

Deskresearch

Inlevingsvermogen

Inlevingsvermogen gaat verder dan alleen gevoelens maar er wordt ook rekening gehouden met behoeftes, emoties en ideeën van de ander. Het is ook mogelijk om je in te kunnen leven in organisaties. Wanneer je snel door hebt hoe een organisatie werkt noemen ze dat organisatiesensitiviteit en wanneer je gevoelig bent voor sturing en beïnvloeding van het management of directie noemen ze dat bestuur sensitiviteit. Zo heb je verschillende vormen.

Bij inlevingsvermogen heb je belangrijke competenties en valkuilen. Bij competentie commercieel inzicht gaat het erom dat je de behoefte van de klant begrijpt. Zo is het ook belangrijk om de belangen van een ander te kunnen inschatten en te kunnen luisteren. Oprecht geïnteresseerd zijn in wat de ander verteld. Met inlevingsvermogen vat je regelmatig samen en stel je vragen om dieper tot de kern te komen.

Het hebben van inlevingsvermogen is goed, maar het brengt dus ook valkuilen met zich mee. Bij deze competentie horen ook valkuilen. Je kunt je teveel inleven. Wanneer dat gebeurt kan het zo zijn dat het een groot onderdeel wordt van jezelf. Met inlevingsvermogen is het van belang dat je ook los kunt laten. Het los laten is ook belangrijk omdat wanneer je door gaat, je eerder geneigd bent om je behoeftes te negeren. Je offert jezelf op. Als je emotioneel betrokken bent, is het vaak onmogelijk om objectief te zijn ("Wat is inlevingsvermogen", 2018).

Empathie

Empathie is een onderdeel van inlevingsvermogen. Om dit onderdeel in werking te zetten, gebruik je het vermogen om empathisch te luisteren. Dit doe je goed door het maken van oogcontact, juiste houding en het maken van gebaren. Het hebben van empathisch vermogen maakt mogelijk dat jij je kan verplaatsen in de gevoelens van iemand anders. Bij empathie zijn er dan ook altijd twee personen minimaal van toepassing.

Meestal zijn we als mensen nogal met onszelf bezig. In gesprek met de ander delen we onze ervaringen en mening. En op een iets dieper niveau wat we denken en voelen. Vaak luisteren we wel, maar is onze aandacht ook gericht op onszelf. We hebben allemaal ons eigen referentiekader. Dit is overigens niet verkeerd. Als je bij ieder gesprek (zonder emotionele lading) empathisch zou luisteren, zou je jezelf in no-time uitputten. Empathisch luisteren vraagt veel concentratie en energie omdat je diegene zo goed mogelijk probeert te begrijpen. Een manier om dit makkelijk te maken is om je helemaal op de ander te richten en gebruik maken van gevoelsreflecties.

De gevoelsreflectie

Het teruggeven van de belangrijkste gevoelens die in de woorden van iemand te horen zijn of uit iemands non-verbale houding op te maken is. Dit heeft effect dat men zich meer begrepen voelt en geaccepteerd. Je laat diegene het hebben over zijn of haar gevoelens. Dat wekt het gevoel van veiligheid op. Dit gevoel van veiligheid zorgt er voor dat je meer accurate informatie over emoties krijgt. Je kan namelijk controleren of een bepaalde aanname van gevoelens wel juist zijn. Door de aandacht te richten op de ander, kan je tot de kern komen van wat iemand voelt. Je zet hiervoor je "voelspriet" aan. Als je vertrouwt op je intuïtie, zit je meestal goed.

Maar pas op, hier heb je ook mogelijke valkuilen.

1. Je communiceert je eigen gevoelens en niet die van de ander. Dit is een teken dat je afwezig of niet in het moment bent. Laat je eigen gedachten en gevoelens even voor wat ze zijn en breng je focus naar de ander. Wat neem ik waar?
2. Je focust teveel op de techniek zelf, waardoor er te weinig aandacht voor de ander is. Als het nieuw voor je is om dit te doen, is het niet meer dan logisch dat dit een paar keer gebeurt. Dat hoort bij het leerproces. Als je vaker oefent zal het op een gegeven moment vanzelf gaan.
3. Je geeft teveel gevoelsreflecties. Let op dat je het niet telkens gaat gebruiken. Het ligt ook aan de aard van het gesprek. Bij hele hevige emoties kun je in het gesprek wel twee of drie gevoelsreflecties geven. Als dat niet het geval is, volstaat één of een paar. In een alledaagse situatie heeft het minder waarde.

Hoe moet je het dan wel doen? Dit voorbeeld werd gegeven door de bron:

“Iemand komt van zijn werk, ploft meteen op de bank neer, geeft een diepe zucht en zegt “Dat was me een dag”. Waarschijnlijk heb je nu al wel een beetje een beeld van hoe dat eruit zou zien.

Een mogelijke gevoelsreflectie is in dit geval:

“Ik kan merken dat je er echt helemaal doorheen zit.”

Je weergeeft bij deze boodschap het juiste gevoel met de juiste intensiteit. Gebruik hierbij je intuïtie.”

→ In verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat de meeste niet bewust zijn van hun empathische vermogen. Empathie staat ook centraal in de meeste betekenissen van emotionele intelligentie (EI).

De rol van empathie in agressie is ook onderzocht. Empathie zorgt in het algemeen voor het verzachten van agressieve impulsen. Empathie en sociale intelligentie hangen sterk samen toch zijn ze verschillend in relatie tot agressie. Met correctie op sociale intelligentie, was er een negatief verband met alle vormen van agressie, maar een positief verband met conflictoplossing. Dat leidde tot het volgende:

Sociale intelligentie – empathie = agressie

Nu lijkt het erop dat de sociaal intelligenten maar niet-empathische persoon agressie als *coping strategie** gebruikt en daar op intelligente wijze mee omgaat door weinig geweld te gebruiken.

Wanneer je iemand niet empathisch noemt, geef je eigenlijk aan dat diegene weinig tot geen van de genoemde vaardigheden gebruikt of die eigenschappen bezit. Wanneer iemand in extreme mate het tegenovergestelde van empathisch is, heb je het over een psychopaat.

**Hoe iemand reageert op een stressvolle situatie*

Psychopathie

Psychopathie, psychopathische persoonlijkheidsstoornis en soms ook primaire en secundaire psychopathie is een zeldzame persoonlijkheidsstoornis waarbij de gewetensfunctie achterblijft in de ontwikkeling of helemaal niet ontwikkeld. De gewetensfunctie ontwikkeld zich in de baby- en peuterfase (Wikipedia-bijdragers, 2019). In de wereldbevolking heeft minder dan of ongeveer gelijk

aan 1% last van deze persoonlijkheidsstoornis (Cohen, 2011). Psychopathie maakt net zoals machiavellisme en narcisme onderdeel uit van de duistere drie.

Een relatie met een psychopaten weten zich vaak te kenmerken met geweld, uitbuiting of verleiding. Een psychopaat is niet tot nauwelijks in staat om empathie en berouw te voelen en ze reageren vaak abnormaal op angst en pijn. Psychopaten reageren en voelen andere emoties ook oppervlakkiger dan de mensen die wel empathie en berouw voelen (ten Brinke, MacDonald, Porter, & O'Connor, 2012). Psychopaten hebben daarnaast ook geen respect voor de sociale en morele normen, omdat zij niet beïnvloed worden door gevoelens als schuld, wroeging en soms ook angst (Maibom, 2005).

In de media is na 1970 veel gepubliceerd over psychopathie, met betrekking tot fictieve personages als Hannibal Lecter en bestaande personen zoals Marc Dutroux, Jack the Ripper en Joran van der Sloot. Dit heeft gezorgd voor verkeerde beeldvorming omdat de maatschappij het idee heeft gekregen dat het gedrag wat hierin werd vertoond een psychopaat dat altijd vertoond, terwijl dat zelden het geval is. De verkeerde beeldvorming heeft er ook voor gezorgd dat psychopaten worden afgebeeld als personen die incapabel zijn om empathie te tonen. Toch zijn ze wel in staat om spijt te voelen (Baskin-Sommers, 2016) (Admin, 2015).

Een psychopaat herkennen

In 1941 heeft Hervey Cleckley een boek geschreven genaamd *The mask of sanity*. In dit boek heeft hij 16 punten opgesteld en die punten beschrijven waar je een psychopaat aan kan herkennen (Cleckley, 1988).

1. Oppervlakkige charme en normale tot bovengemiddelde intelligentie
2. Afwezigheid van wanen en irrationeel denken
3. Gebrek aan angst of andere neurotische symptomen, is kalm en verbaal soepel
4. Onbetrouwbaarheid, veronachtzaming van verplichtingen en geen gevoel van verantwoordelijkheid
5. Leugenachtig gedrag en onbetrouwbaarheid
6. Ongepland antisociaal gedrag
7. Antisociaal gedrag met inadequate motieven
8. Slecht beoordelingsvermogen of falen om te leren uit ervaringen
9. Pathologisch egocentrisme en afwezigheid van liefde en gehechtheid
10. Afwezigheid van diepe en blijvende emoties
11. Het ontbreken van zelfinzicht en onvermogen zichzelf te zien zoals anderen dat doen
12. Ondankbaarheid voor vriendelijkheid en vertrouwen
13. Hinderlijk gedrag, vulgariteit, grofheid, snelle stemmingswisselingen, streken voor entertainment
14. Geen geschiedenis van echte zelfmoordpogingen
15. Onpersoonlijk en triviaal seksleven
16. Het ontbreken van een levensplan en een geordend leven, behalve voor destructieve doeleinden

Echter heeft Robert Hare hier een verbeterde versie van gemaakt en het verdeeld over verschillende factoren. Hare was van mening dat psychopathie en antisociale persoonlijkheidsstoornissen twee verschillende aandoeningen waren en hij pleit er voor dat psychopathie als een andere diagnose wordt opgesteld.

Factor 1 (primaire psychopathie)

1. Oppervlakkige charme en welbespraaktheid
2. Gevoelens van grandiositeit
3. Pathologisch liegen
4. Manipulatief en sluw gedrag
5. Gebrek aan berouw of schuld
6. Ontbreken van emotionele diepgang (vluchtige emoties)
7. Kil en/of gebrek aan empathie
8. Geen verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gedrag

Factor 2 (secundaire psychopathie)

9. Prikkelhongerig en afkeer van verveling
10. Parasitaire levensstijl
11. Ontbreken van doelen op lange termijn
12. Gebrekkige beheersing van het gedrag
13. Impulsiviteit
14. Onverantwoordelijk gedrag
15. Jeugdcriminaliteit
16. Gedragsproblemen in de (vroeg) jeugd
17. Schending van voorwaardelijke invrijheidsstelling of proeftijd
18. Criminele veelzijdigheid
19. Deze kenmerken zijn meer dan die van factor 1 terug te vinden in de DSM-criteria voor antisociale persoonlijkheidsstoornis.

Resterende kenmerken

20. Seksuele losbandigheid
21. Korte relaties

Echter is er ook kritiek op deze checklist, zo zou de score onder andere afhankelijk zijn van hoe empathisch de psycholoog is die hem afneemt en ligt de nadruk te veel op crimineel en antisociaal gedrag. Bovendien kunnen de kenmerken ook veroorzaakt worden door omgevingsfactoren of andere psychische aandoeningen en maakt de test te weinig onderscheid tussen psychopathisch en menselijk gedrag (Pardo, 2011).

Met de bovengenoemde punten kan je een psychopaat herkennen. Er zijn geen uiterlijke kenmerken die een psychopaat definiëren naast mannen en vrouwen.

Losse weetjes

1. 1 op de 20 mensen is een stille huis-, tuin- en keukenpsychopaat (Metro, 2014)
2. Politicus, Chefkok, Geestelijke, Politie agent, journalist, Chirurg, Verkoper, Media persoonlijkheid, advocaat en CEO zijn de top 10 beroepen voor psychopaten.