

# Maak liever écht contact

**E**r is iets vreemd aan de hand. Ineens wordt er handel gedreven in emoties. Vroeger werden producten verkocht doordat de aanbieder suggereerde dat de aanschaf je een goed gevoel zou gaan opleveren. Tegenwoordig wordt het gevoel zelf aan de man gebracht. Vooruitgang? Of moeten we ons de vraag stellen waarom dat vroeger niet gebeurde?

Mijn overtuiging is dat er rond 1960 domweg geen markt voor was, omdat ons gevoelsleven veel meer was geïntegreerd in het dagelijkse leven. Een cursusje mindfulness? Dat woord kenden we niet eens tot een paar jaar geleden. En waar hebben we het over, in de kern? Eén ding tegelijk doen en met je volle aandacht in het moment zijn. Vroeger konden we dat als vanzelfsprekend, nu moeten we het leren op een cursus. Achteruitgang, denk ik.

In dit genre is empathie – het vermogen je in anderen te verplaatsen en hun emoties te voelen – ook een interessant fenomeen. De bioloog Frans de Waal schreef er een prachtig boek over, *Een tijd voor empathie*. Maar dat daar een lezersmarkt voor is, geeft te denken. De aandacht voor empathie is ontstaan als een reactie op het tegenovergestelde: in onze levens is zakelijkheid een stilzwijgende norm geworden. Procedures zonder aanzien des persoons domineren onze levens.

Wat een digitaal bericht, een mail of een post op de sociale media kan aarichten, daarvan zijn de afzenders zich meestal niet bewust. Pesten is een nog veel groter probleem geworden sinds het online gebeurt en de empathische vermogens van de pestkoppen zijn uitgeschakeld. Niet bewust, maar sluipenderwijs.

De mensen die het zich realiseren, gaan een boek van Frans de Waal lezen of een

cursus volgen waarin empathisch luisteren wordt gedoceerd. En vroeger konden we dat zomaar? Ja, empathie is een menselijk talent. Heel soms missen mensen het, maar dan heb je het al snel over een psychiatrische stoornis, zoals autisme.

## Wat is er gebeurd met onze interesse in de medemens?

Maar op het moment dat we geboren worden, kunnen we het in principe allemaal: het woordeloos begrijpen, het schakelen op gevoelsniveau en dwars door de gesproken teksten heen waarnemen wat er met iemand tegenover je gebeurt. We hebben het over onze voelspriet, als het over empathie gaat. Er zijn mensen die het zelfs kunnen via een computer, die in een whatsapp-bericht een meta-boodschap kunnen ontwaren. Maar dat zijn empathische talenten.

De treurnis van nu is dat we er niet in getraind worden, dat je empathische vermogens niet echt meer vereist zijn om je te handhaven in deze we-

reld. En dat je er zelfs redelijk succesvol mee kunt zijn, dat lompeheid en fundamenteel gebrek aan interesse in de medemens een zakelijke carrière niet in de weg zitten.

Wat mij betreft is het een treurige conclusie dat we ook empathie op het internet gepromoot zien worden.

Apparaten uit, en om de tafel of in bed contact maken met elkaar, liefst met weinig woorden. Dat is wat ons te doen staat. En als je echt geen idee hebt hoe het moet?

Kijk eens naar je huisdier, dat beestje kan het namelijk ook.



**BRAM BAKKER**  
F