

INHOUD

Voorwoord van Zijne Heiligheid de Dalai Lama

II

De reis beginnen

13

.....

DEEL 1

Jezelf helen, je zenuwstelsel kalmeren

1 • Wat is de helende kracht van empathie?

Word de beste versie van jezelf

21

2 • De helende kracht van empathie activeren:
stop met overmatig denken en leef vanuit je hart

37

3 • Heel worden door empathie te hebben met jezelf:

vriendelijk met jezelf omgaan

63

4 • Obstakels uit de weg ruimen:
emotionele triggers, trauma's en angst helen

91

.....

DEEL 2

Je relaties helen

5 • De kunst van empathisch luisteren:

holding space voor anderen

119

6 • Empathie hebben met familie,
vrienden en collega's (ook als je ze niet mag)

139

7 • Op een gezonde manier geven:
wees zorgzaam zonder een martelaar te worden,
te veel te helpen of opgebrand te raken

169

8 • Narcisten, sociopaten en psychopaten:
gebrek aan empathisch vermogen

195

.....

DEEL 3

De wereld helen

9 • Empathisch leiderschap:
de kracht van leiden met je hoofd en je hart

227

10 • Het geschenk van vergeving:
je wrokgevoelens loslaten en je empathie vergroten

249

11 • Voor mij doe jij ertoe: de kracht van wij

273

.....

Dankwoord

277

Noten

279

Register

287

Over de auteur

293

VOORWOORD

Empathie is een van de mooiste menselijke eigenschappen. Als wij ons echt bewust zijn van de fundamentele waarheid van ons menselijk bestaan, dat iedereen gelukkig wil zijn en een eind wil maken aan lijden, dan voelen wij empathie voor iedereen en voelen wij ons met elkaar verbonden. Empathie is iets anders dan compassie, die meer een gevoel van medelijden is. Als we compassie hebben, voelen we niet de pijn van de ander, maar proberen we daar iets aan te doen. Compassie geeft ons daar dan de moed en de kracht voor.

Tot voor kort nam men aan dat zelfs positieve gevoelens zoals empathie spontaan ontstonden, als een reactie op wat anderen meemaken. Inmiddels raakt men er steeds meer van overtuigd dat deze sociale en emotionele vaardigheden onderwezen en aangeleerd kunnen worden. In dit boek, *De helende kracht van empathie*, geeft Judith Orloff praktische adviezen over hoe wij empathie kunnen aanleren en ontwikkelen, wat volgens mij voor de lezer heel waardevol is.

Er zijn nu acht miljard mensen op de wereld met wie wij samen moeten leven, vandaar dat een gevoel van eenheid belangrijker is dan ooit. Tot besef komen van onze gezamenlijke menselijkheid is een manier om empathie te ontwikkelen en een basis te scheppen voor een gelukkige, vreedzame wereld.

Zijne Heiligheid de veertiende Dalai Lama

7 november 2023

DE REIS BEGINNEN

Als arts wil ik niets liever dan mensen genezen.

De afgelopen dertig jaar ben ik bezig geweest om ten behoeve van mijn cliënten mijn conventionele opleidingen (medicijnen aan de University of Southern California en arts-assistent psychiatrie aan de University of California, Los Angeles) te combineren met mijn gevoeligheid als empaat. In alle settings waarin ik heb gewerkt, zoals mijn eigen praktijk, ziekenhuizen, verzorgingstehuizen en verslavingsklinieken, ben ik vol ontzag getuige geweest van de wonderen van lichaam en geest, die als een feniks uit de as herrijzen om schijnbaar onmogelijke uitdagingen van ziekte, trauma's en verlies aan te gaan en te streven naar genezing. Wat mij altijd ontroert en mijn passie doet ontbranden is technieken vinden die in de praktijk werken.

Als je eraan toe bent om op alle terreinen van je leven je eigen heling te versnellen, dan is empathie een geweldige mogelijkheid waarvan je elke dag op je werk, in je gezin, bij vrienden en in allerlei andere situaties gebruik kunt maken. Met empathie leven gaat niet over een heilige zijn of je gezonde verstand opgeven. Empathie hebben is een praktische, dagelijkse vaardigheid die je kunt aanleren, niet een ideaal dat alleen maar mooi klinkt. Deze uitzonderlijke vaardigheid kan iedereen zich eigen maken.

Tallose keren heb ik bij mijzelf en bij mijn cliënten gezien hoe empathie heelt. Empathie hebben voor jezelf of van iemand anders ontvangen maakt het gemakkelijker om een periode van emotionele of gezondheidsproblemen door te komen. Empathie

neemt de heftigheid van pijn en conflicten weg, verzacht de-pressies en laat je weten dat je er niet alleen voor staat. Dankzij empathie kun jij blij worden als anderen vreugde beleven en kun je iets gaan ervaren wat in het boeddhisme beschreven wordt als: ‘Mijn geluk is jouw geluk. Groter geluk bestaat er niet in de wereld.’ Deze geestelijke rijkdom komt dankzij em-
pathie steeds meer binnen je bereik.

Empathie is van zichzelf een helende kracht, of je nu geeft of ontvangt. Het is een manier om te zeggen: ‘Jij doet er voor mij toe’, om te zeggen dat de aarde ertoe doet, dat vriendelijk zijn voor jezelf en anderen ertoe doet. Helen wil niet per se zeggen dat je volledig geneest van een kwaal; helen is niet altijd hetzelfde als genezen. Helen kan ook betekenen dat je op een positieve manier leert leven met chronische pijn of een chronische ziekte. Dankzij empathie krijgt heling iets van liefdevolle vriendelijkheid mee, zowel in grote als in kleine dingen.

In dit boek worden drie belangrijke aspecten van empathie behandeld: empathie met jezelf, empathie met anderen en em-
pathie met de wereld. Empathie hebben wil zeggen: met be-
wuste intentie geven of zorg hebben voor. Ik ben mij ervan bewust dat mijn welzijn en mijn betekenis voor anderen niet alleen gevoed worden door het goede aan jou te geven, maar ook door het goede van jou te ontvangen. Empathie stroomt tegelijk in beide richtingen.

Ik heb *De helende kracht van empathie* geschreven om jouw helende reis te ondersteunen. Door het te lezen en de erin voor-
gestelde oefeningen te doen, leer je hoe je met het leven kunt omgaan en hoe je van jezelf kunt houden, wat er ook gebeurt, ook als je je op dit moment hopeloos verloren voelt. Dit boek geeft antwoord op praktische vragen, zoals: ‘Hoe kan ik em-
pathie hebben als ik in scheiding lig? Of als mijn familie mij oneerlijk behandelt?’ Voor mijzelf is de moeilijkste situatie die waarin iemand die mij dierbaar is moet lijden. Ik zal met je delen hoe ik hiermee heb leren omgaan; misschien kun je daar-

mee je voordeel doen. Verder reik ik je mogelijkheden aan om empathie te gebruiken op je werk, zodat je beter kunt com-
municeren met collega’s die je niet liggen en leert hoe je in je team op praktische manieren vriendelijkheid en vernieuwing bevordert.

Voor wie is dit boek bedoeld?

De helende kracht van empathie is bedoeld voor iedereen die zichzelf wil helen en in relaties helderder wil communiceren. Het boek is voor alle zorgzame mensen: op rust gestelde intro-
verte personen en empaten, extraverte personen die gek zijn op prikkels en ambiverte personen, die een combinatie van deze twee uitersten laten zien. Het is ook bedoeld voor degenen die meer empathie zouden willen ervaren, maar niet weten waar ze moeten beginnen. Misschien roept het contact met je part-
ner of met een collega de vraag bij je op wat empathie is en wil je dit gaan ontdekken.

Een aspect van empathie ontwikkelen is leren hoe je voor-
komt dat je de stress, symptomen en emoties van anderen over-
neemt. Als je weet hoe je dat moet doen, voel je je veiliger in de omgang met de wereld. Ik geef je eenvoudige oefeningen om te leren empathie te tonen, met name in relaties die niet goed gaan of je uitputten. Daarnaast help ik je om vriendelijker voor jezelf te zijn en op te houden jezelf op je kop te geven als je merkt dat je tekortschiet.

Je leert methodes om op een slimme, evenwichtige en aange-
name manier aan je empathische vermogen te werken. Je krijgt je fysieke, emotionele en spirituele kracht terug en je hebt de oprechte intentie om te leven vanuit je hart. Empathie is een uiting van goedheid waar je trots op kunt zijn.

Dit boek kan je ook helpen als je moe bent van het piekeren. Niet kunnen stoppen met nadenken over je problemen is pijn-
lijk, vooral als je om drie uur ’s nachts klaarwakker bent en al

de nodige schapjes hebt geteld. Ik beschrijf een manier waarop je je kunt verbinden met het ruimere, vrijere deel van jezelf. Dat deel hoeft zich niet uit te putten of met geforceerde oplossingen te komen en het hoeft niet te luisteren naar de eindeloze gedachtestroom in je hoofd, met al die meningen en oordelen waarin je maar al te gemakkelijk vastloopt. Mijn tao-leraar vertelde mij over zichzelf: ‘Judith, ik maak me niet zo druk over dingen, omdat ik niet zoveel denk als jij.’ Als arts heb ik geleerd dat het analytische denken, ondanks zijn deugden, van zichzelf te beperkt is om de diepte te bereiken waarop we de heling en vrede kunnen vinden. Die diepte is voor ons allemaal toegankelijk.

Lijden hoort bij het leven, en soms hebben we er meer mee te maken en soms minder, maar bij mijn cliënten heb ik gezien hoeveel troost empathie kan geven als we ergens onder lijden. Mijn opvatting is dat het leven ons zegeningen en verborgen zegeningen brengt, in sommige opzichten althans. We kunnen er dus voor kiezen om van alles wat het leven ons brengt iets te leren. Empathie is meer dan ‘het juiste doen’. Empathie kan ons lijden verminderen en kan voorkomen dat we tegen onszelf of tegen anderen ten strijde trekken. Empathie hebben kan om moed vragen, maar komt het hart beslist ten goede.

.....

**Empathie verzacht de strijd, brengt
onvriendelijke stemmen tot zwijgen
en zorgt ervoor dat je weer vrienden
wordt met jezelf.**

.....

Ik vind het zo fascinerend dat het woord empathie afkomstig is van het Griekse *empathia*, dat zowel passie als lijden betekent. Met de betekenis van ‘passie’ ben ik het eens, maar niet

met de gebruikelijke opvatting dat empathie ongemak betekent of overweldiging door gevoelens met zich meebrengt. Zoals we zullen zien kunnen we, mits we empathie goed gebruiken, dit pijnlijke aspect vermijden.

Het is dan ook met groot enthousiasme dat ik je uitnodig om samen met mij deze minder bekende weg van liefde en zorgzaamheid voor anderen en voor jezelf te gaan. Het is mij een eer om jouw gids te zijn en je te mogen helpen dit vermogen te ontwikkelen en te verfijnen, en je te helpen de hindernissen en angsten die je daarbij tegenkomt te overwinnen. Naarmate je deze weg langer volgt, wordt hij breder en rijker. Het is een weg vol van verrassingen en aha-momenten die je bewust maken van je innerlijke wijsheid.

Ik kies ervoor om te leven vanuit empathie en liefde. Als ik het vertrouwen in mijzelf en de wereld kwijt ben, haal ik diep adem en begin ik gewoon opnieuw. Ik leer elke dag en ik heb de instelling van een beginner, wat een geweldige en altijd verfrissende manier is om te leven. Ga met mij mee op deze reis van empathie en ongeremde bloei van je hart.

DEEL 1

*Jezelf helen,
je zenuwstelsel
kalmeren*



WAT IS DE HELENDE KRACHT VAN EMPATHIE?

Word de beste versie van jezelf

Wij leven in woelige, bijzondere tijden.

In deze periode van polarisatie, verdeeldheid, verslaving en allerlei vormen van schaarste is empathie de sleutel tot onze overleving. We leven langs elkaar heen en zijn eenzamer dan ooit. Geen wonder dat het ons allemaal ‘te veel’ wordt. Voor je logische verstand is het dat ook. Daarom kan de kracht van empathie ons te hulp schieten. Empathie is de wijze, liefdevolle innerlijke bron die ons leidt en ons op een meer genuanceerde manier en met meer liefde naar problemen laat kijken.

De belangrijkste reden voor mij om dit boek te schrijven is dat ik wil laten zien dat er beslist hoop is, en dat in onze tijd empathie een sleutel is tot onze overleving en vooruitgang. Het is nooit te laat om de balans te laten doorslaan naar compassie en goeddoen. Het gemis aan empathie heeft ervoor gezorgd dat we persoonlijk en wereldwijd in deze hachelijke situatie zijn beland. Vandaar dat onze empathie weer tot leven wekken ons zal helpen hier weer uit te komen. Empathie voltooit onze

menselijkheid en geeft ons de kracht om voorbij de beperkingen van ons denken te zoeken naar wijsheid. Ik zal je laten zien dat dit jouw kans is om te stralen. Je zult de crisis waarin we zitten niet alleen zien als een dreiging, maar ook als een kans, zoals het Chinese woord voor crisis ons duidelijk maakt.

Ik heb dit boek *De helende kracht van empathie* genoemd, omdat het een breder terrein beslaat dan wat normaal als empathie wordt opgevat. Empathie gaat verder dan de prachtige impuls om in moeilijke tijden zorg voor en medeleven met anderen te hebben.

Ik wil je praktische voorbeelden geven van hoe gezonde empathie er in de wereld uitziet, zodat jij die ook kunt ontdekken. Het gaat er in dit boek niet om dat je de oude blijft, maar dat je door een leven van empathie te leiden verandert, groeit en je verwondert. Het boek gaat over de ruimte vinden om te onderzoeken wie je werkelijk bent en jezelf niet meer te beperken tot het hokje waar je familie of de samenleving je in heeft gestopt.

Kiezen voor empathie geeft je de kans om een uitzonderlijk mens te zijn. Empathie kan zo iets onverwachts zijn, dat we uitstijgen boven 'voor wat hoort wat' en op een totaal nieuwe manier gaan communiceren. In dit boek vraag ik je om anders te zijn, beter, en ja, dat houdt in dat je verandert. In plaats van alleen maar een probleem op te lossen, wat soms niet eens lukt als je op het niveau van het probleem blijft hangen, helpt de helende kracht van empathie je om vanuit je hart te zoeken naar nieuwe benaderingen en juiste oplossingen. Als we empathische leiders, teams, zorgverleners, ouders, familieleden en vrienden worden, beschikken we over fantastische nieuwe manieren om met elkaar om te gaan. Dit boek gaat over hoe je dit empathische paradigma in je dagelijks leven op nieuwe en creatieve manieren gestalte geeft.

Empathie werkt aanstekelijk. De ene empathische daad roept de andere op. Maar jij moet degene zijn die hiermee begint. Elke dag empathie in praktijk brengen doet ertoe. Als je in je

leven en in de wereld bereid bent de strijd te staken en wilt samenwerken, dan is het kleinste empathische gebaar naar jezelf, naar een ander of naar de aarde van belang. Het edele doel is eenvoudig: probeer elkaar te begrijpen.

Empathie is niet iets dat je móet doen; zo werkt empathie niet. Je moet het echt willen. Als je het niet wilt, dan wens ik je dat de weg die je kiest je alles geeft wat je nodig hebt. Als heler is het nooit mijn manier geweest om anderen te overtuigen van iets dat niet bij hen past. Maar als je je aangetrokken voelt tot empathie of een klein beetje nieuwsgierig bent naar hoe empathie je leven en je relaties kan verbeteren zodat jij minder met dingen hoeft te worstelen, dan is dit boek voor jou. Als je je thuis, op je werk of op een ander terrein van je leven gefrustreerd voelt of vastgelopen bent, kan empathie het vuur van nieuwe mogelijkheden in je ontsteken en het beste van jezelf naar boven halen.

Ik presenteer empathie als een vaardigheid die je steeds verder kunt ontwikkelen en die je kan leren beter om te gaan met tegenslagen en met geluk. Empathie hebben is iets anders dan sympathie voelen, wat eigenlijk alleen maar wil zeggen dat je je verdrietig voelt als iemand het moeilijk heeft. Empathie hebben voor wat je doormaakt biedt je troost als je je overweldigd voelt, pijn lijdt, je leeg voelt of het geloof in jezelf verloren bent. Dankzij empathie kun je ook heel blij zijn en ervan genieten dat je zorgzaam bent en anderen iets kunt geven. Empathie is het medicijn tegen de nerveuze toestand van te veel piekeren en je eindeloos zorgen maken. Je verbinden met je hart kan je helpen je pijn en verkramping te helen. Empathie verandert de energie, te beginnen bij jou, en heeft heilzame veranderingen tot gevolg.

Net als sommige van mijn cliënten vraag je je misschien af: 'Wat voor goeds kan empathie doen, als de problemen die ik in mijzelf en de wereld tegenkom zo afschrikwekkend groot lijken?' In de volgende hoofdstukken leg ik je uit welke krachtige

uitwerking het heeft als je alleen maar stil gaat zitten bij een kaars en op zoek gaat naar de empathie in je eigen hart. Wie in zijn hart het beste voor een ander wenst is een onvoorstelbaar krachtige bron van transformatie.

Het verschil tussen empathie en compassie

Empathie en compassie houden verband met elkaar, maar er is een subtiel verschil.

Empathie wordt doorgaans gedefinieerd als het vermogen om je af te stemmen op de gevoelens en emoties van een ander, als het vermogen om mee te voelen. Bij empathie gaat het erom dat je je eerst verbindt met iemands gevoelens, emoties en kijkt op dingen. Om een voorbeeld te geven, als een vriendin van je ontslagen wordt, dan voel je haar pijn. Wat je vervolgens moet leren is op die persoon afgestemd te blijven *zonder het ongemak dat die persoon ervaart over te nemen*. Deze intieme manier van je met iemand verbinden geeft een specifiek, diep gevoel van voldoening.

Compassie is daarentegen medelijden met iemand hebben en in actie komen om de ander te helpen. Het is meer liefdevolle vriendelijkheid sturen naar iemand die lijdt, dan voelen wat die persoon voelt. Met compassie heb je wat meer afstand tot de ander, waardoor je minder kans loopt de stress van de ander over te nemen en uitgeput te raken. Op lichamelijk niveau prikkelen hormonen en hersenactiviteit je om dienstbaar te zijn, dus als je vriendin ontslagen is, probeer jij haar op een specifieke manier te helpen de moeilijke periode door te komen. De nadruk ligt daarbij op de ander, niet op je eigen gevoelens en reacties. Over het algemeen kost compassie hebben ons niet veel moeite. Empathie kan daarentegen uitputtend zijn, tenzij je hebt geleerd hoe je goed bij jezelf moet blijven en van deze vorm van zorgzaamheid kunt genieten.

Empathie en compassie spelen een belangrijke rol in heling. Waarschijnlijk ervaar je beide gemakkelijk als het gaat om mensen om wie je geeft. Ik zal je echter ook scenario's laten zien waarin het veel lastiger is om empathie en compassie te voelen, bijvoorbeeld als het gaat om iemand die je niet mag. Ik verwijs in dit boek naar zowel empathie als compassie, maar ik leg de nadruk op empathie. Voor empathie moet je speciale vaardigheden hebben, om te voorkomen dat je door de stress van de ander wordt overweldigd. Compassie is vaak de impuls om iemand te helpen voor wie je empathie voelt. Toch wordt niet iedereen die empathie voelt aangezet om iets te doen. Het unieke spectrum van uitdaging en beloning dat empathie kent, en hoe wij worden aangezet tot compassie, vind ik een buitengewoon fascinerend onderzoeksterrein.

Onderzoeken wat empathie hebben precies wil zeggen

Empathie hebben gaat veel verder dan aardig voor iemand zijn en houdt veel meer in dan wij in onze gebruikelijke omgang met elkaar laten zien. Het is een vorm van emotionele intelligentie die je kunt aanleren en ontwikkelen. Empathie is een dagelijkse oefening in heling met behulp van specifieke vaardigheden en kan elk aspect van je leven verlichten.

Dit boek is een oproep om in actie te komen, in zo veel mogelijk situaties empathie te gebruiken (als je ego dat toestaat!) en de rol die empathie in je leven speelt niet vaag of toevallig te laten zijn. Het gaat erom empathie niet alleen te gebruiken zoals het doorgaans wordt opgevat, maar ook om op een heel trouwe, enthousiaste en zelfs radicale manier zorg te hebben voor jezelf, anderen en de wereld, in welke situatie je je ook bevindt. Schrijfster Maya Angelou had gelijk toen ze schreef:

‘Mensen kunnen vergeten wat je zegt, maar ze vergeten nooit wat voor gevoel je ze gaf.’¹

Empathie ontwikkelen wil niet zeggen dat je leert om aardig of sociaal correct te zijn. Het lijkt meer op leren een vreedzame krijger te worden. Je leert bewust zorgzaam en behulpzaam te zijn. Je leert om zowel sterk als liefdevol te zijn, zonder een doetje of een stijve hark te worden. Op welk punt van je leven je ook bent, dit boek kan je helpen en je naar een hoger niveau brengen.

Mogelijk is empathie niet wat je denkt dat het is. Empathie gaat inderdaad over delen in iemands pijn en vreugde, over aanvoelen wat iemand nodig heeft, zodat je die persoon kunt helpen. Maar empathie is ook begrip opbrengen voor mensen die je niet mag en met hen meevoelen. Het moeilijkste is misschien wel empathie hebben voor jezelf. Als psychiater weet ik dat het vaak gemakkelijker is om anderen te helpen dan jezelf.

Empathie is een medicijn voor geest, lichaam en ziel, een levende, helende energie. Ik zal je laten zien hoe je daar contact mee maakt en daardoor je vitaliteit kunt vergroten. Empathie is het ontbrekende aspect om je zenuwstelsel te kalmeren en op alle terreinen van je leven harmonie en ontspanning te ervaren.

Empathie is ook een toestand van openhartigheid en warmte waarmee je het meest gewaardeerde aspect van onze menselijke aard kunt bereiken. Dankzij empathie kun je je innerlijke vriendelijkheid gaan ervaren, zonder dat je het vermogen verliest om nee te zeggen tegen verkeerd gedrag. Empathie maakt het mogelijk om respect te hebben voor anderen, wat soms alleen maar betekent dat je naar ze luistert of ze uit laat praten. Empathie heeft ook een spiritueel aspect, dat je verbindt met de kosmische liefdeskracht en het grote mysterie van het universum.

.....

**Het geheim waarmee je de kracht
van empathie ontdekt ligt in je
geest en hart gebruiken om jezelf
en anderen te helen.**

.....

Heel belangrijk in mijn lessen is leren om emotioneel en energetisch duidelijke grenzen te stellen, zodat je de stress van anderen niet overneemt. Dit is de basis voor een gezonde relatie en zorgt ervoor dat je een gevoelig mens blijft. Als arts en empaat² wil ik graag weten waar iemand pijn heeft, maar ik wil de pijn van die persoon niet in mijn lichaam overnemen. Dat is een grens die ik voor mezelf heb gesteld. Dan kan ik namelijk met mijn cliënten werken zonder uitgeput te raken. Jij kunt hetzelfde doen als je empathie met iemand hebt.

Een onderdeel van empathie ontwikkelen is de behoefte loslaten om gelijk te willen hebben. Gelijk willen hebben is een belemmering voor je hart. Je kunt dit leren door de innerlijke tegenstanders van empathie te herkennen, namelijk angst, trots en ego, en die onder controle te krijgen. Dan kun je je beter ontspannen en hoef je niet zo met de dingen te worstelen. Mensen vinden het heel prettig als ze te horen krijgen: ‘Weet je, misschien heb je wel gelijk’ of ‘Ik begrijp wat je zegt.’ Dit is iets anders dan het een ander naar de zin maken of ontrouw zijn aan je eigen waarden. Het is er bewust voor kiezen om flexibel te zijn en het standpunt van de ander te erkennen, in plaats van over onbelangrijke dingen of verschil van opvatting te kibbelen.

Neem bijvoorbeeld een vriendin van me die ervan overtuigd was dat de verkering van haar dochter op niets zou uitlopen. Volgens mijn intuïtie klopte dat niet en ik zei tegen haar: ‘Je lijkt daar heel zeker van.’ Ze glimlachte en zei blij en overtuigd: ‘Dat weet ik inderdaad heel zeker.’ Ik liet haar gelijk hebben,

en dat vond ze prettig – haar dochter heeft inmiddels een jarenlange en stabiele relatie.

Er wordt wel gezegd dat empathie de hoogste vorm van kennis is, omdat je je ego ervoor aan de kant moet zetten en je moet verplaatsen in de leefwereld van een ander. Ik suggereer niet dat je van je ego af moet; het ego heeft ook zijn sterke kanten. Maar zoals je zult zien is wat het ego wil niet altijd het beste voor jouw welzijn. Ik zal beschrijven hoe empathie een positiever scenario kan opleveren. Zorg ervoor dat je ego je hart niet saboteert en uit koppigheid, gekwetste gevoelens of zelfingenomenheid vasthoudt aan niet-productief gedrag.

Het leven heeft zo zijn uitdagingen. Er gebeurt altijd wel iets wat je verwacht of verontrust. Alledaagse gebeurtenissen zoals een humeurige vriend, een gestreste echtgenoot of een onbeschaamde collega kunnen ervoor zorgen dat je gefrustreerd of uitgeput raakt. Misschien ben je je baan kwijt en heb je geen uitzicht op een nieuwe. Misschien heb je last van depressies, onzekerheid of lichamelijke kwalen. Misschien werkt wat je doet om je beter te voelen niet; misschien heeft het eigenlijk nooit goed gewerkt. In zulke situaties is empathie de juiste leeraar voor je.

De kracht van empathie is dat je de gelegenheid krijgt om je af te stemmen op een andere golflengte en kunt resoneren met waar de ander op dat moment is. Het lijkt een beetje op een muziekinstrument zuiver stemmen. Je op deze manier op iemand afstemmen is tegelijk een spirituele oefening: je verbindt je met de goddelijke bron en je wordt afgestemd op de oneindige liefdevolle vriendelijkheid ervan.

Soms is empathie voelen helemaal niet moeilijk; je dochter heeft een baby gekregen en als vanzelf deel je in haar vreugde. Of het huisdier of de partner van je vriendin is ziek en je troost haar. Er zijn echter situaties waarin empathie voelen voor jezelf of voor een ander heel lastig kan zijn. Je vriend maakt bijvoorbeeld voor de derde keer dezelfde fout, waardoor jij on-

geduldig wordt en iets zegt waar je later spijt van hebt. Of je burens verstoren met luide muziek de rust en jij valt naar ze uit, omdat je wilt dat ze daarmee ophouden. Het kostte mij grote moeite om empathie te hebben met de keus van een vriend om na een behandeling voor kanker te stoppen met controlescans, terwijl er kans was op terugkeer van de tumoren. Toen ik dit rustig met hem besprak, zei hij: ‘Oké, ik laat het checken.’ Hij heeft dat nog steeds niet gedaan.

Net als veel van mijn cliënten vraag je je misschien af: ‘Waarom zou ik empathie hebben met mensen die anderen kwetsen of pijn doen, of met mensen die twijfelachtige of verkeerde keuzes maken?’ Met deze mensen heb je empathie, omdat je daarmee jezelf bevrijdt van een schadelijke verbinding met hen en je wrokgevoelens loslaat. Rondlopen met wrokgevoelens is niet gezond.

Met de empathie die ik voorstel kun je je eigen last verlichten. Er gebeurt iets positiefs als je een klein beetje empathie kunt tonen voor de emotionele gebreken van iemand die jou heeft gekwetst. (Ik heb het nu niet over onvergeeflijk gedrag.) Jij voelt je vrijer als je je wrokgevoelens en oordelen loslaat, ook al heb je het recht aan jouw kant. Sommige mensen zijn zo beschadigd, dat ze maar in heel beperkte mate in staat zijn ‘hun best te doen’ voor anderen of voor zichzelf. Maar jij wilt niet de hele tijd aan ze moeten denken; je weet wel iets leukers. Op deze dingen zullen we dieper ingaan.

Luisteren naar empathie kan je dingen laten ervaren die je nog nooit ervaren hebt of waarvan je misschien niet eens wist dat je ernaar verlangde. Empathie neemt je mee op een weg die naar een spiritueel keerpunt kan leiden, een punt waarop je leven totaal van betekenis kan veranderen. Hoe ver je ook bent afgedwaald, hoe diep je ook gezonken bent, hoe alleen je je ook voelt, empathie kan je helpen om de weg terug te vinden en op weg te gaan naar gezonder gedrag en een gezondere kijk op de wereld.