



# Sympathie of empathie

## Wat is eigenlijk het verschil tussen sympathie en empathie?

Wanneer luisteren om te reageren,  
overgaat in luisteren om te begrijpen,  
ontstaat er echt contact

**SYMPATHIE** is een 'prettig gevoel dat je voor iemand of iets hebt', 'mede met iemand iets aanvoelen'. Waar het om draait wordt begrepen, en als zodanig geaccepteerd (instemmend). Zo kan er sympathie voor **gevoelens** of bepaalde **gedachtegangen** of juist voor bepaald **gedrag** zijn. Het geven van sympathie werkt vaak 'opbeurend' op de ander.

Voorbeelden:

*'sympathie voelen voor een collega', uit sympathie voor het werk van de vrijwillige brandweer, uit sympathie meedoen aan een actie, enz.'*

*'Ach, je bent tenminste nog getrouwd!'*, als je iemand vertelt over je huwelijksproblemen... Sympathie, zoals in dit voorbeeld, zorgt **voor AFSTAND tussen mensen**.

Sympathie of Empathie

02.12.2015 pag.1

**EMPATHIE** daarentegen zorgt voor **VERBINDING**. Empathisch reageren is echter niet zo simpel. Theresa Wiseman noemt **4 eigenschappen** van empathie:

1. je bent in staat het PERSPECTIEF van de ander aan te nemen,
2. je OORDEELT niet over de ander én wat de ander je vertelt,
3. je herkent de EMOTIE in de ander en
4. je COMMUNICEERT dat (op bv. een geweldloze manier).

**Best kwetsbaar**, want je gaat echt '**NAAST**' iemand staan in plaats van dat je **ADVIES** geeft. En om die verbinding met de ander aan te gaan, moet je eerst de verbinding aangaan met een deel in jezelf dat het gevoel van de ander herkent.

En soms... is het beste dat je kunt zeggen: *'Ik weet even niet goed wat ik nu moet zeggen, maar ik ben blij dat je je verhaal met me gedeeld hebt.'*

Meer weten. Zie Brené Brown on Empathy. Dit is een zeer mooi kortfilmpje over het verschil tussen sympathie en empathie... <http://www.eddyclaesen.be/i-candy>



Dr. Brené Brown is ook de dame die een prachtige **TED uiteenzetting** heeft gegeven over "kwetsbaarheid". Zeker eens bekijken.. of lezen want er bestaat ook een boek van. <http://www.eddyclaesen.be/i-candy?page=1>

Bron: Psychologie scheurkalender, Wikipedia, Welmoed Verhagen

Sympathie of Empathie

02.12.2015 pag.2



**Eddy Claesen**

Overnemen & Overlaten - Overnamecoach  
Family Business Advisor - Mediator  
Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be