

het
verhaaladvies
over

Empathie

deVerhalencoach

ik
verras
je

2

Beste lezer,

The bravest trip is to go into another's mind. Dare to imagine what your enemy is going through. It doesn't help to say that others are 'weird'. (Alain de Botton over empathie)

Elkaar echt goed begrijpen. Kan dat? En kun je jezelf daarin trainen? Helpen verhalen je om empathischer te worden? Geen vragen waar je gelijk een antwoord op hebt. Maar de bibliotheek-collectie biedt wel een rijkdom aan materialen die ingaan op de vraag wat empathie is en hoe je daar vanuit verschillende perspectieven naar kunt kijken. In dit advies zijn een aantal interessante titels rondom dit thema samengebracht.

Het advies is gemaakt als onderdeel van het project Op verhaal komen: Inspiratie voor mantelzorgers. Dit project is mede mogelijk gemaakt door Fonds Sluyterman van Loo en het VSB Fonds.

Voor meer informatie kun je terecht in de bibliotheek.
Veel verhalenplezier toegewenst!

Verhalencoaches Noord Oost Brabantse Bibliotheken, 2016
verhalencoach@nobb.nl

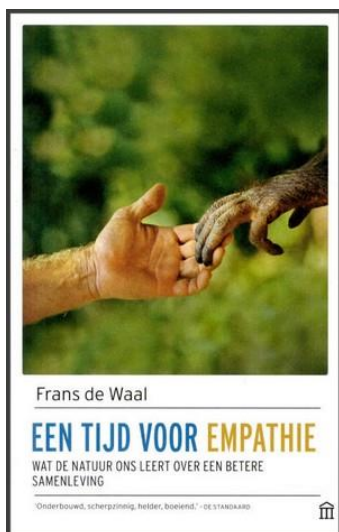
Empathie in brede zin

3



Empathie: een revolutionair boek / Roman Krznaric

Empathie is meer dan je in te leven in de gedachten van andere mensen, waardoor je hun gevoelens en standpunten beter leert begrijpen. Het is ook om vanuit die kennis je in je handelen te laten leiden. Na jarenlang onderzoek naar empathie en na vele gesprekken met hoogempathische mensen komt de schrijver met zes gewoonten die zij gemeenschappelijk hebben. Deze worden uitvoerig beschreven met verwijzingen naar praktische situaties die de theorie onderstrepen. Kijken naar de wereld door de ogen van anderen geeft ons nieuwe perspectieven; we creëren daardoor een betere balans tussen het naar binnen en naar buiten kijken. Een interessant en leerzaam boek voor mensen die belangstelling hebben voor de medemens en die hun eigen empathisch vermogen willen verbeteren.

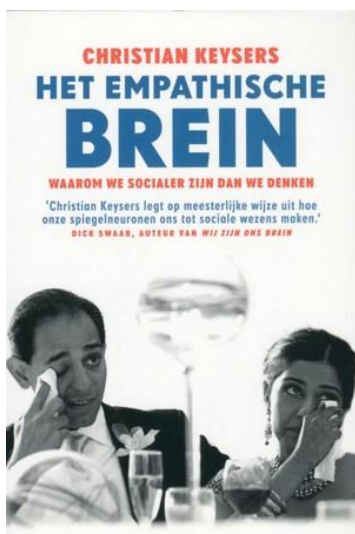


Een tijd voor empathie: wat de natuur ons leert over een betere samenleving / Frans de Waal

De auteur doet de uitspraak: 'Hebzucht is uit, empathie is in'. Hij betoogt dat met de verkiezing van president Obama (2008) en de financiële crisis een nieuw tijdperk gestart is, dat van de empathie. Weliswaar is onze samenleving gebaseerd op egoïstische beginselen, maar er is ook een bindmiddel – empathie – dat gemeenschappen bijeenhoudt. Hij maakt duidelijk dat empathie in ons lichaam en in onze geest is verankerd en dat we door deze empathie hebben kunnen overleven, net als dieren. Naast 'het recht van de sterkste' is er volgens hem bij de mens ook sociaal, onbaatzuchtig gedrag. Zijn conclusie is dat de politiek zou moeten inspelen op deze behoefte aan binding en dat ook het bedrijfsleven zou moeten streven naar een samenleving met een hogere graad van solidariteit. Hij baseert zich op inzichten uit de psychologie, neurowetenschappen en gedragsbiologie. Het boek bevat veel mooie voorbeelden van empathie in het gedrag van dieren onder elkaar. De auteur is hoogleraar psychologie aan de Emory University in Atlanta en directeur van een onderzoekscentrum voor primaten (apen).

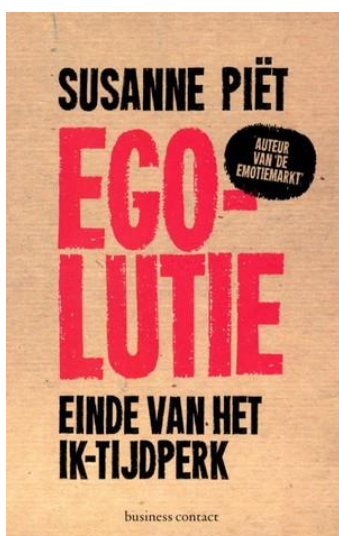
Sociale wezens

4



Het empathische brein: waarom we socialer zijn dan we denken / Christian Keyzers

Meevoelen met anderen is een basiseigenschap die mensen tot sociale wezens maakt. De auteur, neurowetenschapper, ontrafelt hier de onderliggende principes van empathie. Aan de hand van levendige beschrijvingen van wetenschappelijke experimenten laat hij zien hoe spiegelneuronen de basis vormen van sociaal gedrag. Deze neuronen, die in de jaren '90 bij toeval werden ontdekt, werken niet alleen wanneer mensen zelf iets doen, maar ook wanneer ze anderen datzelfde zien doen. Deze ontdekking vormde een ware ommekeer in het sociaal cognitief en neurowetenschappelijk onderzoek, omdat het mogelijk werd het brein te zien als geïntegreerd systeem dat de handelingen van anderen verwerkt met dezelfde gebieden die worden geactiveerd als we onze eigen bewegingen programmeren. Inmiddels vormen spiegelneuronen een fundamenteel principe van de hersenarchitectuur dat onder meer een rol speelt bij leren, emoties en psychopathologie, zoals autisme. De auteur verstaat de kunst om wetenschappelijke kennis op een spannende en plezierig leesbare manier toegankelijk te maken voor een breder lezerspubliek.

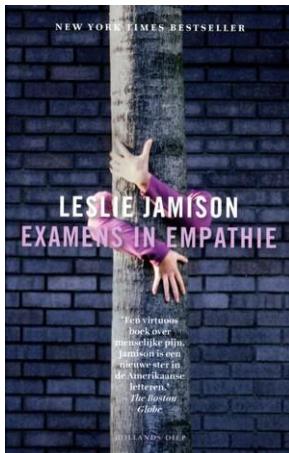


Egolotie: einde van het ik-tijdperk / Susanne Piët

Een mild en tegelijk kritisch boek dat aanmoedigt tot reflectie op de huidige samenleving. Een reflectie die mogelijk leidt tot daadwerkelijke verandering, met altruïsme, delen en duurzaamheid als basis. Of dit gaat gebeuren, hangt voor een groot deel af van de veranderingsbereidheid van ieder individu, uiteraard in samenspraak met anderen. In particulier initiatief lijkt de meeste winst te behalen. Zowel in het groot – denk aan alternatief bankieren en duurzaam verbouwen – als ook in het klein, bijvoorbeeld op het vlak van zelf maken, repareren en recyclen. In aansprekende taal wijst de schrijfster op signalen in de samenleving die deze transitie inluiden: een revival van het geweten, aan de kaak gestelde misstanden, de afnemende welvaart die ertoe leidt dat er meer gedeeld en geruild wordt, en een grotere focus op het innerlijk. Moraliteit staat opnieuw in de schijnwerpers; een moeilijk thema, want wat is eigenlijk goed en wat niet? Dit boek maakt aannemelijk dat de omwenteling van het ego, de egolutie, al gaande is. De boodschap laat zich heel kort samenvatten: van 'selfie' naar 'unselfie'. Dit op bewustwording gerichte en puur menselijke boek zal velen aanspreken. Psychologische kennis is niet nodig. Het pleidooi stemt tot optimisme: verandering is haalbaar.

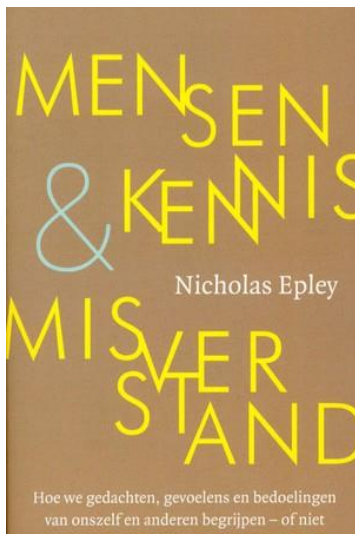
Begrip voor de ander

5



Examens in empathie / Leslie Jamison

In deze bundel onderzoekt de auteur, Amerikaans romanschrijfster en essayiste, het verschijnsel pijn en de wijze waarop dit ons in staat stelt anderen en onszelf te begrijpen. De essentie van pijn en empathie staat steeds centraal, waarbij Jamison fundamentele vragen aan de orde stelt over begrip van de ander en diens leed. Een breed scala aan onderwerpen passeert de revue, zoals ziekte, geweld, reality-tv, armoede en gevangenschap. Eigen ervaringen van de auteur met ingrijpende gebeurtenissen vormen een belangrijke bron voor haar observaties. In het titelverhaal beschrijft ze hoe ze gegrepen raakt door het verschijnsel empathie wanneer ze als medisch acteur voor onderwijsdoeleinden een geloofwaardig beeld moet neerzetten van een patiënt. Jamison, die als jonge schrijfster veel lof oogst, schrijft op een fijngevoelige en tegelijk diepgravende manier over een verschijnsel dat moeilijk is te verwoorden. Kort na verschijning stond het boek in Amerika op de bestsellerslijst. Een bijzonder, interessant en door de verhalende vorm prettig leesbaar boek over een complex onderwerp.

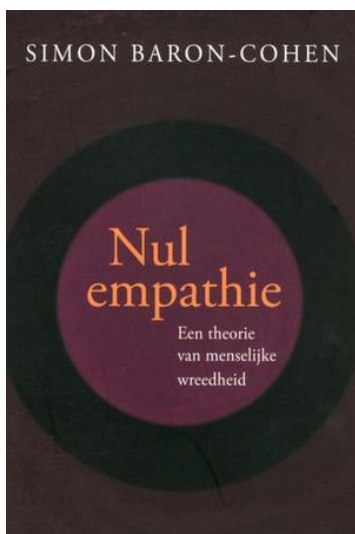


Mensenkennis & Misverstand: Hoe we gedachten, gevoelens en bedoelingen van onszelf en anderen begrijpen – of niet / Nicholas Epley

Het vermogen om aan te voelen wat een ander denkt, noemt Nicholas Epley ons zesde zintuig. Vervolgens legt hij uit hoe het zesde zintuig werkt en hoe het komt dat het veel fouten maakt. We dichten anderen, als het ons zo uitkomt, onze eigen egoïstische gedachten toe, overschatten onszelf en onderschatten de ander en geven aan vertrouwde opvattingen een hogere score dan aan afwijkende opvattingen. Op zich is dat niets nieuws, wel nieuw is dat de auteur het onderbouwt met onderzoeksresultaten en sociale en fysische verklaringen geeft voor de werking van ons zesde zintuig. Het laatste hoofdstuk gaat over het 'finetunen' van het zesde zintuig. Het inzicht dat een terrorist in de eerste plaats handelt vanuit liefde en altruïsme voor zijn eigen groep en pas in de tweede plaats uit haat voor zijn vijand, is vanuit de Amerikaanse visie een nieuw standpunt. Het boek is geschreven in een prettig leesbare stijl, zeer informatief en herkenbaar. Het lezen ervan geeft meer zelfinzicht en legt tegelijkertijd uit dat je niet alleen staat. Niemand is beter dan een ander, heel troostend. Als hoogleraar gedragswetenschappen in Chicago heeft Epley vaker gepubliceerd over dit onderwerp, maar dit is zijn eerste echte boek.

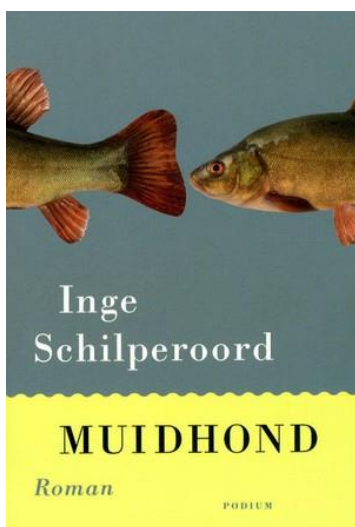
Wreedheid

6



Nul empathie: Een theorie over menselijke wreedheid/ Simon Baron-Cohen

In dit boek wordt, uitgaande van het concept empathie, onderzocht hoe het komt dat mensen elkaar wreed kunnen behandelen. Juist het gebrek aan empathie maakt dat mensen anderen kunnen behandelen alsof ze een object zijn. De basis van empathie zit in de hersenen en de ontwikkeling ervan wordt mede beïnvloed door sociale en biologische factoren. Door middel van tests kan men een empathiequotiënt meten dat niveaus van nul tot zes aangeeft. Niveau nul wordt een breindefect genoemd en als je dat hebt, kun je jezelf niet in andere mensen verplaatsen. Stoornissen zoals borderline, narcist of psychopaat zijn gevallen waar doorgaans sprake is van een nul-negatief niveau waarbij het onderliggende empathiecircuit in de hersenen is aangetast. In bespiegelingen over menselijke wrede heden wordt gepleit om af te stappen van het idee dat kwaad niet analyseerbaar is, maar om de analyse daarvan te benaderen vanuit de sociale en levenswetenschap. Voor geïnteresseerden in deze problematiek een interessant boek waarbij de ontwikkelde theorie met veel praktijkvoorbeelden wordt onderbouwd.

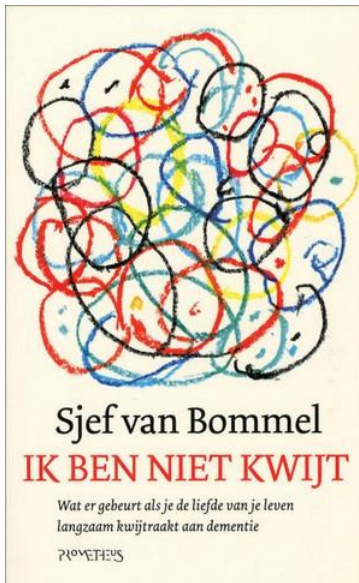


Muidhond / Inge Schilperoord

Bij gebrek aan bewijs is Jonathan vrijgesproken van een zedenmisdrijf met een kind. Hij trekt weer in bij zijn astmatische, gelovige moeder die in een kustdorp woont. Jonathan is vastbesloten niet weer de fout in te gaan. Hij laat de hond uit, verzorgt zijn zieke vis (een muidhond) en werkt gedisciplineerd aan de oefeningen die hij van de gevangenispsycholoog heeft gekregen als voorbereiding op een tbs-behandeling. Zijn routine en vastberadenheid worden aan het wankelen gebracht door het tienjarige buurmeisje, dat uit eenzaamheid en een gedeelde dierenliefde steeds zijn nabijheid zoekt. IJzersterk geschreven debuutroman in een beklemmende atmosfeer, waarin de lezer tegen heug en meug is overgeleverd aan het perspectief van Jonathan, dat tegelijkertijd sympathie en weerzin oproept. De schrijfster (1973) werkt als forensisch psycholoog in onder meer het Pieter Baan Centrum en is journalist en recensent voor NRC Handelsblad en Psychologie Magazine. De lovende recensies in onder andere de Volkskrant (5 sterren) en Elsevier Magazine (4 sterren) zijn volkomen terecht.

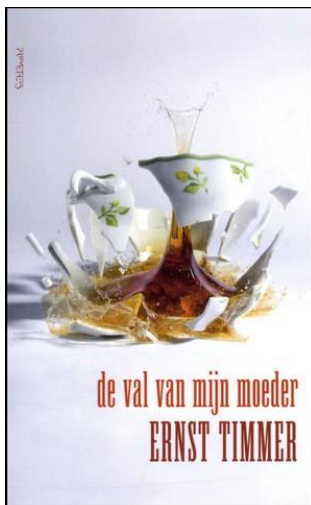
Persoonlijke verhalen

7



Ik ben niet kwijt: Wat er gebeurt als je de liefde van je leven langzaam kwijtraakt aan dementie / Sjef van Bommel

Eerst beschrijft Sjef het dagelijks leven met zijn levenspartner Thom. Hun werk, hun vrienden, etentjes etc. Dan gebeuren er rare dingen met Thom, die later als puzzelstukjes in elkaar vallen. Er komt een diagnose: dementie. De schrijver van dit autobiografische boek, Sjef, wil zorgen voor een goed leven van Thom. Dat wordt allengs moeilijker, temeer daar Thom niet vindt dat er iets met hem aan de hand is (iets dat veel dementiepatiënten in het eerste stadium van hun aandoening overkomt). Uiteindelijk, als Thom ook fysiek achteruit gaat, moet hij wel naar een verpleeghuis. Ook daar blijft Sjef hem zo veel mogelijk verzorgen. Een boeiend geschreven boek, dat je laat meevoelen hoe Sjef knokt voor een goed leven voor Thom en voor hen samen. Geschikt voor iedereen die met dementie te maken heeft.



De val van mijn moeder / Ernst Timmer

De oude, verwarde moeder van Joost breekt haar arm na een lelijke val. In dit tiende boek van de auteur (1954) vertelt de zoon hoe het haar vergaat als zij daarna in 'zorgland' terecht komt. Joost, die zichzelf typeert als een watje en een dromer, moet alle zeilen bijzetten om zijn moeder te ondersteunen en de benodigde zorg te regelen. Dokters, verpleegkundigen, zorg-ZZP'ers, ze maken dat namelijk niet makkelijk en zeker niet vanzelfsprekend. De zorg is een ondoorzichtige, bureaucratische, soms keiharde wereld, een wereld van regels waarachter het gemakkelijk wegduiken is. Moeder slaat zich er dapper doorheen, met een humor die haar zelden verlaat, alle narigheid ten spijt. Het bij vlagen hilarische en schrijnende boek gaat niet alleen over de ontluisterende ontoereikendheid van de zorg. Het gaat ook over de jeugd van Joost, over het huwelijk van zijn ouders, over rouw en verlies. Gebeurtenissen in het heden raken nogal eens aan het verleden. Daarin ontmoeten moeder en zoon elkaar op soms ontroerende wijze. Een goed geschreven, gelaagd boek, in een mix van fictie en waargebeurd.

Inleven bij ziekte



Nooit ziek geweest / Nico Dijkshoorn

Dijkshoorn (1960) is een veelzijdig kunstenaar: dichter en musicus. Hij beschrijft hier door de ogen van zijn alter ego Nico scènes uit het huwelijk van zijn ouders. De structuur is scènisch en op het eerste gezicht in een luchtige stijl geschreven. De columnist Dijkshoorn is vooral in het begin van het boek aanwezig. Vader Klaas, 'nooit ziek geweest' en fanatiek honkbalfan, heeft zichzelf tot onweerstaanbare grappenmaker benoemd. Een terreur voor zijn omgeving. De moeder staat in zijn schaduw. Nico's gebrek aan talent voor honkbal bepaalt de stroeve verhouding tussen vader en zoon. Het komt tussen hen tot een uitbarsting. Een tweede thema is de aftakeling van beide ouders. De moeder krijgt tia's, de vader dementeert. Ze reageren steeds agressiever op elkaar. De beschrijving van het aftakelingsproces, de conflicten, de zorg van de zonen ondanks alles, de reacties van Nico, zijn levensecht beschreven. Staat aanvankelijk de harde afrekening met de ouders centraal, naarmate de roman meer een geschiedenis van aftakeling wordt, gaat het inlevingsvermogen overheersen.



Een weeffout in onze sterren / John Green

Hazel (16, ik-figuur) leeft in 'reservetijd'. Dankzij een experimenteel medicijn en permanente zuurstoftoediening kan zij de kanker nog even op afstand houden. Maar hoe lang nog? Vanwege die onzekerheid biedt zij aanvankelijk weerstand tegen de toenadering van Augustus (17), die mede dankzij de amputatie van een onderbeen genezen lijkt te zijn van botkanker. De auteur verweeft op de van hem bekende ironisch-humoristische wijze bijeenkomsten met zieke lotgenoten, de relatie met ouders, de 'kankervoordelen' en beschouwingen over leven, liefde en dood en de herinnering aan de doden met elkaar. Vlot leesbaar door de afwisseling van dialoog en filosofische bespiegelingen. Metafictie, in de vorm van een fictieve roman vormt een ingenieuze dubbele laag. Een belangrijke wending vindt plaats in en rond het Anne Frankhuis in Amsterdam. De auteur weet op indringende wijze de diepste gevoelens van kinderen met kanker en die van hun ouders weer te geven, zonder sentimenteel of zwaarmoedig te worden.