfde fles van Coca-Cola en het iconische Shell-logo. Ze was zesentwintig,

net klaar met haar studie en de enige vrouwelijke designer tussen driehonderdvijftig mannen in hun kantoor midden in Manhattan. Tijdens een brainstormsessie over een nieuw koelkastmodel stelde ze een simpele vraag: 'Kunnen we de deur zo ontwerpen dat iemand met artritis hem makkelijk kan openen?' Een van haar oudere collega's wendde zich tot haar en antwoordde laatdunkend: 'Pattie, wij ontwerpen niet voor dat soort mensen.' Ze was furieus. Wat bedoelde hij met 'dat soort mensen'? Haar ergernis over zijn reactie bracht haar ertoe om een van de meest radicale empathie-experimenten van de twintigste eeuw uit te voeren. Ze wilde weten hoe het was om een vrouw van vijftachtig te zijn.

'Ik wilde niet louter een actrice zijn die deed alsof ze een bejaard iemand was,' vertelde ze me. 'Ik wilde een personage dat helemaal opging in zijn rol, een empathisch personage, waarbij ik me echt kon verplaatsen in iemand anders.' Aldus veranderde ze met behulp van een professionele grimeur van gedaante. Ze deed een dikke laag latex op haar gezicht zodat ze er oud en rimpelig uitzag, zette een bril met wazige glazen op waardoor ze slechts vaag zag, stopte haar oren dicht zodat ze niet goed kon horen, deed een beugel om en wikkelde bandages om haar romp zodat ze kromgebogen stond, tapete spalken om haar armen en benen zodat ze haar ledematen niet kon buigen en vervolmaakte haar vermomming met een stel ongelijke schoenen zodat ze gedwongen was voort te strompelen met een stok.

Nu was ze klaar.

Tussen 1979 en 1982 bezocht Moore in haar vermomming ruim honderd steden in Noord-Amerika. Ze probeerde zich aldaar staande te houden in de haar omringende wereld en te weten te komen tegen welke alledaagse obstakels bejaarde mensen aan liepen en hoe ze werden behandeld. Ze deed pogingen om steile metrotrappen op en af te gaan, mee te rijden in volle bussen, zich door zware deuren van warenhuizen te persen, drukke straten over te steken voordat de verkeerslichten versprongen, blikopeners te gebruiken en natuurlijk koelkasten te openen.



Patricia Moore, een jonge ontwerpster van in de twintig (*boven*), veranderde zich in een bejaarde vrouw van vijftachtig (*rechts*).



En wat was het resultaat van haar gedaanteverwisseling? Moore gaf het internationale design van producten een compleet nieuwe richting. Op basis van haar ervaringen en inzichten ontwierp ze een reeks innovatieve producten die geschikt waren om gebruikt te worden door bejaarde mensen, onder wie bejaarden met artritische handen. Tot haar uitvindingen behoorden een lijn van aardappelschilmesjes en ander keukengerei met dikke rubberen handvatten, die nu te vinden zijn in bijna elk huis. Ze staat te boek als de schepper van zogeheten ‘inclusive’ of ‘universal design’, waarbij producten worden ontworpen voor alle mensen, hoe begaafd ze ook zijn en of ze nu vijf of vijftachtig zijn. Moore ontpopte zich daarna als een deskundige op gerontologisch gebied en een invloedrijke activiste die zich sterk maakte voor de rechten van oudere mensen: het was vooral aan haar inzet te danken dat de Wet betreffende Amerikanen met een handicap werd opgenomen in de wetboeken. In haar carrière heeft ze zich meer laten leiden door de wens het leven van mensen te verbeteren dan door de lokroep van financieel succes. Ze

is inmiddels over de zestig en haar nieuwste project behelst het ontwerpen van revalidatiecentra waar Amerikaanse soldaten die met ontbrekende ledematen of hersenletsel uit Afghanistan en Irak zijn teruggekeerd terecht kunnen om te leren weer zelfstandig te leven en alles zelf te doen, van het doen van boodschappen tot het bedienen van een geldautomaat.

Moore is beroemd geworden vanwege haar ‘empathische model’, dat tot inspiratie heeft gediend van een hele generatie van ontwerpers die nu beseffen hoe belangrijk het is om te kijken door de ogen van de mensen die de door hen gecreëerde producten gaan gebruiken. ‘Universal design gaat uit van empathie,’ legt ze uit, ‘van het inzicht dat niet iedereen in een en dezelfde mal past – en daar heeft het in mijn hele carrière om gedraaid.’²

Haar experiment in tijdreizen door de generaties is een toetssteen voor de empathisten van de toekomst. Proberen door de ogen van andere mensen te kijken kan moeilijk zijn – en soms heel stimulerend – maar heeft daarnaast ook uitzonderlijke potentie als een kracht die maatschappelijke veranderingen in gang zet.

De zes gewoonten van hoogempathische mensen

Patricia Moore ontdekte de kracht van empathie in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Maar hoe komt het dat zoveel mensen er nu plotseling de mond van vol hebben? Het idee van empathie is niet nieuw. In de achttiende eeuw werd er voor het eerst de aandacht op gevestigd toen de Schotse filosoof en econoom Adam Smith schreef dat onze morele gevoeligheid is terug te voeren op ons geestelijke vermogen om ‘in onze verbeelding van plaats te wisselen met een lijdende persoon’. De recente explosie van belangstelling is echter grotendeels toe te schrijven aan grensverleggende wetenschappelijke ontdekkingen aangaande de aard van de mens.

In de voorbije driehonderd jaar hebben invloedrijke denkers van Thomas Hobbes tot Sigmund Freud ons voorgehouden dat we in wezen louter egoïstische, onszelf in stand houdende wezens zijn die onze eigen individualistische doelen nastreven. In de loop der tijd is dit sombere beeld bepalend geworden voor de kijk op de mens in de westerse cultuur. In het afgelopen decennium heeft dit beeld echter een stevige deuk opgelopen door bewijzen dat er ook een *homo empathicus* in ons schuilt – dat wij empathisch aangelegd zijn.³ De recente ontdekking van ons empathische zelf is een van de opmerkelijkste gebeurtenissen in de moderne wetenschap. Ik zal hierover nader uitweiden in het volgende hoofdstuk, maar er hebben om kort te gaan baanbrekende ontwikkelingen plaatsgevonden op drie fronten. Neurowetenschappers hebben vastgesteld dat er zich in onze hersenen een tiendelig ‘empathisch circuit’ bevindt, en dat we bij beschadiging van dit circuit niet meer goed kunnen begrijpen wat andere mensen voelen. Evolutiebiologen hebben aangetoond dat wij sociale dieren zijn, van nature empathisch en coöperatief, net als de primaten, onze neven. En kinderpsychologen hebben ontdekt dat zelfs peuters van drie jaar oud in staat zijn buiten zichzelf te treden en dingen te zien vanuit het perspectief van andere mensen. Inmiddels staat buiten kijf dat onze aard een empathische kant heeft die net zo sterk is als onze zelfzuchtige innerlijke aandriften.

Deze radicale verschuiving in ons beeld van wie en wat wij zijn is doorgesijpeld in het publieke leven en heeft een golf van nieuw denken in gang gezet over hoe we onze kinderen moeten opvoeden, hoe we onze instellingen moeten organiseren, en wat we werkelijk nodig hebben voor ons persoonlijke welzijn. ‘Altijd eerst aan jezelf denken’ is een achterhaald principe, nu we beginnen te beseffen dat empathie tot de kern van ons mens-zijn behoort. We zitten midden in een grote transitie van het cartesiaanse tijdperk van ‘ik denk, dus ik ben’ naar een empathisch tijdperk van ‘jij bent, dus ik ben’.⁴

Maar ondanks alle ongekende media-aandacht en publieke discussie ten aanzien van empathie rest er een cruciale vraag waar weinig mensen over praten – en die centraal staat in dit boek: *Hoe kunnen we ons empathische potentieel uitbreiden?* We mogen dan empathisch aangelegd zijn, maar we hebben nog niet nagedacht over hoe we onze circuits tot leven gaan brengen.

Ik heb in de voorbije tien jaar naar een antwoord gezocht op deze vraag en daarbij de research naar empathie bestudeerd op gebieden van experimentele psychologie tot sociale geschiedenis, van antropologie tot literaire studies, van politicologie tot hersenwetenschap. Al doende heb ik me verdiept in het leven van baanbrekende empathisten, van wie je er in dit boek vele zult tegenkomen, onder wie een Argentijnse revolutionair, een Amerikaanse schrijver van bestsellers en Europa's beroemdste undercoverjournalist. Daarnaast heb ik veldwerk gedaan door met mensen uit alle rangen en standen te praten over hun ervaringen met empathie of het ontbreken daarvan. Of het nu verpleegkundigen op de eerstehulpafdeling of investeringsbankiers waren, politieagenten of werkende moeders, mensen die in de binnenstad van Londen op straat leefden of rijke Guatemalteekse plantagebezitters, bijna allemaal hadden ze een verhaal te vertellen over hoe je te verplaatsen in de situatie van anderen.

Wat ik heb ontdekt, is dat hoogempathische mensen iets gemeen hebben. Ze proberen zes gewoonten te cultiveren – een stel houdingen en dagelijkse handelwijzen die het empathische circuit in hun hersenen prikkelen en hen in staat stellen om te begrijpen hoe andere mensen aankijken tegen de wereld. De uitdaging waarvoor we staan, als we hopen de homo empathicus die ieder van ons in zich heeft volledig tot wasdom te brengen, is deze zes gewoonten in onszelf zo goed mogelijk te ontwikkelen.

De zes gewoonten van hoogempathische mensen

Gewoonte 1: Schakel je empathische brein in

- Buiten onze geestelijke kaders treden en inzien dat empathie tot de kern van de aard van de mens behoort en alom in ons leven aangewend kan worden.

Gewoonte 2: Maak in je verbeelding de sprong

- Een bewuste poging doen om ons in te leven in andere mensen, onder wie onze 'vijanden', en hun menselijkheid, individualiteit en gezichtspunten te onderkennen.

Gewoonte 3: Ga op zoek naar experiëntiële avonturen

- Manieren van leven en culturen onderzoeken die sterk verschillen van de onze door ons er rechtstreeks in onder te dompelen, op een empathische manier te reizen en sociale samenwerking na te streven.

Gewoonte 4: Beoefen de gesprekskunst

- Ons nieuwsgierig tonen ten opzichte van vreemden, radicaal luisteren en ons emotionele masker afzetten.

Gewoonte 5: Ga op reis in je leunstoel

- Ons verplaatsen in de gedachten van andere mensen met behulp van kunst, literatuur, films en online sociale netwerken.

Gewoonte 6: Ontketen een revolutie

- Op grote schaal empathie genereren om sociale veranderingen te bewerkstelligen en onze empathische vaardigheden uitbreiden tot de natuur.

Er zijn gewoonten die passen bij elk temperament en elke persoonlijkheid, of je nu extravert of introvert bent, een risicovolle avonturier of een connaisseur van intimiteit en subtiele

emoties. Als je deze gewoonten incorporeert in je dagelijkse leven, zal dat verandering brengen in hoe je denkt, hoe je je voelt en wat je doet. Je zult het fascinerend gaan vinden om het gemoed van mensen binnen te gaan en te zien ‘waar ze vandaan komen’ – hun onderliggende motieven, aspiraties en overtuigingen. Je begrip van de drijfveren van mensen zal enorm toenemen en misschien ga je, zoals veel hoogempathische mensen, anderen interessanter vinden dan jezelf.

Leven aan de hand van deze zes gewoonten is absoluut geen utopie: het vermogen om te empathiseren is een van de grote verborgen talenten die nagenoeg elke mens bezit. Bijna allemaal hebben we het – zelfs als we er niet altijd gebruik van maken. Slechts een klein deel van de mensheid vertoont, zoals de psycholoog Simon Baron-Cohen het noemt, ‘geen enkele mate van empathie’. Daartoe behoren psychopaten, die het cognitieve vermogen hebben om geestelijk contact met je te maken maar geen emotionele band met je aangaan (denk aan Hannibal Lecter), en mensen met een stoornis uit het autismespectrum zoals het syndroom van Asperger. Samen vormen ze niet meer dan ongeveer twee procent van de totale bevolking. De overige achtennegentig procent van de mensheid is geboren om te empathiseren en is sociaal aangelegd.⁵

Verder empathiseren wij veel vaker dan wij denken. De meesten van ons maken elke dag gebruik van ons empathische brein, hoewel we ons daar vaak niet van bewust zijn. Wanneer je merkt dat een nieuwe collega op je werk nerveus is voor een presentatie, probeer je je misschien de angst en onzekerheid voor te stellen die ze voelt en haar gerust te stellen. Je ziet iemand bedelen onder een brug, en in plaats van alleen medelijden met hem te hebben (dat is niet meer dan sympathie zoals we hiervoor hebben vastgesteld), bedenk je misschien hoe het moet zijn om tijdens een koude winternacht buiten te slapen of om mee te maken dat mensen pal aan je voorbijlopen zonder je zelfs maar aan te kijken. Maar empathie gaat verder dan alleen het besef van

de pijn en het lijden om ons heen. Zelfs wanneer je een verjaardagscadeau uitkiest voor je lievelingstante, bedenk je bij jezelf met welk geschenk je haar – iemand met haar smaak en achtergrond en van haar leeftijd – werkelijk blij zou maken, niet wat je zelf cadeau zou willen krijgen.

Ik ben ervan overtuigd dat we grote domeinen van het sociale leven niet kunnen verklaren zonder de realiteit en het belang van alledaagse empathie te onderkennen. Probeer je eens een wereld voor te stellen waarin geen empathie bestaat. Dat is bijna onmogelijk. Moeders zouden zich niets aantrekken van het hongergekrijs van hun pasgeboren baby. Liefdadigheidsinstellingen die kinderarmoede bestrijden zouden wegens gebrek aan donaties hun activiteiten moeten staken. Er zouden amper of geen mensen zijn die de moeite zouden nemen om iemand in een rolstoel te helpen bij het openen van een winkeldeur. Je vrienden zouden gapen van verveling wanneer je hun vertelde dat je op het punt staat te gaan scheiden van je vrouw.

Deze harteloze, onverschillige wereld is niet de wereld waarin we leven. Open je ogen, en je zult zien dat empathie overal om ons heen is. We zwemmen erin. Maar als dat het geval is, wat is dan het probleem? Waarom zouden we dan de zes gewoonten van hoogempathische mensen moeten cultiveren? Omdat we op dit moment in de geschiedenis te kampen hebben met een acuut ‘empathietekort’, zowel als samenleving als in onze individuele levens.

Maatregelen om het empathietekort aan te pakken

In de aanloop naar de Amerikaanse presidentsverkiezingen in 2008 maakte Barack Obama empathie tot een van zijn belangrijkste campagnethema's:

In dit land wordt veel gepraat over het federale begrotingstekort. Maar ik denk dat we het vaker zouden moeten hebben over ons empathietekort – ons vermogen