De term empathie betekent in het oudgrieks: fysieke genegenheid (empatheia). Onze hedendaagse connotatie van dit begrip kan nogal problematisch zijn, daarbij komt dat sociologen en psychologen het nog steeds niet helemaal eens over de juiste definitie en interpretatie. Een eenvoudige begrijpelijke definitie zou misschien kunnen zijn: “Het vermogen om je een voorstelling te maken van de gemoedstoestand van een ander”. Dat geeft voldoende duidelijkheid.

Het begrip empathie kent formeel twee betekenisniveaus: cognitieve empathie en affectieve empathie. Cognitieve empathie is het vermogen om de geestesgesteldheid van een ander te begrijpen en affectieve empathie is het vermogen om met een gepaste emotie te reageren op de mentale toestand van een ander. Er is ook nog een 3e (facul-tatief) betekenisniveau aan te hangen: compassie, dat een diep gevoel van medeleven en mededogen inhoudt, dat verder gaat dan enkel empathie en ook de intentie omvat te helpen en te ondersteunen.

Het is kenmerkend voor ons mens-zijn dat wij een evolutionair bepaald neuraal systeem bezitten dat het mogelijk maakt dat we onszelf kunnen verplaatsen in iemand anders, met iemand anders kunnen meeleven en ook diens verdriet, vreugde of opwinding kunnen begrijpen en daarin dan mee kunnen voelen. Hoewel empathie toch ook weer niet geheel uniek aan de mens toebehoort. Andere sociale (zoog)dieren vooral mens-apen vertonen ook wel gelijksoortig gedrag, zoals het troosten van een gestrafte soortgenoot. Maar de manier waarop empathie door mensen wordt betoond en ervaren is van een geheel andere orde. Daarbij is empathie de basis voor moraliteit, met het onderliggende gevoel voor wat goed en wat kwaad is.

‘Empathie is de smeerolie van een samenleving’ is een wijdverbreid gezegde, dat in het verleden ook werd gebezigd door enkele wereldleiders. Tegenwoordig is het veld wat terughoudender geworden, maar toch wordt empathie nog steeds gezien als een essentieel onderdeel van sociale interactie en emotionele intelligentie. Het wordt daarom vaak gekoppeld aan concepten zoals medemenselijkheid en sociale rechtvaar-digheid. Hoewel empathie niet noodzakelijkerwijze leidt tot hulp of tot altruïstisch gedrag, wat inhoudt het zonder restricties onverplicht geven zonder iets terug te verwachten. Als je altruïstisch bent, maak je in principe geen onderscheid tussen wie je helpt, je doet het gewoon om anderen te helpen. Wel is het zo dat de aanzet tot die beslissing gemotiveerd kan worden vanuit 2 verschillende invalshoeken: het pure geven zonder iets terug te verwachten of het geven omdat je bij iemand in het krijt staat. Ons brein maakt daar duidelijk onderscheid in, ons hersengebied waar zintuiglijke ervaringen in een emotionele samenhang worden samengevoegd en het gebied dat actief wordt als je een sociale beloning verwacht of ontvangt reageert sterk positie bij onverplicht geven en negatief indien het een kwestie is van bij iemand in het krijt staan.

De neurale basis van empathisch gevoel verklaart dat er aangeboren verschillen in empathisch vermogen bestaan tussen mensen onderling en vandaar uiteindelijk ook in empathisch gedrag. Empathie is een eigenschap die ingebed is in onze emotionele en cognitieve ontwikkeling, dat zich, als het goed is, rond de kleuterleeftijd al begon te ontwikkelen. Een peuter heeft al de mogelijkheid een ander kind te troosten. Naarmate een kind ouder wordt begint hij na te denken over hoe anderen zich voelden. Zo kan een kind na een schoolruzie zich daarna grote zorgen maken of de ander(en) nog boos blijft. Het was een teken dat het empathisch vermogen, een belangrijk onderdeel van onze emotionele ontwikkeling, aan het groeiden was. Een goede ontwikkeling van ons empathisch vermogen is in de eerste plaats een kwestie van hechting en binding in de eerste tijd van ons bestaan. Maar ook of ouder(s) of verzorger(s) zelf over voldoende empathie kunnen beschikken en hoe ze hun eigen emotionele vaardigheden aan hun kinderen gaan overgedragen.

Het zal iedereen duidelijk zijn dat we als mensen niet over een gelijk empathisch vermogen beschikken, niet alle mensen zijn in staat de emoties van anderen te bemerken op eenzelfde niveau. Empathisch vermogen is zelfs gendergerelateerd, want tussen jongens en meisjes zijn al duidelijk verschillen te zien. In een Spaans onderzoek naar het verschil in empathisch vermogen tussen de twee seksen bleek, dat onder pubers de meisjes over het algemeen een veel grotere affectieve empathie hebben dan jongens en een iets grotere cognitieve empathie. Dit verschil in empathisch vermogen bleek groter te worden naarmate de leeftijd vordert. Daarvoor zijn wel enkele oorzaken te benoemen: door maatschappelijke normen zijn mannen minder snel geneigd hun emoties te tonen en aan vrouwen daarentegen worden vaker positieve emotionele eigenschappen toegeschreven, waardoor ze zowel van andere vrouwen als van mannen, meer empathie ontvangen. In de Engelse literatuur wordt dit verschijnsel het 'women are wonderful-effect' genoemd. Bovendien worden gevoelszaken bij mannen minder snel serieus genomen. Op een geheel ander niveau zijn bepaalde afwijkingen debet aan een verminderd vermogen tot empathie, zoals autisme. Wat niet wil zeggen dat mensen met autisme geheel geen gevoelens voor anderen kunnen ontwikkelen. Ook gedragsstoornissen veroorzaken een lager empathiegraad, zoals psychose en schizofrenie. Mensen met een bepaalde psychopathische stoornis zijn in veel gevallen wel in staat het zo voor te doen alsof ze zich wel degelijk bewust zijn van de emoties van anderen en heel overtuigend kunnen zijn door zorg of vriendschap te tonen. Vaak wordt hun vaardigheid hierin gebruikt om te charmeren of te manipuleren, maar uiteindelijk missen deze personen de noodzakelijke gevoelens van sympathie of compassie, waar empathie vaak toe leidt.

Empathie kan ook cultuurgebonden zijn. De manier waarop empathie wordt ervaren, uitgedrukt en gewaardeerd, verschilt vaak tussen verschillende culturen. In sommige culturen wordt empathie sterk aangemoedigd en gezien als een belangrijke sociale waarde, terwijl andere culturen misschien meer nadruk leggen op individualisme en minder op emotionele expressie. Studies hebben aangetoond dat empathische reacties kunnen verschillen op basis van culturele achtergrond, wat suggereert dat sociale en culturele factoren een rol spelen in hoe empathie wordt ervaren en geuit. Dus, hoewel empathie een universele menselijke ervaring is, zijn de manieren waarop het wordt beleefd en uitgedrukt vaak sterk afhankelijk van culturele contexten

Er zijn ook mensen die een beperking hebben om hun emoties goed te kunnen uitdrukken. Dat wordt Alexithymie (emotieblindheid) genoemd. Zij kunnen niet goed herkennen welke gevoelens en emoties anderen hebben en ook hun eigen gevoelens en emoties kunnen ze niet goed omschrijven. Daarbij is het niet persé zo dat beiden tegelijkertijd voorkomen, wat dan weer tot verwarring en onbegrip leidt.