

Empathie



We gebruiken het woord empathie veel en de meesten van ons zijn er duidelijk over dat het verwijst naar iets goeds en wenselijks dat ons helpt om met anderen om te gaan, bijvoorbeeld op sociaal, educatief, gezins- of werkniveau. Maar het blijkt dat empathie niet precies is wat we denken.

De term empathie is de vertaling van het Engelse empathy, dat op zijn beurt uit het Duitse *Einfühlung* werd vertaald door de Engelse psycholoog Edward Bradford Titchener (1909). De term *einfühlung*, wat 'in iets of iemand voelen' betekent, werd aan het einde van de 19e eeuw gebruikt op het gebied van de Duitse esthetiek en werd vertaald in het Engels "empathy" om te worden gebruikt op het gebied van de experimentele psychologie in de VS. begin van de 20e eeuw. (Lopez, Filippetti, Richaud 2013)

Volgens Wispe (1987), een psycholoog die bekend staat om zijn werk op het gebied van menselijke ontwikkeling en psychologie, definieert empathie als een natuurlijke neiging om te voelen binnen wat wordt waargenomen of ingebeeld, een neiging die het in de eerste plaats mogelijk maakt het bestaan van andere mensen te herkennen. Bovendien impliceert empathie een diepe emotionele band en een poging om de wereld vanuit het perspectief van iemand anders te zien.

Empathisch zijn

Tegenwoordig horen we het woord empathisch heel vaak op sociale netwerken, in boeken, op conferenties over persoonlijke ontwikkeling en in het onderwijs.

Het is gebruikelijk om in veel van deze gesprekken te horen dat empathie betekent dat je je in de schoenen van de ander moet verplaatsen, waarbij het belang van empathisch zijn tegenwoordig wordt benadrukt. Maar wat betekent empathie eigenlijk? wat onderscheidt het van sympathie?, en welke rol speelt kunsteducatie in het inlevingsvermogen?

Ik wil dit essay beginnen met het delen van een verhaal om een situatie te beschrijven waarin empathie niet alleen betekent dat je in de schoenen van de ander moet gaan staan.

Ik herinner me dat ik vele jaren geleden, toen ik psychologie studeerde, tijdens de les 'groepsdynamiek' een groepstherapie sessie had. Het was een kleine groep van 9 deelnemers, inclusief de docent, het was op een open plek, een tuin waar we ontspannen konden zijn. Tijdens de sessie moesten we een ervaring delen die voor ons kwetsbaar zou zijn geweest, toen was het de beurt aan een klasgenoot. Hoewel ik de details van het verhaal ben vergeten, blijft de manier waarop mijn klasgenoot haar emotionele ervaring overbracht in mijn geheugen hangen. Die emotie van verdriet veranderde in tranen, en met veel moeite kon zij haar verhaal afmaken.

Ik herinner me dat sommigen van ons huilden, ontroerd door haar verhaal, anderen niet. Ik had echter de behoefte om naar haar toe te gaan en haar te omhelzen, maar dat deed ik niet. Waarom? Misschien kwam op dat moment de gedachte bij me op dat het oké was om haar te benaderen en te knuffelen maar omdat ik haar niet zo goed kende, dacht ik dat ze me misschien zou afwijzen en het idee ontstond ook wat de anderen over mij gingen denken.

Als ik die scène nu vanuit een ander perspectief analyseer en stukjes van dat verhaal reconstrueer, kan ik tot op zekere hoogte de verschillende reacties begrijpen die mijn klasgenoten en ik op die situatie hadden.

Deze reacties, die ik hieronder zal noemen, waren verschillend vanwege verschillende factoren die op dat moment tussenbeide kwamen in onze besluitvorming en waardoor we reageerden zoals we deden.

Mogelijkheden van wat er is gebeurd

Het gebeurde dat vanwege de identiteit van ieder van ons, met onze eigen overtuigingen, ideeën en besluitvorming, iedereen anders reageerde.

De manier waarop een kind reageert op een emotie is anders dan die van een volwassene, omdat de identiteit nog wordt gevormd en er geen oordelen zijn.

Volgens Erikson (1968) beoordeelt het individu zichzelf in het licht van hoe hij merkt dat anderen hem beoordelen, in vergelijking met andere mensen en binnen het raamwerk van de dominante culturele modellen en evaluatieve schalen. Erikson benadert een meer concrete definitie en beschrijft identiteit als de zelfdefinitie van de persoon ten opzichte van andere mensen, ten opzichte van de samenleving, de realiteit en waarden.

Terwijl sommigen van ons ontroerd waren door de emotie van de verteller, dachten anderen erover na of het gepast zou zijn om in te grijpen in deze situatie (zoals een glas water te brengen of een zakdoekje te geven), en er waren misschien anderen die bang waren afgewezen te worden als ze haar benaderden.

En toen? Toen ik uiteindelijk besloot in actie te komen en mijn lijdende klasgenoot te benaderen, was de situatie al voorbij. De emotie was er niet meer. Omdat emotionele

situaties zich in de huidige tijd voordoen, en door aanwezig te zijn, ontstaat de mogelijkheid tot empathie, dat wil zeggen verbinden en handelen. Het heeft te maken met 'aanwezig zijn', met luisteren, met verbinden, met mezelf toestaan om bij de ander te zijn. Ik werd geraakt door de emotie van iemand die huilt. Deze emotionele reactie wordt door experts in de neurobiologie spiegelneuronen genoemd. Ter ondersteuning hiervan verwijst Maibom (2020) vanuit een neurobiologische benadering naar het feit dat, de ontdekking van spiegelneuronen van fundamenteel belang is geweest om te begrijpen hoe we begrijpen wat anderen zeggen, namelijk wanneer we benadrukken dat we de emotie van iemand anders ervaren, dit versterkt chemisch een ervaring.

Dus empathie of sympathie

Heidi L. Maibom (2020 p. 60) geeft ons de volgende benadering tussen empathie en sympathie:

“Empathy represents the other person as mattering because by feeling affected consonant with hers, her wellbeing matters to us through those feelings, sympathy is different. In sympathy, the target matters to us not by evoking a strong effect in us through which we can feel some of what she feels but by making her matter for her own sake. Sympathy is an emotion caring par excellence.”

Afgaande op wat Maibom in de vorige paragraaf zei en vanuit mijn eigen ervaring, geloof ik niet dat empathie te maken heeft met jezelf in de schoenen van iemand anders verplaatsen. Ik denk dat empathie bestaat uit het meelopen met de ander, het schouder aan schouder staan, beschikbaar zijn, aanwezig zijn.

Het is mijn behoefte en jouw vermogen om mij te helpen. Ik bedoel dat we contact met de ander moeten maken, maar niet vanuit wat jij denkt dat ik nodig heb. Bij dat laatste gaat het meer om sympathie, daarom denk ik dat sympathie was wat we voelden voor wat er met onze klasgenoot gebeurde.

Aandachtig zijn is aanwezig zijn

Wat gebeurde er tijdens mijn groepstherapie? Ik realiseerde me dat we ons niet konden inleven omdat we niet wisten hoe, omdat we niet hadden geleerd ons met elkaar te verbinden.. We maakten ons meer zorgen over onze angsten en verlangens waardoor we onszelf niet de kans gaven om aanwezig te zijn. Daarom vind ik het belangrijk dat empathie vanaf de basisschool wordt gestimuleerd. Op dit punt lijkt het mij belangrijk dat kunsteducatie een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van dit emotionele vermogen. In de vorige paragraaf heb ik het onderwerp aanwezig zijn aangestipt om empathisch te zijn, maar wat is aanwezigheid precies?

In deze rubriek noem ik Ilse Geerinck, Lezer bij onderzoeker Art of Teaching bij Hogeschool UCLL. Hogeschool UCLL. België, die vermeldt dat de enige manier om te leren is door verbinding te maken, en om verbinding te maken, moeten we aanwezig zijn. "Stop, wacht en aandacht voor." (I. Geerinck 2020). Aanwezig en aandachtig zijn voor de wereld om je heen

moet een fundamentele kwestie zijn om empathie bij kinderen op scholen te ontwikkelen, waardoor openheid ontstaat voor onderwerpen als diversiteit, inclusiviteit en respect.

Aan de andere kant benadrukt Maibom de belangrijke rol die kunst speelt bij empathie en hoe kunst ons nieuwe manieren van denken, voelen, handelen en leven toont. Omdat kunst ons inlevingsvermogen oefent. Ze geeft ons ook een voorbeeld van hoe ruimtes belangrijk zijn om empathie uit te oefenen, zoals de architectuur van een gebouw, en dat het niet alleen nodig is om het te waarderen, maar om ermee te interacteren, er rond te bewegen, te voelen hoe het is, of erin te leven. (H. Maibom 2020)

Dit brengt mij ertoe een verband te leggen tussen de manier waarop de kunstenaar en hoogleraar Jorge Lucero (2018) via conceptuele kunst, zijn studenten uitnodigt om te experimenteren met het materiaal en de ruimte (de school), om zo een waardevolle betekenis te krijgen. Hij gebruikt het concept "closeness" bijvoorbeeld om de intimiteit van relaties te laten transformeren in kunstwerken. Nabijheid heeft echter niet altijd te maken met fysieke lichamen, maar kan ook worden opgevat als nauwe relaties tussen mensen, objecten of ruimtes op school die het potentieel hebben om een kunstwerk te genereren. Nabijheid heeft niet altijd te maken met zo nabijheid of omvang. Soms wordt nabijheid gedreven door houding en/of intentie.

Ik vind de meeste voorstellen van Jorge Lucero erg interessant, omdat hij studenten samenbrengt om tijdens artistieke sessies met elkaar te communiceren en met verschillende materialen te experimenteren, en dit helpt op de een of andere manier om empathie te oefenen.

Hoe empathie wordt gestimuleerd in een workshop intuïtief schilderen

Na mijn opleiding in kunsttherapie begon ik om workshops intuïtief schilderen te geven. Het creëren van een artistieke ruimte is wat ik doe zodat deelnemers zich vrij kunnen uiten, maar ook om verbinding te kunnen maken met anderen. De verschillende materialen zoals collage, papier, gesso, acryl, pastels, inkt en het kleurengamma geven deelnemers de mogelijkheid om op een intuïtieve manier te creëren en te beginnen met schilderen vanuit hun eigen interne wereld, zonder oordeel, en vervolgens hun artistieke werk en reflectie te delen.

Deze workshops heb ik met deelnemers uit verschillende culturen gegeven. Door middel van reflectie onderzoeken ze de gelijkenissen en verschillen tussen ervaringen en emoties. Van vreugde, verdriet, angst, geluk etc. Op dat punt ontstaat empathie, omdat mensen via hun artistieke werk en hun verhaal verbinding maken met de ander. Vanuit volledige aandacht en begrip, zonder vooroordelen, verbinden zij zich eerst met zichzelf en herkennen vervolgens de emotie van de ander.

Door kunst leren deelnemers de wereld te zien vanuit het perspectief van anderen, waarbij ze de verschillende manieren waarderen waarop elk individu zijn ervaringen waarneemt en uitdrukt. Kunst werkt in het domein van het hart, kunst kan ons raken, kunst kan ons enthousiasme aanwakkeren, kunst kan ons bewegen, we kunnen ons kunst gaan geven, we kunnen van kunst (Blesta 2022)

Conclusie:

Nadat ik heb onderzocht wat het concept van empathie betekent, en voorbeelden heb gegeven uit mijn ervaringen als student en professional, wil ik het cruciale belang benadrukken dat kunstonderwijs heeft in de integraal ontwikkeling van kinderen.

We weten dat kunst, naast het ontwikkelen van kritisch denken, leerlingen in staat stelt verbinding te maken met hun eigen emoties en met de ervaringen van anderen.

Deze verbinding kan op een diepe en betekenisvolle manier tot stand komen, waardoor empathie, volledige aandacht en aanwezigheid worden bevorderd om verbinding te maken met de wereld. Om deze redenen is het absoluut noodzakelijk dat onderwijs- en overheidsinstanties het belang van kunsteducatie erkennen en waarderen, en het opnemen als een formeel onderwerp in het schoolcurriculum. Deze maatregel zal niet alleen leerlingen ten goede komen in hun persoonlijke en academische ontwikkeling, maar zal ook de sociale en culturele structuur van onze samenleving versterken en een meer empathische, creatieve en samenhangende gemeenschap bevorderen.

Bronnen:

Biesta G. (2022) Door kunst onderwezen willen worden. ArtEZ Press

Bremmer M., Heijnen E., Lucero J.(2018) School as material.

<https://www.ahk.nl/onderzoek/research-profile/publicaties/publicatie/school-as-material/>

Erikson, Erik H. (1968). Identidad, juventud y crisis [Identiteit, jeugd en crisis] Editorial Paidós. Buenos Aires.

Geerinck, I. (2019). Wees aandachtig! In Spots op onderwijs. Wetenschappers voor het voetlicht. (pp. 109–127). LannooCampus; Leuven.

Lopez M.L. & Filippetti, V & Richaud, M. (2014). Empathy: From Automatic Perception to Controlled Processes. Avances en Psicología Latinoamericana. p. 32. 37-51.

Maibom H.L. (2020) Empathy. Routledge

Wispé, L. (1987). History of the concept of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), Empathy and its development. Cambridge University Press.