
Twee manen in de mocassins van je buurman

Pema Chödrön, **Liefdevolle vriendelijkheid.**

Uitgeverij Ten Have, Utrecht 2014, ISBN 9789025904135, 144 pag., € 14,99

Roman Krznaric, **Empathie. Een revolutionair boek.**

Uitgeverij Ten Have, Utrecht 2014, ISBN 9789025903114, 304 pag., € 19,99

Eric de Rooij

TAAL HEEFT ALTIJD BETEKENIS. Taal is nooit neutraal, taal stuurt. Taal kan giftig zijn, maar ook verrijkend. Zodra je taal gebruikt, is het onvermijdelijk dat je de ander beïnvloedt en dat je op jouw beurt door de ander wordt beïnvloed. Daar valt goed mee te leven: we liggen er dan ook zelden wakker van. Maar toch. Eén van de meest interessante studies naar het sturen van taal is die van de Duits-joodse filosoof en filoloog Victor Klemperer (1881-1960). Tijdens de nazi-jaren hield hij nauwgezet bij hoe de nationaalsocialisten taal gebruikten, vervormden en inzetten voor eigen doeleinden. Dit gebeurde op een sluipende, bijna onopgemerkte manier, waardoor nazi-taal steeds meer alledaagse taal werd, gebruikt op straat of in de krant. Klemperer heeft mij gevormd in hoe ik taal beluister en in hoe ik lees. Ook is hij vormend geweest in mijn aanname dat taal nooit waardevrij is

en dat het goed is alert te zijn op wat er gezegd wordt – en op wat je zelf zegt. Als je in taal sturend kunt zijn richting de donkere, richting de beperking, zoals Klemperer in zijn studie aantoonde ten aanzien van het nazisme, dan kan taal ook die andere beweging maken, naar meer openheid, naar meer ruimte, naar meer lucht. Ik weet dat ik als geestelijk verzorger in begeleidende gesprekken ook zorgvuldig mijn woorden probeer te kiezen, woorden die bij de ander horen, woorden die iets bij de ander kunnen openen. Verruimende woorden.

Met zijn nieuwste boek probeert Roman Krznaric iets dergelijks te bewerkstelligen met het woord *empathie*. Krznaric is geen onbekende. Samen met Alain de Botton en Sophie Howarth is hij één van de oprichters van de School of Life in Londen. In TGV 70 deed Engelen Hulsman nog verslag van een bezoek aan de Londense vestiging. Inmiddels is er van de School of Life een dependance geopend in de Amsterdamse grachtengordel, waar theologen, filosofen en humanistici een gevarieerd cursusaanbod verzorgen: een sexy aanbod op het gebied van zingeving, aangekondigd in het Nederlands of hip Engels (How to Find A Job You Love). Bekijk de website maar eens (www.theschooloflife.com/amsterdam) en je ziet meteen hoe eigentijds en modern je een aanbod op het gebied van zingeving kunt presenteren.

Toen de Nederlandse vertaling van zijn boek verscheen was Krznicaric te gast bij Wim Brands in zijn zondagochtendprogramma VPRO Boeken op 2 november 2014. Daarin vertelde Krznicaric dat hij op jonge leeftijd zijn vermogen om zich in anderen te verplaatsen kwijtraakte, nadat zijn moeder aan borstkanker was overleden. Dit boek, stelde hij, is een zoektocht, voortkomend uit een onbewust verlangen 'om mijn empathische ik terug te vinden dat ik als kind had verloren.' Toch leest *Empathie* meer als een pamflet dan als de weerslag van een zoektocht. Dat zit hem in de gekozen woorden, de sturende woorden. *Empathie* heeft zichtbaar een boodschap. Een positieve boodschap, want wie heeft er iets tegen empathie?

Dat sturende begint al bij het omslag. Een revolutionair boek, staat er ronkend. In de Engelse editie heet het zelfs *A Handbook for Revolution*. Grote woorden. Gevaarlijke belofte. Is het een belofte van Krznicaric of van de afdeling marketing? Op het omslag staat meer. De ondertitel luidt bijvoorbeeld: 'Introspection is out, outrospection is in!' Een woordenspel, want *outrospection* is een vondst van Krznicaric. Het is een mengeling van introspectie en van naar buiten kijken. Zoals de auteur het formuleert: 'Je hebt ontdekt wie je bent en hoe je moet leven door uit jezelf te stappen en de levens en perspectieven van andere mensen te onderzoeken' (p. 25). Daarbij is empathie als vaardigheid cruciaal. Overigens heeft het woord *outrospection* vreemd genoeg het register achter in het boek niet weten te halen, het woord *compassie* ook niet, *compassiemoeheid* weer wel – dat register is een slordig werkje.

Laten we eens kijken hoe Krznicaric het begrip empathie neerzet. Empathie is geen sympathie, zegt hij. Hier doet zich wellicht het probleem voor dat het Engelse *sympathy* iets anders betekent dan het Nederlandse woord *sympathie*, maar ook de Nederlandse lezer begrijpt wel wat hij bedoelt. Als hij ziet dat zijn dochter huilt van pijn en hij voelt zelf geen pijn maar medelijden, dan is er sprake van sympathie ('och, arm kind').

Empathie is ook niet gelijk te stellen aan de gulden regel uit de praktische ethiek: behandel anderen zoals je door hen behandeld wilt worden, dat wij ook kennen als het gezegde *wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet*. Krznicaric betwijfelt of de gulden regel houdbaar is op het moment dat 'ervaringen, cultuur en wereldbeelden van anderen erg verschillen van die van ons'. En hij vervolgt: 'Op dit punt voldoet de gulden regel niet, want het kan er dan op uitlopen dat we mensen behandelen op een manier die wijzelf geschikt achten, maar die vanuit hun perspectief totaal ongepast zou kunnen zijn.' In plaats van de gulden regel hanteert hij de 'platina regel': 'Behandel anderen zoals zij willen dat jij hen behandelt' (p. 99). Dat is het morele kompas waarop Krznicaric vaart als hij empathie verder inkleurt: het 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' (p. 10). Het gaat hem om 'cognitieve empathie': kijken door de ogen van een ander. Maar ook, zoals een gezegde luidt van de Cheyenne-indianen in Noord-Amerika: 'Oordeel pas over je buurman wanneer je twee manen in zijn mocassins hebt gelopen' (p. 23). Laat ik nu altijd gedacht hebben – veel te ruimhartig blijkbaar – dat dit alles ook thuishoorde in de gulden regel.

Voor Krznicaric is empathie, althans als die gestoeld is op de platina regel, een ideaal 'waarmee we onze levens kunnen transformeren en fundamentele sociale veranderingen kunnen bewerkstelligen' (p. 9). Grondslag voor dit ideaal is zijn overtuiging dat de mens meer is dan een egoïstisch wezen dat alleen gericht is op zijn eigen belang en zijn medemens als concurrenten ziet. Empathie zit in ons aller DNA, het is een potentie die wij allemaal hebben. 'We zijn zowel slangen als duiven' (p. 61). De vraag is, en daar draait het in dit boek om: hoe kunnen we ons empathische potentieel uitbreiden? (p. 15). Daarvoor ging Krznicaric in de leer bij 'hoogempathische mensen' en hij constateerde

dat zij iets gemeen hadden: zij cultiveerden zes gewoonten waardoor zij met bijzonder veel empathie in het leven stonden. Samen vormen deze zes gewoonten de kapstok voor het boek.

Wie Krznaric nu precies heeft ontmoet of geïnterviewd, wordt echter niet duidelijk. Hij spreekt over politiemensen, verpleegkundigen op de eerste hulp, werkende moeders, maar citeert nooit uit interviews. Wat heeft hij hen gevraagd waardoor hij tot de formulering van de zes gewoonten is gekomen? Of heeft hij deze zes gewoonten aan zijn literatuurstudie ontleend? De lezer komt er niet achter, ook niet bij de verantwoording. Van de lezer wordt verwacht dat hij aanneemt dat inderdaad de 'tien jaar onderzoek naar empathie', de literatuurstudies en de gesprekken logisch leidden naar deze zes gewoonten. Natuurlijk, het is een populair-wetenschappelijk boek en de auteur heeft het beste met ons voor, maar toch zou het prettig zijn om te weten hoe hij precies tot zijn zes gewoonten is gekomen. Want het is nogal wat: de laatste van de zes 'gewoonten' luidt: ontketen een revolutie.

Daarbij vergeleken zijn de andere gewoonten redelijk conventioneel te noemen. De eerste gewoonte luidt bijvoorbeeld: schakel je empathische brein in, kom tot het inzicht dat empathie tot de kern van de aard van de mens behoort. Een andere gewoonte is dat je een bewuste poging doet om je in andere mensen in te leven, onder wie je vijanden. Ook niet revolutionair in de zin van nieuw. Zoiets had ik ook eens gelezen in *Compassie*, het twaalfstappenboek van Karen Armstrong, dat als twaalfde stap, de vervolmaking van compassie, 'Heb uw vijanden lief' behandelde. De derde gewoonte (Krznaric noemt het *experientieel*) is je onderdompelen in andere culturen.

De vierde gewoonte om meer empathie te ontwikkelen is 'beoefen de gesprekskunst'. Dat hoofdstuk begint met 'we zitten op dit moment in een conversatiecrisis'. Niet meer

met elkaar communiceren is 'een belangrijke oorzaak voor echtscheiding geworden' en door de nieuwe technologieën is er een 'plaag van oppervlakkige communicatie' ontstaan. 'In 2012 werden wereldwijd circa tien triljoen sms-berichten verstuurd, maar hoeveel daarvan betroffen gesprekken waardoor mensen werden geïnspireerd, getroost of geroerd?' (p. 144). Tamelijk dik zet hij zijn onderwerp aan met woorden als *crisis*, *plaag*, *oppervlakkig*. Natuurlijk denk je dan als lezer: inderdaad, al die sms'jes kunnen niet troosten, inspireren en roeren. Dat maakt me wat wrevelig, dan voel ik me teveel een bepaalde richting in gestuurd. Toch heeft dit hoofdstuk mij het meest aangesproken. Krznaric vond bij die groep van zogenoemde hoogempathische mensen 'zes (alweer zes) ongewone kwaliteiten' in hun gesprekken. Het aardige is dat hij daarbij nieuwsgierigheid naar anderen verheft tot voorname deugd en dat hij zegt dat pure moed nodig is om moeilijke gesprekken aan te gaan, gesprekken die ergens over gaan. Wie schuift ze niet graag vooruit? In ons werk zien we hetzelfde gebeuren, bij onze gesprekspartner als een gevoelig onderwerp wordt aangeraakt, én bij ons zelf: durf ik het altijd aan om dat moeilijke gesprek over loslaten, over ziekte, over sterven aan te gaan?

De pagina's over Studs Terkel, een Amerikaanse journalist en schrijver die de gesprekskunst tot in zijn vingertoppen beheerste, zijn voor mij als geestelijk verzorger het waardevolst: als je luistert, goed luistert zullen mensen altijd praten. Terkel: 'Waarom? Omdat niemand ooit voorheen naar hen heeft geluisterd. Misschien hebben ze zelfs nog nooit naar zichzelf geluisterd' (p. 151). In het gesprek met Wim Brands citeert Krznaric ruim uit dit hoofdstuk, maar tot revolutionaire, nieuwe gedachten, komt hij niet. Bijvoorbeeld: een conflict is 'twee keer zo snel' opgelost wanneer beide partijen ermee instemmen eerst de woorden van de ander te herhalen, voordat ze reageren. Wel lanceert hij een aardig idee, de *human library*. In deze bibliotheek leen je geen boek maar een mens om mee te praten, écht mee

te praten om zo vooroordelen over de onbekende ander te overwinnen, om te leren je echt in een ander te verplaatsen.

Nog kort iets over de vijfde en zesde gewoonte. De vijfde, 'ga op reis in je leunstoel', is een lofdicht op toneel, literatuur, film en fotografie die je gevoeliger maken voor de ander. En tot slot het revolutionaire hoofdstuk, dat toch meer een terugblik blijkt te zijn op wat hij noemt empathiegolven in de geschiedenis. Origineel vind ik wel dat Krznaric in dit hoofdstuk een lans breekt voor empathie voor dier- en plantsoorten: bio-empathie.

Is *Empathie* een mislukt boek? Niet voor wie een sprankelend geschreven overzicht wil lezen over de betekenis van het woord *empathie* en hoe je je empathische ik kunt ontwikkelen. Wel als je je hebt laten meeslepen door de aankondiging 'een revolutionair boek', want veel wat Krznaric ons voorschotelt is al eerder in andere studies uitgebreid behandeld. Alleen, lag teleurstelling met zo'n ondertitel niet al bij voorbaat op de loer? Want zo stuurt taal natuurlijk ook. Noem het een sensatie, noem het vernieuwend of noem het revolutionair en je weet dat de lezer, verwend en overprikkeld tot op het bot, halverwege teleurgesteld zijn schouders ophaalt: er is weer eens oude wijn in nieuwe zakken gedaan.

Net als Krznaric heeft ook Pema Chödrön het beste met ons voor in *Liefdevolle vriendelijkheid*, dat blijkt al wel uit de weëige titel. Liefdevol en vriendelijk, bijna dubbelop. Ik geloof niet dat Chödrön veel moeite met introspectie zou hebben. Zij is een boeddhistische non, leidt een abdij in Nova Scotia (Canada) en reist de wereld af om lezingen en meditatiecursussen te geven. *Liefdevolle vriendelijkheid* is de weerslag van de lezingen die

zij hield tijdens een retraite in de lente van 1989. Lang geleden, het boek is in 2000 al eens in het Nederlands vertaald, als *Vreugde van de overgave*. Chödrön's meditatieve lezingen hebben één centrale boodschap voor de lezer of luisteraar: 'Blijf bij jezelf, zonder schaamte en zonder streng te zijn. Dit is de les voor wie zichzelf en zijn wereld wil liefhebben' (p. 8). Wie zich al eens in het Tibetaans boeddhisme heeft verdiept komt weinig nieuwe inzichten tegen. Toch bieden haar meditatie, elk hoofdstuk opnieuw, nuttige handreikingen, in een prettige, niet schreeuwerige stijl.

Chödrön gebruikt woorden die in haar traditie thuis horen. Neem bijvoorbeeld het hoofdstuk over geven en nemen, waarin Chödrön vertelt over *tonglen*, een boeddhistische (adem)oefening die 'onverschrokkenheid' tot ontwikkeling wil brengen, met als doel het welzijn van alle levende wezens op te wekken. Het is te vergelijken met de vijfde gewoonte van Krznaric: empathie beoefenen door op reis te gaan in je leunstoel. Bij Chödrön open je je hart in meditatiezit. Met *tonglen* nodig je pijn en verdriet uit. 'Je beseft dat je bang bent, maar je doet je best om je hart volledig te openen' (p. 83). En: 'door je eigen vreugde en pijn te ervaren, beseft je dat je verwant bent aan alle levende wezens en dat je deelt in de vreugde en het verdriet van iedereen die ooit heeft geleefd, nu leeft en ooit zal leven' (p. 85). Je gaat dankzij de doorleving van je eigen pijn en vreugde andere mensen helpen.

Ook bij Chödrön leidt introspectie uiteindelijk tot outrospection, al zou ze dat zelf nooit zo noemen.

Eric de Rooij, geestelijk verzorger Amstelring, Amsterdam.