




‘De ultieme kunstvorm voor deze eeuw is empathie’

ROMAN KRZNARIC

De twintigste eeuw stond in het teken van introspectie, diep in onszelf kijken op zoek naar geluk. Maar in de eenentwintigste eeuw zijn we klaar met onszelf. Dit wordt de eeuw van *outrospectie* met empathie als lijm voor de mensheid, aldus Roman Krznaric.

DOOR ELKE LAHOUSE & PORTRET OPHELIA WYNNE



De Britse denker en schrijver Roman Krznaric ziet empathie als een drijvende kracht in de samenleving, die er bijvoorbeeld ooit voor zorgde dat de slavernij werd afgeschaft.

INTERVIEW

H

geweldig voorbeeld om de kracht van empathie aan te tonen”, zegt Roman Krznaric, Brits cultureel denker en momenteel bezig aan het boek *The Six Habits of Highly Empathic People*. „Dat bellen met de vijand je een andere kijk op de situatie kan geven en tot wederzijds begrip kan leiden, toont dat empathie meer is dan een zacht en wollig begrip. Het kan een gevaarlijke drijfveer zijn die een revolutie op gang brengt.”

allo, u bent bij Hallo Shalom, Hallo Shalaam. Wenst u een Israëliër te spreken over verzoening, tolerantie en vrede, druk 1. Wenst u een Palestijn te spreken over verzoening, tolerantie en vrede, druk 2.” Wat tien jaar geleden begon als een verkeerd verbonden telefoontje — een Israëliëse vrouw die een joodse vriend opbelt in Tel Aviv maar bij een Palestijn in de Gazastrook terecht komt — groeide in 2002 uit tot het telefoonproject Hello Peace. Israëliërs en Palestijnen die met elkaar in dialoog wilden gaan, konden via het gratis nummer *6364 verbonden worden met een beller aan de andere kant van de conflictzone. De eerste stap doen naar verzoening, door verhalen en verdriet te delen, dat was het opzet van de vredestelefoon en een van de vele initiatieven van The Parents Circle, een organisatie in het Midden-Oosten die getroffen families uit beide conflictgebieden samenbrengt.

Het project, gesponsord door de Europese Unie, zou gestopt zijn wegens een tekort aan fondsen. Maar in 2008 hadden al meer dan één miljoen Israëliërs en Palestijnen elkaar gesproken, soms met echte vriendschap als gevolg. Eén Israëliëse familie, bijvoorbeeld, ontmoette regelmatig een Palestijns gezin aan een controlepost om hen aan moeilijk verkrijgbare insuline te helpen voor hun diabetische zoon.

„De Hello Peace-telefoon is een

Krznarics blog Outrospection, over empathie en de kunst van het leven, haalde al meermaals de internationale pers. *The Observer* noemde hem recentelijk een van de grootste lifestylefilosofen van Groot-Brittannië en The RSA, een organisatie in Londen die al 258 jaar grootse maatschappij-ideeën verspreidt, nodigde hem onlangs uit voor een lezing over de eenentwintigste eeuw als de eeuw van de *outrospectie*, niet toevallig Krznarics stokpaardje.

Van de lezing werd een filmpje gemaakt, een van de druk bekeken *RSA Animate Video's*, waarin Krznarics theorie in tien minuten wordt uitgelegd en uitgetekend. Kort samengevat: de twintigste eeuw draaide rond introspectie en diep in ons binnenste op zoek gaan naar persoonlijk geluk. Willen we in deze eeuw voor grote veranderingen zorgen, dan moeten we voortaan de wereld proberen te begrijpen vanuit het perspectief van de ander. „En de ultieme kunstvorm voor de eeuw is empathie”, zegt Krznaric.

Vanwaar die fascinatie voor empathie?

Krznaric: Het is begonnen op mijn twintigste. Ik werkte toen met vluchtelingen in de jungle van Guatemala, daar heb ik armoede en geweld van dichtbij gezien. Kinderen zien sterven omdat ze geen toegang hebben

„De freudiaanse evolutie is te ver gegaan, dat had als onbedoeld effect: het egoïsme en individualisme”

tot medicijnen, dat was mijn eerste empathische shock. Het is een ervaring die veel mensen opdoen wanneer ze reizen en met andere culturen in contact komen.

Een tweede ervaring overkwam mij toen ik een paar jaar later als politiek wetenschapper werkte. Ik was er toen van overtuigd dat de maatschappij evolueert onder de invloed van de politiek, door verkiezingen en partijen, wetten en instituties. Maar geleidelijk besepte ik dat echte verandering van onderuit komt en

dat empathie kan overslaan van een individu naar een massa. Mensen die elkaar individueel beïnvloeden en iets in beweging zetten, dat overstijgt institutionele apparaten. De grote antislavernijbeweging die in de achttiende eeuw door Europa en Noord-Amerika trok, bijvoorbeeld, was op gang gekomen omdat mensen zich in de schoenen wisten te verplaatsten van slaven die zich doodwerkten op plantages

in Zuid-Amerika.

Toen ik eind jaren negentig in de geschiedenisboeken zulke golven van empathie bestudeerde, voelde ik meteen dat we op ecologisch gebied empathisch aan het falen waren. Dat we niet bezig waren met hoe een kind in Antwerpen of Nairobi zou leven in 2050. Dat we die sprong moesten maken voor de toekomst van onze kinderen, deed me inzien dat *outrospectie* en empathie de sleutels van de eenentwintigste eeuw moeten zijn.

Voor u ons zegt hoe die sprong te maken, wat is precies uw definitie van empathie?

Ik zie twee soorten: affectieve

en cognitieve. Affectieve empathie, niet te verwarren met medelijden, gaat over dezelfde emoties ervaren. Bijvoorbeeld de boosheid van je kind begrijpen en voelen. Cognitieve empathie gebeurt wanneer je in de huid van een ander kan stappen, zoals een acteur, en begrijpt hoe die persoon in het leven staat. Waar gelooft die persoon in, welke waarden vindt hij of zij belangrijk.

Beide vormen zijn belangrijk en aan elkaar verbonden, maar cognitieve empathie kunnen we het meest aanleren. Door andere culturen te leren kennen, door geweld of armoede te ervaren. Maar ook door ons voor te stellen hoe een politicus met veel macht door het leven gaat, of een bankier met veel geld. We moeten niet enkel *empathiseren* met mensen aan de rand van de samenleving, de armen en vluchtelingen, maar ook met zij die aan de top staan.

Waarom is dat belangrijk?

Als je de samenleving wil veranderen, moet je weten hoe iedereen denkt. Ook zij die hun macht misschien misbruiken of vreselijke dingen doen, zoals die jonge gast die onlangs 26 mensen doodschoot in een Amerikaanse school in Connecticut. Empathie is niet de oplossing voor alles. Maar het gebrek aan sociale cohesie is wel een van de grote problemen van onze samenleving, misschien wel van de voorbije drieduizend jaar. De meeste misdaden gebeuren op plekken waar sociale isolatie heerst. Een op de drie Amerikanen voelt zich eenzaam en die eenzame epidemie is zich naar andere delen van de westerse wereld aan het verspreiden. Als je op groter historisch niveau dat sociale defect wil herstellen, is empathie wel een heel sterk idee. Het kan de lijm zijn die samenlevingen bij elkaar houdt.

U staat met uw pleidooi voor empathie niet alleen. Steeds meer onderzoek wijst het belang ervan aan, ook topeconoom Jeremy Rifkin schreef een boek over de empathische beschaving. Wanneer is empathie een hot topic geworden?

Ik ben ongeveer twaalf jaar met het onderwerp bezig en de voorbije tien jaar heb ik een aantal verschuivingen zien gebeuren op wetenschappelijk gebied. We zitten op een kantelmoment met steeds meer bewijsmateriaal over de kracht van empathie. Psychologen ontdekten dat een kind van twee al empathie voelt, wanneer een vriendje huult om een verloren teddybeer bijvoorbeeld. Op economisch vlak kwamen onderzoekers tot het inzicht dat het kapitalisme en consumentisme ons niet het grote geluk heeft gebracht. Evolutiebiologen zoals de Nederlander Frans de Waal bevestigden dat we geprogrammeerd zijn om empathisch en sociaal te zijn, terwijl we de voorbije vierhonderd jaar dachten dat het menselijk ras in essentie egoïstisch is en eigenbelang nastreeft. En neurowetenschappers als Christian Keysers ontdekten dan weer het empathische deel van ons brein, het gebied dat bijvoorbeeld geactiveerd wordt als we anderen in nood zien. Als dat deel van ons brein beschadigd raakt, verliezen we de kunst om in andermans schoenen te stappen en te begrijpen hoe anderen denken. De neurowetenschap weet nog niet precies hoe ze al die waarnemingen in ons brein moet analyseren. Ze zitten nog in het beginstadium, zoals Galileo die voor het eerst een telescoop gebruikte om de sterren te zien, maar daarom nog niet precies weet hoe alles functioneert. Maar dat we meer homo empathicus zijn dan homo egoïsticus, daarover is iedereen het eens.

Het boek van Jeremy Rifkin is heel belangrijk. Hij slaagt erin om onderzoek uit verschillende velden samen te brengen. Maar onze visies verschillen ook. Rifkin zegt dat de empathische revolutie lineair verloopt. Dat het begon onder stammen, dan verspreidde naar lokale gemeenschappen, vervolgens naar de natiestaat en we momenteel globale empathie kennen. Hierna komt misschien nog empathie voor andere soorten, zoals dieren. Maar volgens mij gaat de golf van empathie op en neer en zijn er in de loop van de geschiedenis momenten van empathische bloei, zoals het protest tegen slavernij, maar ook momenten van ineenstorting, zoals tijdens de Holocaust. Ik zie minder die lineaire lijn, maar ik ga volledig met Rifkin akkoord dat we sinds de Tweede Wereldoorlog meer open zijn geworden naar anderen toe.

De twintigste eeuw was die van introspectie, zegt u. Wat is daar zo fout gelopen dat we een basishouding als empathie opnieuw moeten aanleren?

Ik denk dat we vorige eeuw onze collectieve ethos verloren hebben. Daar zijn twee oorzaken voor. Enerzijds was er de opmars van het kapitalisme, het consumentisme dat daarmee hand in hand ging en het materieel geluk dat we nastreefden. Denkers als Adam Smith dachten dat eigengeluk nastreven ook goed zou zijn voor de gemeenschap. Geld maakt gelukkig, dat idee. Anderzijds was er de psychoanalyse en de zelfhulpindustrie die ons leerde diep in onszelf te kijken. Wat verrijkend was, maar ik denk dat de freudianse evolutie te ver is gegaan en een onbedoeld effect heeft meegebracht: de opkomst van het egoïsme en een overdadig individualisme. We zagen het belang niet meer

van investeren in relaties met anderen. Er waren uiteraard tegenstroming die daar wel voor pleitten, maar de individualistische beweging had de bovenhand. Als je vijftien jaar geleden op een luchthaven een boekenwinkel binnenstapte, vond je enkel boeken over miljonair worden. Ik denk niet dat Freud of Jung dit ooit bedoeld hebben, het was gewoon een onvoorzien gevolg. En de populaire cultuur speelde daarop in, denk maar aan films als die van Woody Allen waarin hij altijd op de bank ligt bij de therapeut om in zijn ziel te woelen.

Ziet u op wereldvlak inspirerende initiatieven waar we vandaag iets van kunnen opsteken?

Er gebeurt van alles in verschillende domeinen. Je hebt *The Parents Circle* in het Midden-Oosten. Er zijn gevangenisprogramma's waarbij gedetineerden in contact worden gebracht met hun slachtoffers, *restorative justice* heet het dan. In Canada loopt er een onderwijsproject, *The Roots of Empathy*, waarbij kinderen les krijgen van een baby. Echt waar, een klas krijgt een jaar lang geregeld het bezoek van een baby die in het midden van de cirkel wordt gezet en de kinderen moeten vervolgens achterhalen waarom de baby huilt of lacht. Die vragenronde gaat daarna over in een gesprek onder de kinderen zelf. Waarom werd iemand vandaag gepest? Waarom is iemand droevig?

In de businesswereld is Bill Drayton van de organisatie Ashoka een lichtend voorbeeld, een geweldige man, een van de grootste leiders in Amerika. Hij ziet in dat empathie noodzakelijk is voor bedrijven op vlak van teamwerk en leiderschap. Op politiek vlak is Barack Obama dan weer inspirerend, en hoe

hij voortdurend in zijn speeches de empathische kaart trekt. Ook de reclamewereld speelt in op empathie, al is een fastfoodketen die zich identificeert met de leefwereld van kinderen uiteraard op iets anders uit.

Tot slot, hoe kunnen we op persoonlijk vlak leren empathischer te zijn?

Het goeie nieuws is dat we eigenlijk al heel goed zijn in empathie. Anders zouden je vrienden maar verveeld kijken wanneer je hen vertelt dat je gaat scheiden van je man, zou een ouder niet omkijken naar een huilende baby of zouden we niet massaal geld geven aan tsunamislachtoffers. Maar er zijn een aantal manieren om empathischer te worden. Leren over andere culturen door boeken te lezen en films te bekijken. Autobiografieën helpen je begrijpen hoe anderen denken. Geen stigmatiserende labels gebruiken helpt ook. En luisteren en actief in gesprek gaan met anderen, zoals met die man op de bus, de poetsvrouw of een collega aan de koffieautomaat. Of waarom probeer je eens geen maand te overleven met een minimumloon? Wat je ook probeert, door die stap te wagen in andermans leven, neem je deel aan de stille revolutie van empathie. ♦

„Onderzoekers zitten nog in het beginstadium, maar dat we meer homo empathicus zijn dan homo egoïsticus, daarover is iedereen het eens”

*Het nieuwe boek van Roman Krznaric over empathie is gepland voor januari 2014.
Info: www.romankrznaric.com*