

## Inzicht in empathie: een conceptuele verheldering

JOACHIM DUYNDAM

### INLEIDING

Van empathie worden vandaag tal van wonderen verwacht, lopend van genezingen in de zorg, via begrip en samenwerking in organisaties, tot aan de wereldvrede in de politiek. De hedendaagse overwaardering – en mogelijk overschatting – van empathie blijkt onder andere uit de grote stroom zelfhulpboeken en andere bestsellers.<sup>a</sup> Door al deze modieuze aandacht lijkt empathie een containerbegrip geworden, waarin men allerlei moois en wenselijks kan onderbrengen, zonder heel precies te hoeven zijn over wat men precies bedoelt. Deze trend roept de urgente vraag

---

a. Een willekeurige greep uit de hedendaagse populaire literatuur: Geert Vanaerschoot e.a., *Empathie: het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten*; Cyndi Dale, *De kracht van empathie: je gevoel als spirituele gave*; Paula van Cuilenburg, *Empathie loont!*; Frans de Waal (2015) *Een tijd voor empathie: wat de natuur ons leert over een betere samenleving*, Amsterdam: Contact.

Maar ook, als tegengeluid: Paul Bloom, *Against Empathy: the Case for Rational Compassion*; Ignaas Devisch, *Het empathisch teveel*. Beroemd, en qua overschatting berucht, is de opvatting van de theologe Karen Armstrong dat empathie in de gedaante van compassie de kern is van alle religies en alle moralen (Karen Armstrong, *Twelve Steps to a Compassionate Life*. London: Bodley Head, 2011; Idem, *Compassie*. Amsterdam: De Bezige Bij, 2017).

op naar een conceptuele verheldering: wat is nu eigenlijk empathie, en wat is het niet? Ik wil in dit hoofdstuk de beoogde verheldering geven vanuit de filosofische vraag hoe empathie *mogelijk* is. In de filosofie gaat het immers in de eerste plaats over mogelijkheden en mogelijkhedenvoorwaarden, die vervolgens het uitgangspunt kunnen vormen van de meer op feitelijke standen van zaken, oorzaken en gevolgen gerichte empirische wetenschappen. De vraag hoe empathie mogelijk is wordt gesteld tegen de achtergrond van de algemeen heersende opvatting dat belevingen en emoties toch in de eerste plaats individueel-subjectief zijn. Als dat zo is, hoe kun je je dan *überhaupt* in een ander inleven?

Inlevingsvermogen – dat lijkt het kortste en meest gangbare synoniem van empathie te zijn. Het zich kunnen inleven in een ander. In dit hoofdstuk wil ik empathie echter niet zozeer als een individueel vermogen of als een persoonlijke eigenschap benaderen maar relationeel. Empathie is een bepaalde relatie tussen twee (of meer) mensen. Je kunt niet empathisch zijn als het niet empathisch *met iemand* is. Vanuit dit relationele uitgangspunt wil ik onderzoeken in hoeverre empathie heilzaam kan zijn, heilzaam voor de empathie-gever (*empathizer*) maar vooral voor degene die empathie krijgt (*empathee*). De vraag dus hoe je van empathie ‘beter’ kunt worden; waar helpt empathie bij, of tegen? In die zin sluit ik toch aan bij de ‘positieve’ of optimistische verwachting waarmee ik dit hoofdstuk opende. De centrale vraag van dit hoofdstuk is: hoe is een heilzame inleving in de belevingen en emoties van anderen mogelijk?

Deze centrale vraag is een filosofisch-theoretische. Toch geeft deze theoretische benadering wel degelijk een duidelijke praktische bruikbaarheid. Het is mijn ervaring in de vele workshops en masterclasses die ik verzorg voor zorgverleners, begeleiders, leidinggevendenden en anderen, dat deze theorie over empathie hen helpt beter te begrijpen wat zij altijd al doen in hun professionele praktijk. Zij gaan

altijd al meer of minder empathisch om met de cliënten, patiënten en anderen die aan hen zijn toevertrouwd, maar door de theorie snappen zij beter wat er in hun praktijk gebeurt; wat zij eigenlijk doen en niet doen als zij empathisch zijn. Zij begrijpen, met andere woorden, zichzelf beter. En is zelfkennis niet het uiteindelijke doel van de filosofie? Als zij dankzij deze zelfkennis verbetermogelijkheden zien voor hun praktijk, dan is dat prachtig. Maar als filosoof vertel ik hun niet hoe zij betere zorg kunnen verlenen of hoe zij beter leiding kunnen geven. Daar hebben zij als professionals meer verstand van dan ik. Als filosoof kan ik wel de noodzakelijke reflectie en zelfinzicht bieden. Het is mijn streven dat ook dit hoofdstuk daaraan bijdraagt.

#### OVERZICHT VAN BESTAANDE OPVATTINGEN

Voor de beantwoording van mijn centrale vraag – hoe een heilzame inleving in de belevingen en emoties van anderen mogelijk is – ben ik op zoek naar de mogelijk ondersteunende, bevestigende en bevrijdende werking van empathie. Met empathie ondersteun je op een bepaalde manier de belevingen en emoties van de ander – echter zónder de ander gelijk te geven in zijn of haar emoties en belevingen, zeg ik daar direct bij. Ook bevrijdt empathie iemands emoties van de principiële eenzaamheid ervan, die samenhangt met het gegeven dat emoties altijd individueel-subjectief worden beleefd. Over de wijze waarop empathie ondersteunend en bevrijdend kan werken gaat dit hoofdstuk.

De ondersteunende en bevrijdende werking van empathie komt in onze relationele benadering goed in beeld. Deze benadering impliceert namelijk een scherpe interpretatieve focus, te midden van de enorme hoeveelheid recente onderzoeksliteratuur over empathie, en trouwens ook ten opzichte van de even enorme populaire literatuur. Om een indruk te geven van de zeer gevarieerde opvattingen in het recente onderzoek, geef ik de volgende beknopte samenvatting, waarin empathie achtereenvolgens wordt opgevat

(1) als een handelingsvaardigheid; (2) als een ervaring; en  
(3) als een communicatieve expressie.<sup>1</sup>

- (1) Met betrekking tot het eerste betekenisveld (handelingsvaardigheid), wordt empathie (a) in affectieve zin opgevat als het handelend vermogen om zich emotioneel af te stemmen op of te resoneren met de ervaringen van de ander;<sup>2</sup> (b) in cognitieve zin als het handelend vermogen om zich de ervaringen van de ander voor te stellen, ook wel *perspective-taking* genoemd;<sup>3</sup> of (c) in de zin van waarneming als het handelend vermogen om de ervaringen van de ander rechtstreeks waar te nemen via diens gebaren, gezichtsuitdrukkingen of gedrag.<sup>4-8</sup>
- (2) Wat het tweede betekenisveld (ervaring) betreft, wordt empathie begrepen (d) als cognitief weten: het cognitieve bewustzijn of begrip van de ervaringen van de ander;<sup>8-10</sup> of (e) als reageren: de affectieve, innerlijke reactie op de ervaringen van de ander.<sup>9,11</sup>
- (3) Wat betreft het derde betekenisveld (communicatieve expressie), wordt empathie beschouwd (f) als een cognitieve communicatieve expressie: het uitdrukken door de *empathizer* van empathisch begrip en het evalueren ('checken') van de nauwkeurigheid ervan;<sup>12</sup> en (g) als een affectieve communicatieve expressie.<sup>13</sup>

Dwars doorheen deze drie betekenisgebieden van empathie – als handelingsvaardigheid; als ervaring; en als communicatieve expressie – loopt het onderscheid tussen cognitieve en affectieve empathie, dat je in vrijwel elke studie over empathie tegenkomt en dat algemeen aanvaard lijkt.<sup>14-15</sup> Ruwweg is dit het onderscheid tussen respectievelijk het zich voorstellen of verbeelden, en het gevoelsmatig delen van de gevoelens van anderen. In de geschiedenis van emotietheorieën treedt een parallel onderscheid op in de gedaante van de zogenaamde 'cognitieve wending', rond het midden van de twintigste eeuw, waarbij overwegend affectief-gestempelde theorieën (sinds Plato) werden afgelost

door meer cognitief georiënteerde theorieën (sinds Wittgenstein).<sup>3,16,17</sup> Deze parallel is van belang, omdat het begrip van empathie dat ik in dit hoofdstuk ontwikkel is gebaseerd op theorieën over emoties aan weerszijden van de cognitieve wending.

#### EMOTIETHEORIEËN

Om de ondersteunende en bevrijdende werking van empathie waar we naar op zoek zijn te begrijpen, neem ik stelling zowel op het zojuist geschetste empathiespectrum als op het gebied van de emotietheorieën die ten grondslag liggen aan empathie. Ik zal betogen dat empathie moet worden opgevat als het op *potentiële* wijze beleven van wat de ander *actueel* beleeft. Daarom richt mijn focus zich meer op de affectieve ervaringskant dan op de cognitieve aspecten van empathie. Mijn positie in het veld van de emotietheorieën, echter, geeft gelijkelijk rekenschap van zowel de cognitieve als de affectieve kant van emoties. Ik licht dit toe in een korte omweg over emotietheorieën, om zo weer uit te komen bij empathie. Mijn positie kan als volgt worden samengevat.<sup>18-21</sup>

Ik probeer een brug te slaan tussen enerzijds de cognitieve theorieën van emoties, zoals die thans algemeen worden aanvaard, zowel in de filosofie als de psychologie, en anderzijds de negentiende-eeuwse affectieve theorie van William James, die nu vaak als achterhaald wordt beschouwd. In de genoemde cognitieve wending was James de belangrijkste criticandus van de cognitivisten.<sup>22</sup> De cognitieve theorieën, zoals de naam al aangeeft, zien emoties als cognitieve, informatieve en communicatieve handelingen.<sup>23</sup> Zij richten hun aandacht daarom op de extern zichtbare en bespreekbare kant van emoties. James daarentegen benadrukt het aspect van zelfgewaarwording dat eigen is aan emoties.<sup>24</sup> Dit innerlijke zelfgewaarwordingsaspect betekent dat ik in een emotie altijd óók mijzelf gewaarword. Als ik bang ben voor iets of iemand, voel ik mijzelf

angstig; als ik boos ben, voel ik me woedend. Ook als ik me schaam of mij gewoon opgelucht of blij voel, voel ik *mijzelf* zo. Voor de cognitivisten daarentegen is angst in de eerste plaats een informatieve relatie met de buitenwereld. Angst geeft mij de informatie dat ik gevaar loop of dat ik op de een of andere manier word bedreigd. Dit informatieve element kenmerkt elke emotie, aldus de cognitivisten. Opluchting en vreugde vertellen me bijvoorbeeld dat het er voor mij gunstig uitziet. Deze informatie kan onjuist blijken – je kunt je immers vergissen, ook (of juist!) in emoties – maar dan kan de onjuiste informatie worden gecorrigeerd door nieuwe informatie. Als ik fietsend door de stad bijna word aangereden door een automobilist, zal ik in eerste instantie woedend reageren. Maar als ik me vervolgens omdraai en zie dat die auto moest uitwijken voor een overstekend kind, verandert mijn woede, normaal gesproken. Nieuwe informatie verandert de emotie. Dat betekent dat emoties zelf cognitief van aard zijn. Als ik toch in mijn boosheid volhard, kan ik op de onredelijkheid daarvan worden aangesproken.

Omdat zowel het cognitieve emotieparadigma als de zelfgewaarwordingskant van emoties mijns inziens overtuigend zijn, stel ik een synthese voor die de twee opvattingen als twee onderdelen van één concept verbindt. De formule die dit concept verwoordt, luidt ‘ik voel mij v tot x’. Volgens deze formule is een emotie een gewaarwording van mijzelf (‘ik voel mij’) in relatie tot (‘tot’) de reden of oorzaak van de emotie (‘x’). De ‘v’ in de formule ‘ik voel mij v tot x’ staat voor de aard van de zelfgewaarwording – angstig, blij, woedend, opgelucht – oftewel de gevoelskant van de emotie. En ‘tot x’ verwijst naar de cognitieve relatie met de reden of oorzaak van de emotie. In principe kunnen al onze emoties op deze manier worden gearticuleerd: ik schaam (v) me voor mijn misstap (x); ik voel me opgelucht (v) over mijn examenuitslag (x); ik ben bang (v) voor het toenemende geweld (x); ik voel me blij (v) als ik jou (x) zie. De formule dekt dus zowel het zelfgewaarwordingsaspect

van emoties als de cognitieve, informatieve, bespreekbare relatie tot wat die emoties oproept, soms het ‘object’ van de emotie genoemd: de personen, zaken of situaties waarop de emotie betrekking heeft.<sup>25</sup> Hoewel in principe al onze emoties volgens deze formule kunnen worden gearticuleerd en begrepen, betekent dit niet dat dit de vorm is waarin emoties worden gecommuniceerd. Integendeel, een communicatieve uitspraak, gericht tot iemand, in de vorm van ‘ik voel mij v tot x’ suggereert een reflexiviteit die emoties gewoonlijk niet hebben.<sup>b</sup> Wat typisch emotioneel of passioneel is aan een emotie, is dat je erin opgaat. Dit opgaan-in hangt samen met het zelfgewaarwordingsaspect van emoties. Ik kom hierop zo dadelijk terug.

- 
- b. Vandaag hoor je echter in toenemende mate mensen “ik merk” toevoegen aan wat ze beweren, vinden, verdedigen, of bekritisieren. Waar een student, in discussie met mij als docent, voorheen kon zeggen “ik ben het niet met u eens”, hoor je deze vandaag zeggen: “ik merk dat ik het er niet mee eens ben”. In termen van ik-voel-mij-v-tot-x: ik voel mij v (ongemakkelijk) tot x (bij wat u zegt). Het gaat dan opeens helemaal niet meer over het object van de discussie. Toen ik een (andere) student eens aansprak op ongeoorloofd gedrag, reageerde deze brutaalweg met “ik merk dat ik dit vervelend vind” (nou, dat merkte ik ook!). Het lijkt erop dat mensen met “ik merk” hun beweringen willen legitimeren, gezag willen geven. Het gezag van het eigen gevoel, dat je, bijvoorbeeld als opponent in een discussie, moeilijk kunt tegenspreken (“dat voel jij helemaal niet zo”). Ongetwijfeld hangt deze *newspeak* samen met de extreme subjectivering in onze hedendaagse cultuur, meer precies met de subjectivering van de legitimatie: iets geldt als waar, goed of mooi, omdat *ik* dat vind, meen of zo voel.

Deze korte uiteenzetting van emotietheorieën, met speciale aandacht voor het zelfgewaarwordingsaspect van emoties, is nodig om tot een goed begrip van empathie te komen; een begrip dat het ondersteunende en bevrijdende effect van empathie in beeld brengt. In mijn visie heeft de empathie van de ene mens betrekking op de innerlijke zelfgewaarwording van de ander. Empathie heeft niet, zoals vaak wordt gedacht, betrekking op de externe bespreekbare x-kant van iemands emotie. Praten over het object van een emotie is niet hetzelfde als empathie. Hoewel empathie kan plaatsvinden in een gesprek tussen bijvoorbeeld een arts en een patiënt over diens ziekte, is de empathie gericht op de innerlijke zelfbeleving van de patiënt. Het primaire doel van empathie is niet om mensen tot een beter cognitief begrip van hun situatie te brengen; het is om iemands zelfervaring te ondersteunen en te versterken, om te voorkomen dat de ander eenzaam verdrinkt in de eigen gevoelens. Maar hoe kan empathie zich verhouden tot het innerlijke aspect van iemands emotie? Hoe kan mijn empathie de zelfgewaarwording van een ander raken? Deze vragen kunnen worden beantwoord door te verduidelijken wat voor soort waarneming zelfgewaarwording is.

De aard van de zelfgewaarwording in een emotie kan worden gekarakteriseerd als ‘exposief’. Het is een vorm van waarnemen waarbij het waarnemende ‘subject’ wordt blootgesteld aan of zelfs wordt geabsorbeerd door het waargenomen ‘object’ – vandaar de term ‘exposief’. In deze vorm van waarneming wordt het ‘subject’ omringd of verzvolgen door het ‘object’, op dezelfde manier als waarop je bent blootgesteld aan een storm of aan de gloed van een vuur, of zoals je tijdens het zwemmen door water wordt omringd. In een exposieve waarneming neem ik geen ‘dingen’ waar, in de zin van objecten op afstand, maar het ‘object’ heeft de aard van een element, in de klassieke betekenis van het woord element: vuur, lucht, water, etc. Iets



dat mij omringt, waarin ik opga.<sup>c</sup> Evenzo is de innerlijke kant van een emotie (ik voel mij v), de gewaarwording van jezelf als angstig, boos, opgelucht of blij, exposief van aard. Terwijl het uiterlijke aspect van een emotie (tot x) de relatie met een object is – het dier waar ik bang voor ben, het testresultaat waar ik opgelucht over ben – sta ik in mijn emotie innerlijk bloot aan mijn angstige, beschaamde, boze, blijde of opgeluchte zelf.

De exposieve zelfgewartwording, die het innerlijke aspect of de ‘binnenkant’ van een emotie vormt, verschilt in een belangrijk opzicht van onze gewone zintuiglijke waarneming, zoals zien en horen. In fenomenologische termen wordt bij zintuiglijke waarnemingen elke concrete waarneming van iets om zo te zeggen omgeven door een horizon van potentiële waarnemingen.<sup>26</sup> Als ik bijvoorbeeld een bed voor mij zie staan, wordt mijn *actuele* gewaarwording van één kant ervan omgeven door *potentiële* gewaarwordingen van de andere kanten van het bed—andere kanten die ik op dat moment niet actueel zie, maar wel zou kunnen zien—vandaar potentieel—als ik om het bed heen zou lopen. Ook wordt mijn actuele gewaarwording omringd door potentiële gewaarwordingen van andere dingen in de nabije omgeving van het bed, waarop mijn aandacht op dat moment niet actueel is gericht. Deze actuele en potentiële gewaarwordingen vormen *tezamen* mijn waarneming van het bed. De potentiële gewaarwordingen vormen een belangrijke betekenisgevende bijdrage aan wat ik actueel zie. Zij bepalen in de eerste plaats dat het echt een bed is wat ik zie, en niet een hallucinatie of *fata morgana*—waar ik niet omheen zou kunnen lopen. Zij bepalen bovendien wat

---

c. Omdat in deze beschrijving van het fenomeen exposieve waarneming ‘subject’ en ‘object’ niet in de gebruikelijke betekenis tegenover elkaar staan, zoals bij gewone zintuiglijke (visuele, auditieve) waarneming, staan deze termen hier tussen aanhalingstekens.

voor een bed ik zie. Het maakt voor wat ik zie een groot verschil of het bed in een slaapkamer staat, in een ziekenhuis, of in de spreekkamer van een psychoanalyticus.

#### HET POTENTIEEL KARAKTER VAN EMPATHIE

Deze kort samengevatte theorie van zintuiglijke waarneming is ontleend aan de fenomenoloog Edmund Husserl.<sup>26</sup> De fundamentele categorieën van actualiteit en potentialiteit zijn zelfs terug te voeren op Aristoteles.<sup>27</sup> Wanneer we deze theorie en haar categorieën proberen toe te passen op het onderzoek van de emotionele beleving, lijken we echter voor een puzzel te staan. In een exposieve waarneming, zoals de zelfgewaarwording in emoties, lijkt er geen ruimte te zijn voor potentialiteit. Als de waarnemer opgaat in het waargenomene, is er geen omgeving en is het ook niet mogelijk om andere kanten van het waargenomene waar te nemen. Een exposieve waarneming is zogezegd een éénkantige, alléén-maar-actuele waarneming. Toch zijn exposieve waarnemingen niet altijd vaag en onstabiel, zoals hallucinaties en luchtspiegelingen. Ze zijn ook niet zonder betekenis. Integendeel, ze zijn meestal min of meer stabiel en ze hebben wel degelijk een duidelijke betekenis. In fenomenologische termen moet er dus een of andere vorm van potentialiteit in onze emotionele belevingen zijn – dat wil zeggen: de zelfgewaarwording daarin – zodat deze reëel zijn en betekenis krijgen. Hoe komt deze potentialiteit bij een exposieve, alléén-maar-actuele waarneming?

We gaan een stap verder dan Husserl, wanneer we inzien dat de horizon van potentiële gewaarwordingen die elke actuele gewaarwording omgeeft, niet alleen en niet uitsluitend bestaat uit gewaarwordingen van hetzelfde subject (die om het ding heen loopt of het in zijn hand draait) maar ook door andere subjecten. Dit lijkt een voor de hand liggende constatering, maar Husserl's solipsistische perspectief heeft hem blijkbaar verhinderd dit punt serieus te nemen. Mijn waarneming van een object impliceert de

mogelijkheid dat anderen zich bij mijn waarneming aansluiten en zelf hetzelfde object waarnemen. Precies dit is de potentiële factor die mijn waarneming ondersteunt. Zo verzekeren anderen de echtheid, de realiteit, van de dingen die ik waarneem, en vormen anderen mede de betekenis van wat ik waarneem. Dit geldt niet alleen voor zintuiglijke waarnemingen, maar ook voor de innerlijke zelfgewaardwording in onze emotionele beleving.

Toegepast op de exposieve zelfgewaardwording, de ‘binnenkant’ van emoties, komt de stabiliserende en betekenisgevende potentialiteit van anderen: anderen die zich in mij inleven, die in een potentiële modus ‘deelnemen’ aan wat ik voel. In die zin zijn andere mensen even onvermijdelijk als onmisbaar. Empathische anderen voegen potentiële gewaardwordingen toe aan mijn op zichzelf alleen-maar-actuele exposieve gewaardwordingen, waardoor deze laatste stabiliteit en betekenis krijgen. En andersom, als ik me inleef in iemands emoties, heb ik niet *actueel* dezelfde gevoelens als zij, maar *potentieel*. Wanneer iemand bijvoorbeeld actueel verdriet of pijn voelt over een verlies, heb ik in mijn empathie met hen potentieel verdriet. Het is immers niet mijn verlies, maar dat van hen. Daarom voel ik geen actueel verdriet of actuele kwetsing, maar potentieel verdriet of kwetsbaarheid. Dit potentieel karakter van empathie, een theoretische conclusie uit onze gedachtegang, kan praktisch worden verklaard vanuit het herkende besef van de eigen kwetsbaarheid (‘dit kan mij ook overkomen’), en is als zodanig eigen aan of onderdeel van de ervaring van empathie. Dat in dit besef soms angst meespeelt, vormt een extra argument voor het potentiële karakter van empathie. Angst kan zelf immers worden begrepen als potentiële pijn.

In de hier gepresenteerde relationele visie op empathie vormen het actuele en het potentiële de polen van de empathische relatie. Zonder de empathie van anderen zouden onze exposieve zelfgewaardwordingen in onze emoties niet alleen de potentialiteit missen die hen stabiliteit geeft, en zouden zij daardoor onstabiel en vaag

blijven, maar zouden we ook volledig alleen en eenzaam zijn in onze dan alleen-maar-actuele zelfgewaarwordingen. We zouden ‘verdrinken’ in ons angstige, beschaamde, vreugdevolle of opgeluchte zelf waaraan we in onze zelfgewaarwording staan blootgesteld. Althans in principe. In normale omstandigheden hebben we niet op elk moment van de dag in elke emotie de empathie van anderen nodig. Wanneer we echter als kind opgroeien, hebben we wel veelvuldig de empathie van anderen nodig om een stabiel en betrouwbaar gevoelsleven op te bouwen. Maar ook als volwassenen hebben we van tijd tot tijd de ondersteuning van empathie nodig om ons te bevrijden van de principiële eenzaamheid van onze zelfgewaarwordingen, en om te voorkomen dat we verdrinken in de anders eenzame zelfgewaarwordingen.

#### DE CONTRASTFIGUUR ROBINSON CRUSOE

De implicaties van de eenzaamheid van onze zelfgewaarwordingen kunnen worden verhelderd aan de hand van hét icoon van eenzaamheid in de wereldliteratuur, Robinson Crusoe. De Franse literator Michel Tournier (1924-2016) heeft in zijn roman *Vrijdag* (1967) het klassieke verhaal van Daniel Defoe uit de 18e eeuw op filosofische wijze herverteld – het verhaal over de schipbreukeling Robinson Crusoe, die als enige overlevende aanspoelt op een onbewoond eiland en daar moet zien te overleven. Door middel van de fictie van zijn roman onderzoekt Tournier de impact van een langdurig eenzaam leven op een individu. Ik citeer uit het dagboek dat Robinson lang voor de aankomst van de indiaan Vrijdag op het eiland begint bij te houden, uit angst dat zijn eenzaamheid hem zijn spraak zal doen verliezen<sup>28</sup>:

De eenzaamheid is geen onveranderlijke toestand waarin ik me sinds de schipbreuk van de Virginia zou bevinden. Het is een invretende sfeer die me langzaam maar onophoudelijk bewerkt, en vernietigt. De

eerste dag bewoog ik me tussen twee even denkbeeldige menselijke gemeenschappen: de verdwenen bemanning en de bewoners van het eiland, want ik dacht dat het bewoond was. Ik was nog helemaal warm van mijn contacten met mijn metgezellen aan boord. In mijn geest zette ik het door de ramp onderbroken gesprek voort. En toen bleek het eiland onbewoond te zijn. Ik liep door een landschap zonder ook maar één levend wezen. Achter me verdween het groepje van mijn ongelukkige metgezellen in de nacht. Hun stemmen waren al sinds lang verstild, toen de mijne pas moe begon te worden van zijn alleenspraak. Vanaf dat ogenblik volg ik met een afschuwelijke gefascineerdheid het proces van ontmenselijking dat ik onverbiddelijk in me voel werken.

Ik weet nu dat ieder mens in zich – en als het ware boven zich – een broos en ingewikkeld bouwsel van gewoonten, reacties, reflexen, mechanismen, bezorgdheden, dromen en implicaties draagt, dat zich gevormd heeft en zich voortdurend blijft transformeren door de eeuwige aanrakingen met zijn medemensen. Als deze tere uitbotting geen sap meer krijgt, verdwijnt ze en valt ze uiteen, dit naaste en voornaamste onderdeel van mijn wereld. Elke dag kan ik dat wat ik daaraan te danken had afmeten aan de nieuwe barsten die ik in mijn persoonlijk gebouw waarneem. Ik weet wat ik riskeren zou als ik het spraakgebruik kwijtraakte, en met al de heftigheid van mijn angst vecht ik tegen dit uiterste verval. Maar zelfs mijn relaties met de dingen zijn door mijn eenzaamheid ontaard. Wanneer een schilder of een etser menselijke figuren in een landschap of bij een gebouw aanbrengt, dan is dat niet bedoeld als stoffering. De menselijke figuren geven de proporties aan en, wat nog belangrijker is, zij vormen mogelijke [potentiële] gezichtspunten die aan het werkelijke [actuele] gezichtspunt van de beschouwer onontbeerlijke essenties toevoegen.

Op het eiland is maar één gezichtspunt, het mijne, dat van iedere essentie beroofd is. En deze beroving heeft zich niet in één dag afgespeeld. In het begin, door een onbewuste werktuiglijkheid, projecteerde ik mogelijke beschouwers op de toppen van de heuvels, achter deze of gene rots of in de takken van die of die boom. Op die manier was het eiland voorzien van een ruitvormig netwerk van interpolaties en extrapolaties, dat de verschillende kenmerken ervan duidelijker deed uitkomen en het een zekere begrijpelijkheid verleende. Zo doet ieder normaal mens in een normale situatie. Ik ben me van deze functie – zoals ook van vele andere – pas bewust geworden toen ze bij mij in verval begon te raken. Nu is dat gebeurd. Mijn visie van het eiland is tot zichzelf gereduceerd. Wat ik er niet van zie, wat zich elders op het eiland of zelfs achter mijn rug bevindt, is het absoluut onbekende. Overal waar ik niet werkelijk [actueel] ben heerst een peilloze duisternis. Trouwens, terwijl ik deze regels neerschrijf constateer ik, dat de ervaring die ze trachten weer te geven de woorden die ik gebruik in hun essentie zelf tegenspreekt. De taal zelf immers maakt op fundamentele wijze deel uit van die bevolkte wereld waarin de anderen als evenzovele lantaarns zijn, die een lichtend eiland vormen waarbinnen alles – zo al niet bekend – dan toch tenminste kenbaar is. De lantaarns zijn uit mijn gezichtsveld verdwenen. Hun lichtschijnsel heeft me, gevoed door mijn fantasie, nog lange tijd bereikt. Maar nu is het afgelopen, totale duisternis omringt me.

En mijn eenzaamheid tast niet slechts de begrijpelijkheid van de dingen aan. Ze ondermijnt zelfs de basis van hun bestaan. Hoe langer hoe meer word ik besprongen door twijfels over de waarachtigheid van wat mijn zintuigen mij vertellen. Ik weet nu dat de grond, waarop mijn twee voeten steunen, pas stevig is als ook anderen dan ik erop treden. Tegen het gezichtsbedrog,

de luchtspiegeling, de hallucinatie, de dagdroom, de hersenschim, het delirium en de gehoorstoornissen is de veiligste verdediging onze broeder, onze buurman, onze vriend of onze vijand, maar *iemand*, grote goden, iemand!<sup>28: 57-59, d</sup>

Tournier vertelt een ‘contrastverhaal’ over een normaal mens van wie slechts één conditie anders is: hij is helemaal alleen, terwijl wij normale mensen nooit alleen zijn, althans niet voor lange tijd. Het verhaal laat ons zien wat het betekent om alleen te zijn, maar belangrijker nog, het laat ons door het contrast indirect zien wat het betekent om met anderen te zijn, wat onze normale situatie is. In dit opzicht is het genre vergelijkbaar met bijvoorbeeld Simone de Beauvoir’s roman *Niemand is onsterfelijk*<sup>29</sup>, over een onsterfelijke man, die ons niet alleen de betekenis van onsterfelijkheid laat zien, maar vooral de betekenis van sterfelijkheid, onze *condition humaine*.<sup>30</sup> Zo toont Tournier’s roman, ook via een contrastfiguur, de onmisbaarheid van anderen in onze waarnemingen en gewaarwordingen, waaraan anderen potentialiteit toevoegen in de vorm van andere gezichtspunten op de mensen, de dingen, de situaties en alles wat er in onze gedeelde wereld gebeurt. En meer nog: er is niemand op het eiland om *hem* te zien. Zo toont deze contrastfiguur dus hoe onze zelfgewaarwording in emoties eraan toe zou zijn als er geen empathie zou zijn. De potentialiteit die de empathie van anderen toevoegt aan onze

---

d. Met *Vendredi ou les Limbes du Pacifique* (in de Nederlandse vertaling: *Vrijdag of het andere eiland*) maakte de filosofische schrijver en journalist Michel Tournier (1924-2016) zijn romandebuut. De roman werd bekroond met de Grote Prijs van de Académie Française. Het oorspronkelijke Robinson verhaal is van Daniel Defoe (1660-1731), *The Life and Adventures of Robinson Crusoe* (1719) De toevoegingen tussen vierkante haken in het citaat zijn van mij (JD).

zelfgewaarwording maakt deze gewaarwordingen stabiel en betrouwbaar, zoals de potentialiteit van anderen onze gewone waarnemingen van de wereld stabiel en betrouwbaar maakt. Deze potentialiteit is precies waaraan het Robinson ontbreekt. Daarom is de zelfgewaarwordingskant van onze emoties op zichzelf, zonder potentialiteit, analoog aan Robinsons waarneming überhaupt: louter actuele waarnemingen, vaag en eenzaam.

#### EMPATHIE, ZELF, ZINGEVING

Deze analyse ondersteunt ons relationele concept van empathie als het potentieel voelen (door de *empathizer*) van wat de ander (de *empathee*) actueel voelt. Het is belangrijk om ons begrip van empathie te onderscheiden van het louter delen van actuele gevoelens en van het fenomeen 'emotionele besmetting'. Dat laatste fenomeen is maar al te bekend. Denk aan de cumulatieve opbouw van emoties – goede en slechte, aangename en onaangename – waarin men elkaar door imitatie aansteekt in dezelfde actuele gevoelens. Een roemrucht historisch voorbeeld van dit fenomeen is de massale emotionele uitbarsting van verdriet na de dood van prinses Diana in 1997. Deels gevoed door de media en elkaar besmettend ontstond er een collectieve zee van verdriet die massaal mensen in Groot-Brittannië en daarbuiten overspoelde. Vrolijker voorbeelden van het gezamenlijk duiken in en overnemen van elkaars emoties zijn de 'elfstedenkoorts' en de zogenoemde 'oranjegekte' rond het voetballen. Kleinschaliger voorbeelden van een al dan niet bewuste onderdompeling in elkaars emoties zijn er ook. Wie heeft er niet ooit eens in een gezelschap de slappe lach gehad? Dat vreemde verschijnsel waarin men elkaar ophitst in een collectieve lach die steeds sterker wordt, terwijl de aanleiding vaak allang niet meer duidelijk is. En wie kent niet de ervaring dat een gedrukte stemming die ergens hangt zich van je meester maakt? Een minder onschuldig voorbeeld is de paniek die in een bepaalde



situatie plotseling kan ontstaan en overslaat op alle aanwezigen. Ook de meest ernstige voorbeelden moeten genoemd worden: de furieuze gezamenlijke haat van de lynchpartij en de hysterie van de nazi-bijeenkomst.

Het onderscheid tussen het in een potentiële modus deelnemen aan iemands zelfgewaarwording enerzijds en het louter delen van actuele gevoelens en emotionele besmetting anderzijds, maakt het mogelijk om empathie in de zin die we hier hebben ontwikkeld te onderscheiden van 'zichzelf verliezen' in de ander. In zorg- en begeleidingscontexten kan zoiets gebeuren als een zorgverlener 'te betrokken' raakt en zich verliest in de emoties van de cliënt. Ook al verwacht men dit soms met empathie, het is eigenlijk de ontsporing van empathie. De té betrokken zorgverlener en de genoemde voorbeelden van het besmettelijk duiken en baden in elkaars emoties hebben een zeker zelfverlies gemeen. Een verlies van het zelf van alle betrokkenen, waardoor een situatie van de-individualisering, de-personalisering of zelfs de-humanisering kan ontstaan. Dit neemt overigens niet weg dat dit zelfverlies heel plezierig kan zijn.

Anders dan bij deze vormen van zelfverlies, erkent en bevestigt empathie juist het zelf van de *empathiee*, in het bijzonder diens zelfgewaarwording. Het is niet zomaar een erkenning of bevestiging die de *empathizer* aan de *empathiee* geeft. Het is een bevestiging in die zin dat de empathie de zelfgewaarwording van de *empathiee* *completeert* door potentiële gewaarwordingen toe te voegen aan de actuele gewaarwordingen van de *empathiee*. Juist door de combinatie van potentialiteit en actualiteit wordt de zelfgewaarwording van de *empathiee* een stabiele, betrouwbare en mogelijk betekenisvolle zelfgewaarwording.<sup>e</sup> Daardoor

---

e. Voor Aristoteles, bij wie het koppel actualiteit-potentialiteit vandaan komt, vormt dit koppel zelfs de definitie van de werkelijkheid. Wat werkelijk, reëel is, is volgens Aristoteles een samenspel van actueel en potentieel (o.a. *Physica* 200b10v)<sup>27</sup>

kan iemand de ‘binnenkant’ (ik-voel-mij-v) van zijn of haar emotie onder ogen zien, zich toe-eigenen, er betekenis aan ontlenen en erop vertrouwen. Anders gezegd, alleen zo kun je weten wat je voelt, en kun je op je emoties, inclusief het cognitieve deel ervan (tot-x), vertrouwen. Anders dan het cognitief (h)erkennen van iemands kwaliteiten, uiterlijk, functioneren, prestaties of geschiedenis, dringt empathie door tot in iemands kern, en maakt zijn of haar eigen beleving daarvan compleet.

Voordat ik dit hoofdstuk afsluit met nog twee essentiële opmerkingen over empathie leg ik, om de bredere strekking van het hier ontwikkelde concept van empathie te laten zien, een verband met zingeving. Kort gezegd: zingeving veronderstelt empathie. Onder zingeving versta ik het leiden van een zinvol bestaan, waarin je betekenis kunt vernemen in en kunt geven aan je waarnemen, denken, willen, handelen en ondergaan, zodat situaties en gebeurtenissen in jouw leven en in dat van anderen als betekenisvol beleefd kunnen worden. Als-betekenisvol-beleefd-kunnen-worden, veronderstelt een zelf dat zichzelf compleet (reëel, betrouwbaar) kan voelen in betekenisrelaties. Een zelf dat zichzelf angstig, blij, woedend, opgelucht (of hoe dan ook) kan voelen in een cognitieve betekenisrelatie met x. Een zelf dat zich compleet v tot x kan voelen. Maar dat kan alleen als iemands zelfgewaarwording door de empathie van anderen – in verleden en/of heden – gecompleteerd is, een reëel en betrouwbaar voelen van zichzelf is geworden. Het contrastvoorbeeld van Michel Tournier’s eenzame Robinson laat dit op eminente wijze zien. Zonder de potentialiteit van anderen verliest alles in Robinson’s wereld geleidelijk aan betekenis en is hij zelf niet meer in staat om zijn eigen waarnemingen te begrijpen. Nogmaals, normaal gesproken hoef je niet op ieder moment in elke emotie empathisch ondersteund te worden, al zullen zoals gezegd opgroeiende kinderen, en trouwens vandaag ook in toenemende mate ouderen, dit vaker dan gemiddeld nodig hebben.<sup>31-36</sup>

De cruciale rol van potentialiteit in zingeving geldt niet alleen op het microniveau van concrete dingen, situaties en gebeurtenissen, maar ook voor het ervaren van zin op langere termijn in het leven. Volgens de theorie over zingeving van Peter Derkx<sup>37</sup>, die gebaseerd is op de klassieke zingevingstheorie van Roy Baumeister<sup>38</sup>, zijn er zeven voorwaarden voor een zinvol leven: (1) doelgerichtheid, (2) morele waarde, (3) eigenwaarde, (4) controle, (5) begrijpelijkheid, (6) bijzonderheid en (7) verbondenheid. Ook hier geldt dat voor het ervaren van zin in het leven een zelf wordt verondersteld dat zichzelf compleet (reëel, betrouwbaar) kan voelen in betekenisgevende relaties. Alleen mensen die wezenlijk 'zichzelf zijn', in die zin dat zij in hun beleving van het leven zich volledig zelf kunnen voelen, alleen zij kunnen (1) doelgerichtheid ervaren door zich doelen te stellen in hun leven, of zich met gegeven doelen te engageren; kunnen (2) morele waarde en (3) eigenwaarde ervaren; kunnen (4) regie over hun leven hebben en ervaren; kunnen (5) samenhang en begrijpelijkheid bewerkstelligen en ervaren; kunnen (6) zichzelf en anderen als uniek beleven; en kunnen (7) in daadwerkelijke verbinding met anderen leven. Empathie volgens het hier ontwikkelde concept kan dus worden gezien als een basisvoorwaarde voor zingeving in het leven.

#### TEN SLOTTE

Ik sluit dit exposé af met nog twee essentiële toevoegingen aan ons concept van empathie.

Het is ten eerste belangrijk om te onderkennen dat empathie slechts één element is in een concrete situatie van bijvoorbeeld zorg of begeleiding, waarin daarnaast allerlei andere emotionele processen en effecten kunnen optreden. Emoties komen zelden los of geïsoleerd voor, doorgaans buitelen ze over elkaar heen in één en dezelfde situatie. Angst kan woede oproepen, die weer tot verontwaardiging kan leiden, waarna spijt volgt, of zelfvoldaanheid,

enzovoort. En dat kan allemaal heel snel gaan. Soms ervaren hulpverleners bij bepaalde cliënten irritatie, of erger. Dat is in mijn opvatting helemaal in orde, en zij hoeven zich daar niet schuldig over te voelen (wat vaak gebeurt), mits zij maar te midden van al die emoties hun empathie over-eind houden, het potentieel voelen van wat de ander actueel voelt. Dat ze daarnaast nog een heleboel meer voelen – van warme sympathie tot hevige irritatie – is niet erg zolang dit alles maar niet de empathische relatie hindert of ondermijnt. Dat vereist van de zorgverlener of begeleider natuurlijk wel enige empathische lenigheid, maar daar is men dan ook toe opgeleid, mag je hopen. Empathie betreft dus niet een hele situatie, zoals soms wordt verondersteld,<sup>39</sup> maar slechts één, zij het cruciaal lijntje tussen de betrokkenen in de betreffende situatie.

Een tweede belangrijk punt om in te zien is dat empathie zelf zonder oordeel is. Weliswaar erkent en ondersteunt empathie iemands gevoel (zelfgewaarwording), maar empathie geeft iemand niet gelijk in zijn of haar gevoel. Een oordeel over een emotie – of iemands angst, woede, vertontwaardiging, opluchting of blijdschap terecht is of niet, overdreven is of juist te bescheiden, goed of fout – dat is een kwestie van de communicatieve bespreekbare ‘redelijke’ kant van de emotie, de cognitieve relatie (‘tot x’) met de aanleiding, oorzaak of reden voor de emotie. Een geestelijk verzorger, werkzaam in een gevangenis, kan empathisch de gevoelens van een veroordeelde moordenaar ondersteunen en hem zo helpen zich zijn gevoelens toe te eigenen en te verwerken, uiteraard zonder deze veroordeelde gelijk te geven in wat hij voelt.

Deze beide punten komen samen in het belang de empathische relatie, het potentieel voelen van wat de ander actueel voelt, ‘zuiver’ te houden, te midden van alle mogelijke ‘onzuiverheid’ die vrijwel altijd óók speelt, zeker in situaties van zorg en begeleiding, zoals allerlei verwachtingen, vooroordelen, overtuigingen, frustraties, enzovoort. Dit belang geldt zowel voor de theorie als voor de praktijk. De theorie

heb ik geprobeerd in dit hoofdstuk uiteen te zetten. Het is mijn hoop en verwachting dat practici hun empathisch handelen daardoor beter kennen, herkennen en begrijpen.

De centrale vraag van dit hoofdstuk was: hoe is een heilzame inleving in de belevingen en emoties van anderen mogelijk? We hebben in dit hoofdstuk betoogd dat empathie mogelijk is als relatie waarin potentiële gewaarwordingen van de *empathizer* de actuele zelfgewartwording van de *empathee* completeren tot een betrouwbare beleving van een betekenisvolle wereld. Deze ondersteuning of completering gaat in empathie samen met de bevrijding van de zelfgewartwording van de *empathee* van de principiële eenzaamheid daarvan. Ik hoop te hebben aangetoond, mede aan de hand van onze contrastfiguur Robinson, dat de ondersteuning en bevrijding door empathie heilzaam zijn.

#### REFERENTIES

1. van Dijke J, van Nistelrooij I, Bos P, Duyndam J. Towards a relational conceptualization of empathy. *Nurs Philos*. 2020; doi:10.1111/nup.12297.
2. Oliveira-Silva P, Gonçalves ÓF. Responding empathically: A question of heart, not a question of skin. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2011;36(3):201. doi:10.1007/s10484-011-9161-2.
3. Nussbaum MC. *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge: CUP; 2001.
4. Stein E. *On the problem of empathy*. The Hague, the Netherlands: Martinus Nijhoff; 1964.
5. Määttä SM. Closeness and distance in the nurse-patient relation: The relevance of Edith Stein's concept of empathy. *Nurs Philos*. 2006;7(1):3-10. doi:10.1111/j.1466-769X.2006.00232.x.
6. Morgan A. Against compassion: In defence of a "hybrid" concept of empathy. *Nurs Philos*. 2016;18(3):e12148. doi:10.1111/nup.12148.

7. Richardson K, MacLeod R, Kent B. A Steinian approach to an empathic understanding of hope among patients and clinicians in the culture of palliative care. *J Adv Nurs.* 2011;68(3):686–694. doi:10.1111/j.1365-2648.2011.05793.x.
8. Meneses RWF, Larkin M. Edith Stein and the contemporary psychological study of empathy. *J Phenomenol Psychol.* 2012;43(2):151–184. doi:10.1163/15691624-12341234.
9. Meneses RWF. Experiences of ‘empathy’. Birmingham: University of Birmingham; 2011. PhD Thesis.
10. Hodges S, Myers M. Empathy. In: Baumeister RF, Vohs KD, editors. *Encyclopedia of Social Psychology.* Vol. 1. Thousand Oaks CA: SAGE Publications Inc.; 2007. p. 297–298.
11. Oxley JC. The moral dimensions of empathy: Limits and applications in ethical theory and practice. New York: Palgrave Macmillan; 2011.
12. Mercer SW, Reynolds WJ. Empathy and quality of care. *Br J Gen Pract.* 2002;52(Suppl.):9–12. doi:10.1007/0-387-33608-7.
13. Gippenreiter IB, Kariagina TD, Kozlova EN. The phenomenon of congruent empathy. *J Russian East Eur Psychol.* 1994;32(6):44–56. doi:10.2753/RPO1061-0405320644.
14. Batson DC. *Altruism in humans.* Oxford: OUP; 2011.
15. Hoffman ML. *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge: CUP; 2001.
16. Solomon R. *The Passions: Emotions and the Meaning of Life.* Indianapolis IN: Hackett; 1993.
17. de Sousa R. *The rationality of Emotion.* Cambridge MA: The MIT Press; 1987.
18. Duyndam J. *Denken, passie en compassie: Tjldreizen naar gemeenschap.* Kampen: Kok Agora; 1997.
19. Duyndam J, Alma H, Maso I, editors. *Empathisch denken: Over zingeving, creativiteit en de ervaring van anderen.* In: *Deugden van de Humanistiek: Kwaliteiten en valkuilen van wetenschap met een menselijk gezicht.* Amsterdam: Humanistics University Press; 2008. p. 35-47.

20. Duyndam J. Empathy and the Potential Body of Imagination. In: Bottà G, Härmänmaa M, editors. *Language and the Scientific Imagination*. Helsinki: University of Helsinki, Language Centre; 2010.
21. Duyndam J, Poorthuis MJHM, editors. Het potentieel lichaam van de politiek: Over emocratie, mediocratie en populisme. In: *Einde van de politiek? Over populisme, democratie en staatsgeweld*. Budel: Damon; 2019. p. 23-37.
22. Pott H. *De liefde van Alcibiades: Over de rationaliteit van emoties*. Amsterdam: Boom; 1992.
23. Frijda N. *De emoties: Een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker; 1988.
24. James W. What is an emotion? *Mind*. 1884;9:188-205.
25. Kenny A. *Action, emotion, and will*. London: Routledge; 2003.
26. Husserl E. *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*. Den Haag: Martinus Nijhoff; 1976.
27. Aristotle. *Physics 200b10v*. In: Barnes J, editor. *The Complete Works of Aristotle*. Princeton N.J.: Princeton University Press; 1991.
28. Tournier M. *Vrijdag of het andere eiland*. Amsterdam: Pranger; 1980 (orig. 1967).
29. de Beauvoir S. *Tous les hommes sont mortels*. Paris: Gallimard; 1946.
30. Koch Ph. *Solitude: A Philosophical Encounter*. Chicago IL: Open Court; 1994.
31. Huo M, Fuentecilla JL, Birditt KS, Fingerma KL. Empathy and Close Social Ties in Late Life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2020;75-8:1648–1657. doi:10.1093/geronb/gbz044.
32. Hupkens S, Machielse A, Goumans MJB, Derkx PHJM. Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nurs Ethics*. 2018;25(8):973-991. doi:10.1177/0969733016680122.

33. Larsson H, Rämngård M, Bolmsjö I. Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others-an interview study. *BMC Geriatr.* 2017;17(1):138.
34. Machielse A, Duyndam J. Strategies of socially isolated older adults: Mechanisms of emergence and persistence. *J Aging Stud.* 2020;53. doi:10.1016/j.jaging.2020.100852.
35. Ruffman T, Halberstadt J, Murray J, Jack F, Vater T. Empathic Accuracy: Worse Recognition by Older Adults and Less Transparency in Older Adult Expressions Compared With Young Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2020;75-8:1658–1667. doi:10.1093/geronb/gbz008.
36. Sjöberg M, Beck I, Rasmussen BH, Edberg AK. Being disconnected from life: Meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging Ment Health.* 2018;22(10):1357-64.
37. Derkx P. Humanisme, zinvol leven en zelfstandig oordelen. In: Machielse A, Schreijnders R, editors. *Opinitis: Het (on)vermogen tot zelfstandig oordelen.* Amsterdam: SWP; 2021.
38. Baumeister RF. *Meanings of Life.* New York: Guilford Press; 1991.
39. Leijssen M. *Leven vanuit liefde: een pad naar existentieel welzijn.* Tiel: Lannoo; 2013.