

8. Empathie



*Laat de schoonheid waar we van houden,
hetzelfde zijn als datgene dat we doen.*

Roemi

Het begrip *empathie* is verwant aan het begrip *compassie*. Vanuit compassie luisteren we empathisch naar anderen. Empathie als 'het vermogen om je in te leven in de emoties van anderen'. Wanneer we in staat zijn empathisch te luisteren, dan zijn we doordrongen van het feit dat *binnen de belevingswereld van de ander datgene wat de ander zegt waar is* (J. Duyndam). We hoeven het daar niet mee eens te zijn, maar we zijn bereid de beleving van de ander als waar te accepteren. Empathie is niet hetzelfde als 'dezelfde gevoelens hebben als de ander'. Als we meeleven met een verdrietig persoon, zijn we zelf niet verdrietig. We beseffen wel wat het is om zo'n verdriet te hebben. Met empathie in de zorg wordt vaak niet alleen de emotionele betrokkenheid bedoeld, maar ook de beroepshouding van met aandacht luisteren.

'Meelijden' valt buiten het begrip empathie. Wanneer we de gevoelens van de ander zelf ook echt voelen tijdens de beroepsuitoefening is er werk voor ons aan de winkel. Dat we ons bijvoorbeeld zelf wanhopig voelen als we contact hebben met een wanhopige cliënt. We helpen de ander hier niet mee, sterker nog, we maken de situatie voor de ander alleen maar erger. Hij voelt zich niet erkend en gesteund, maar heeft het gevoel dat wij met zijn emoties aan de haal gaan. Hij blijft onbegrepen achter. Zijn we zelf zo uit balans, dan helpen we de ander meer door zo snel mogelijk orde op zaken te stellen en tot die tijd even een gepaste emotionele afstand te houden. Als we wel empathisch zijn voelt de ander zich serieus genomen, hij voelt zich gehoord. Dat is gelijk een mooie graadmeter en daar kunnen we concreet naar vragen bij cliënten.

Compassie concreet

- Reflectie: Vraag je wel eens aan een cliënt of hij vindt dat jij hem goed begrijpt? Luister je naar het antwoord? Wat levert het je op om empathisch te luisteren?
- Reflectie: Hoe is het met jouw empathisch vermogen? Wanneer lukt het om empathisch te luisteren? Wanneer vind je dat lastig? Welke onvervulde behoefte bespeur je dan bij jezelf? Wat heb je dan nodig?
- Reflectie: Sta eens stil bij jezelf: hoe is het met jouw emoties gesteld? Weet je van jezelf of je zonder de emoties van de ander over te nemen je toch kunt inleven in cliënten? Hoe kom je hier achter?
- Kijktip: [De kracht van empathie.](#)