

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: [info@license2publish.be](mailto:info@license2publish.be).

# De Standaard

EMPATHIE

## Kunnen we empathie voelen voor de natuur?

30/03/2023 om 05:00 door Mona Thijs

**Meevoelen met iemand die pijn of verdriet heeft, is voor de meeste mensen iets herkenbaars. Maar een bedreigd bos of een vervuilde rivier, kan die empathie opwekken?**

Laatst maakte ik met een vriend een wandeling naar een vijver op een steenworp van zijn ouderlijk huis. Voor hem is het niet een vijver, het is dé vijver. De eerste die hij zich kan herinneren en de vijver waarnaar hij altijd terugkeert als hij de stad beu is en wil thuiskomen. Hij groeide er op, ging er als kind zwemmen en picknicken, rookte er zijn eerste zelf gerolde sigaret, ging er zeilen met zijn ondertussen overleden vader. Hij vertelde me dat hij de vijver groet, iedere keer dat hij er passeert, als een oude vriend. Voor hem is de vijver geen inwisselbaar water, het is een persoon. 'Ik voel met de vijver mee', zei hij.

Die zin raakte me. Het is een van de weinige keren waarop iemand me vertelde dat ie empathie voelt voor de natuur.

Mij overvalt dat gevoel te pas en te onpas als het over mensen gaat. Bij mensen in mijn dichte kring, maar ook bij mensen die ik van haar noch pluim ken. Ik heb empathie voor de buschauffeur die door niemand wordt gegroet bij het uitstappen. Voor het kind wiens ijsje op de grond valt en geen nieuw krijgt. Voor de radiopresentator die zich verslikt tijdens het laatavondjournaal. Maar voor de natuur? Zo goed als nooit. Nieuws over een bosbrand raakt me, zeker, maar dan eerder het idee dat verschillende gezinnen in omliggend gebied op de vlucht moeten, of dat koala's levend verbranden. Maar rouwen om al die verkoolden bomen of de verschroeide aarde zelf? Dat niet, als ik eerlijk ben.

### Spiegelneuronen

'Dat is op zich niet onlogisch', zegt professor Christian Keysers, verbonden aan het Nederlands Herseninstituut in Amsterdam en auteur van het boek *The empathic brain*. 'Hoe meer gelijkenis je voelt met een ander individu, hoe makkelijker je je op het eerste gezicht kunt inleven in de ander.'

Keysers vertelt dat er bij mensen een grote overlap is tussen de actieve hersengebieden wanneer je zelf een sensatie of emotie beleeft en wanneer je iemand anders die sensatie of emotie ziet beleven. In beide gevallen komen dezelfde neuronen vrij: de spiegelneuronen, die veroorzaken wat wij empathie noemen. 'Die spiegelneuronen hebben een doel', zegt Keysers. 'We lijken de rijkdom van onze eigen handelingen, sensaties of ervaringen aan te scherpen wanneer we die van anderen waarnemen.'

---

Lees ook

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20230210\\_98239222](https://www.standaard.be/cnt/dmf20230210_98239222))

‘Jagen is dieren doden voor je plezier. Dat is niet meer van deze tijd’ >

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20230210\\_98239222](https://www.standaard.be/cnt/dmf20230210_98239222))

---

Maar hoe zit het met die spiegelneuronen als we bijvoorbeeld naar een boom kijken of door een vallei stappen? Kunnen ze dan geactiveerd worden? ‘Je hebt zelf een bepaalde skill nodig om die te kunnen inschatten bij de ander’, zegt Keyzers. ‘Een persoon bij wie de hersenregio die walging hoort te herkennen faalt, zal de walging van een andere persoon bijvoorbeeld met verdriet verwarren.’ In dat opzicht is het logisch dat ik plaatsvervangende teleurstelling voel voor de genegeerde buschauffeur. Ik ben tenslotte zelf ook wel eens genegeerd. Empathie voelen voor pakweg een boom wordt dan moeilijker, aangezien ik zelf niet al mijn hele leven diepgeworteld op dezelfde plek sta, uit schors, bast en merg ben opgetrokken of takken draag.

‘Nochtans is het mogelijk empathie te voelen voor niet-menselijke dingen’, zegt Keyzers. ‘Of je empathie voelt voor een ander gaat niet over hoe fysiek gelijkend die ander is. Het gaat meer over de vraag: beschouw ik die ander als deel van de groep waartoe ik zelf behoor? Ik denk dus dat mensen die zichzelf als één met de natuur beschouwen, door hetzelfde systeem van inclusie, empathie kunnen voelen voor bijvoorbeeld een boom.’

### **Rubberen hand**

Jezelf één voelen met de natuur: ik weet niet goed hoe dat zou moeten. Ik hou van boswandelingen, van zwemmen in open zee, van stille dagen op een berg, maar één worden? Dat klinkt me net iets te zweverig. Ik ben, denk ik, niet één van de mensen die volgens Keyzers als vanzelf empathie voelen voor de natuur. Maar ik ben benieuwd: zou ik het gevoel alsnog kunnen trainen? Tijdens een weekendwandeling langs de Nete besluit ik om het te proberen. De avond ervoor ben ik op Youtube in een *loop* van video’s over *The Rubber Hand Illusion* beland. *The Rubber Hand Illusion* is een experiment waarbij iemand synchroon jouw hand en een rubberen hand streelt met een borsteltje. Na een tijdje wordt alleen nog de rubberen hand gestreeld. Als iemand je dan vraagt waar je eigen hand is, zal je die verwisselen met de rubberen hand. Door een simpele truc verandert je perceptie van de grenzen van je eigen lichaam. Je kunt de rubberen hand vervangen door een plant of boom, las ik, en je er zo meer in leren inleven. Althans; dat beweren empathie-experts.

In de prille ochtendzon baan ik mij samen met mijn lief een weg door het riet aan de oever. Mijn vriend mag optreden als borstelaar van mijn eigen hand en een bundel oeverriet. Hij borstelt alsof zijn leven ervan afhangt, in de hoop dat dat borstelen een sprankel empathie zou opwekken, maar het werkt niet. Teleurgesteld druipen we af.

### **De laatste vogel**

Thuis ga ik mokkend in een hoekje van de zetel zitten. Mijn vriend lacht schamper: ‘Waarom wil je het zo graag?’ Ik vraag het mij ook af: waarom wil ik die empathie voor de natuur zo graag zelf ervaren? Iets in mij zegt dat het belangrijk is, maar waarom? Ik denk dat het voor mij gaat over het effect dat die empathie mogelijk kan hebben. Ik ben er zeker van dat die vriend van me op de barricade zou gaan staan moest zijn vijver in gevaar komen. Stel je voor dat iedereen minstens één bos, rivier of weide had waar die mee meeleefde: hoeveel natuur zou er wel niet gered worden?

Het gebeurde al in 2017 met de Whanganui-rivier in Nieuw-Zeeland. Die werd als eerste rivier ter wereld erkend als rechtspersoon, na een decennialange strijd van de Maori-stam, die de rivier beschouwt als een levende voorouder. Sindsdien kunnen voogden van de rivier andere partijen voor de rechter dagen, als die het welzijn van de rivier zouden schaden. Wat een krachtig voorbeeld van de effecten die empathie voor de natuur kan hebben! Of niet?

‘Je kunt empathie voelen voor van alles’, zegt dierenrechtenactivist Tobias Leenaert, ‘maar de vraag is: refereert dat gevoel aan iets wat echt is? Ik vind het er ook zielig uitzien als een boom wordt gekapt, maar daarom is dat nog geen terecht gevoel, want wellicht voelt die boom niks. Alleen bij entiteiten die kunnen voelen kan er voor mij sprake zijn van empathie.’

Ook empathie voelen voor een verdwijnende diersoort vindt Leenaert niet terecht. ‘De soort op zich heeft geen bewustzijn’, zegt hij. ‘Je moet altijd kijken naar de individuen binnen die soort. Ik vind het altijd een beetje vreemd wanneer mensen zeggen: “Oh nee, die zeldzame vogelsoort gaat verdwijnen.” Dat is zowat de houding van de natuurliefhebbers die eigenlijk niet echt bekommerd zijn om dierenrechten. Die vinden het erger dat het laatste individu van een bepaalde soort verdwijnt dan dat er duizend varkens sterven. De laatste vogel weet niet dat hij de laatste vogel is, bij wijze van spreken. Als we het hebben over empathie, stel ik mezelf de vraag: wat is het niveau waarop het bewustzijn zich voordoet?’

Daarnaast is het natuurlijk ook maar de vraag wat het verschil is tussen empathie voelen voor pakweg een bos dat wordt gekapt en bezorgdheid voelen om dat gekapte bos vanwege het effect dat dat zal hebben op de mensheid. Die twee gevoelens lijken mij onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar het verschil zit hem voor mij in de richting van het gevoel. In het voorbeeld van het gekapte bos: bij bezorgdheid denk je eerst aan de mensheid, bij empathie denk je eerst aan het bos. En ik weet: dat laatste gevoel is volgens Leenaert onterecht, maar ik vraag me af: kan je wel spreken van een ‘onterecht’ gevoel als het aanzet tot iets goeds, zoals in het geval van de Whanganui-rivier? ‘Dat die rivier wordt beschermd, is een prima zaak’, zegt Leenaert. ‘Maar ik neem aan dat die rivier zelf geen bewustzijn heeft. Je moet die rivier an sich dus niet beschermen, maar wel voor de waarde die zij heeft voor andere wezens en mensen, zoals de Maori.’

### **Een ander woord**

Ik moet toegeven: ik schreef dit artikel in twee delen. Tot waar u nu hebt gelezen schreef ik vòòr een vakantie in de Franse Alpen. Dit stuk schrijf ik na die vakantie. Eén van de laatste dagen daar beklommen we een berg. We raakten voorbij de boomgrens, zagen hoe de Alpen zich ruig, poederzacht en in opperste stilte uitrolden tot waar we konden kijken. Daar, bij dat gammele kruis op die top, overviel mij een gevoel dat ik een tijd geleden misschien empathie voor het gebergte zou genoemd hebben. Maar misschien is empathie niet het juiste woord. Leenaert suggereerde dat ‘respect’ een juister begrip zou kunnen zijn, bioloog Frans de Waal had het over de Engelse term *to be in awe* – vervuld zijn van bewondering. Ik zoek naar een woord dat ikzelf passend vind. Ik denk dat wat mij op die top overviel een gevoel was dat mij toestond empathie voor mezelf te voelen. Door dat gebergte te aanschouwen, dat daar vanzelfsprekend lag, door er op een manier deel van te zijn, ging er in mijzelf een klein deurtje open. Ik liet alles toe wat ik voelde en de afgelopen tijd had gevoeld en aanschouwde al die gevoelens met een mildheid die ik lang niet had.

En misschien is dat alleen al reden genoeg om naar dat gevoel op zoek te gaan: noem het respect, noem het bewondering. En dat voor een meer, een bos of een gebergte dat is, niks meer, waardoor er ruimte ontstaat om zelf ook gewoon te *zijn*.

### **Lees ook**

**([https://www.standaard.be/cnt/dmf20230320\\_93484703](https://www.standaard.be/cnt/dmf20230320_93484703))**

**⊕ ‘Mensen moeten weer verliefd worden op het water >**

**([https://www.standaard.be/cnt/dmf20230320\\_93484703](https://www.standaard.be/cnt/dmf20230320_93484703))**

---