

Gedachten lezen - Een zesde zintuig of een alledaags proces in onze relaties?

Céline Hinnekens & Lesley Verhofstadt

Samenvatting

In deze bijdrage wordt het construct empathische accuraatheid, namelijk de mate waarin mensen elkaars onuitgesproken gedachten en gevoelens accuraat kunnen inschatten, besproken. Onderzoek toont aan dat het vrijwel onmogelijk is om eigenschappen te identificeren die een hoge mate van empathische accuraatheid voorspellen. Enkele relationele dynamieken, zoals de vertrouwdheid met elkaar en motivatie blijken wel een positieve invloed te hebben op empathische accuraatheid. Daartegenover staan factoren die de empathische accuraatheid bemoeilijken, zoals de complexiteit van communicatie, conflicten die als bedreigend worden ervaren en een dalende motivatie in langdurige relaties. Inzicht in deze predictoren is belangrijk gezien de rol van empathische accuraatheid in allerlei relationele processen en uitkomsten, zoals steun verlenen aan elkaar, gevoelens van verbondenheid, conflicthantering. De mate van empathische accuraatheid kan wel gestimuleerd worden door het elkaar beter te leren kennen, feedback te vragen over de gemaakte inschattingen en alert te blijven voor verbale en non-verbale signalen van de gesprekspartner.

Inleiding

Relatie-, gezins- en systeemtherapeuten zullen het ongetwijfeld beamen: onderlinge misverstanden en een gebrek aan wederzijds begrip zijn vaak gehoorde consultatiemotieven en klachten van cliënten en de systemen waarin zij functioneren. Ook in de wetenschappelijke literatuur over relatie- en gezinsfunctioneren zijn communicatie, begrip en empathie - of problemen op deze gebieden - reeds decennia lang centrale onderzoeksthema's. Deze bijdrage beoogt een samenvatting te geven van fundamenteel wetenschappelijk onderzoek naar zogenaamde 'daily mindreading' of empathische (in)accuraatheid in hechte relaties zoals die tussen vrienden en tussen leden van een koppel of gezin.

In het bijzonder zullen we trachten vanuit onderzoek een antwoord te formuleren op de volgende vragen: (1) Hoe goed zijn mensen in het inschatten van elkaars onuitgesproken

gedachten en gevoelens in hechte relaties? (2) Wat bepaalt empathische accuraatheid binnen onze hechte relaties? (3) Bevordert empathische accuraatheid de kwaliteit van onze partner- en gezinsrelaties, en hoe schadelijk is een gebrek aan empathische accuraatheid voor de relatiekwaliteit en -tevredenheid?, en (4) Kan empathische accuraatheid verbeterd worden?

Empathische accuraatheid of 'daily mindreading'

Empathische accuraatheid wordt gedefinieerd als 'de accuraatheid waarmee men de episodische gedachten en gevoelens van anderen kan inschatten zoals deze spontaan verschijnen gedurende natuurlijke interacties' (Nederlandse vertaling uit Ickes, 1993, p. 588). Ickes en collega's ontwikkelden begin jaren 1990 het zogenaamde 'dyadische-interactieparadigma', dat dient om empathische accuraatheid zo naturalistisch, objectief en betrouwbaar mogelijk te meten. Het oorspronkelijke paradigma bestaat uit een drietal fases met twee gesprekspartners (Ickes, Stinson, Bissonnette & Garcia, 1990). Tijdens de eerste fase voeren de twee deelnemers een gesprek dat – al dan niet verborgen – wordt gefilmd. Tijdens de tweede fase bekijken ze onafhankelijk van elkaar hun conversatie opnieuw en rapporteren ze wanneer en welke gedachten en gevoelens ze hadden tijdens dit gesprek. In de volgende fase bekijken ze de opname voor de tweede maal terwijl ze op vaste momenten de gedachten en gevoelens van hun gesprekspartner proberen in te schatten. Tenslotte wordt de overeenkomst tussen de feitelijke en de ingeschatte gedachten en gevoelens door vijf à zes onafhankelijke codeerders beoordeeld, wat resulteert in een score van empathische accuraatheid tussen 0 en 100.

Empathische accuraatheid is dus een uitkomstmaat van een dynamisch, situationeel en interactioneel proces. De klemtoon ligt op het woord accuraatheid. Belangrijk is op te merken dat dit geen stabiele dispositie is van een persoon, zoals bij het bekendere begrip 'empathie' vaak wordt verondersteld. Verder is het ook zo dat empathische accuraatheid enkel verwijst naar de uitkomst van het communicatieproces waarbij de ontvanger zich het psychologisch perspectief van de zender probeert voor te stellen. Het begrip empathie daarentegen impliceert ook dat de ontvanger dezelfde of gelijkaardige gevoelens als de zender ervaart (= parallele empathie; Davis, 1994) en specifieke emotionele reacties van medelijden of bezorgdheid voor de ander ervaart (= empathische bezorgdheid; Batson, 1991).

Hoe empathisch accuraat zijn wij?

Een voor de hand liggende vraag is nu: hoe accuraat zijn wij dan in het maken van zo'n inschattingen? Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat we de onuitgesproken gevoelens en gedachten van anderen die we nog nooit eerder ontmoetten, gemiddeld slechts 22% correct inschatten, met uitzondering van enkele 'top mindreaders' die een zeldzame score van 55 à 60% halen (Ickes et al., 1990). Dit lijkt heel weinig gezien het feit dat reeds 5% van onze accuraatheid bepaald wordt door toeval. Gelukkig verbetert onze accuraatheid bij inschattingen van de gedachten en gevoelens van mensen uit onze naaste omgeving: de scores stijgen tot 30% voor goede vrienden (Graham, 1994; Stinson & Ickes, 1992) en tot 50% voor partners in een beginnende relatie (Thomas & Fletcher, 2003). Over de empathische accuraatheid in gezinsrelaties is het onderzoek schaars; enkel Sillars en collega's vonden een relatief lage accuraatheidsscore van slechts 25% in ouder-adolescentconversaties (Sillars, Koerner & Fitzpatrick, 2005).

Wat bepaalt empathische accuraatheid?

Uit de jarenlange zoektocht naar persoonlijkheidseigenschappen of vaardigheden om de mate van empathische accuraatheid te voorspellen, blijkt dat het vrijwel onmogelijk is om betrouwbare trekken te identificeren die iemand tot een goede 'mind-reader' maken (Hodges, Lewis & Ickes, 2014; Ickes & Hodges, 2013). Zo blijkt er op dit gebied geen verschil in vaardigheid tussen mannen en vrouwen te bestaan; bijgevolg gaat het stereotype dat vrouwen beter zouden zijn dan mannen in het inschatten van anderen niet op (Hodges, Laurent & Lewis, 2011; Klein & Hodges, 2001).

Daarnaast blijkt iemands score op zelfrapportage-maten voor interpersoonlijke sensitiviteit, bijvoorbeeld de 'Interpersonal Reactivity Index' (Davis, 1983) als maat voor empathie, niet geassocieerd met de scores voor empathische accuraatheid die deze persoon behaalt (Stinson & Ickes, 1992). Vermoedelijk zijn wij dus niet zo goed in het beoordelen van ons eigen vermogen om anderen in te schatten.

Het onderzoek richtte zich bijgevolg op individuele verschillen tussen zenders die potentieel bepalend zijn voor empathische accuraatheid, in plaats van op verschillen tussen ontvangers. Consistent kwam daarin naar voor dat voornamelijk de leesbaarheid van een zender – hoe moeilijk of gemakkelijk het is om gedachten en gevoelens van iemand af te leiden op basis van diens verbale en non-verbale communicatie – een betrouwbare voorspeller van empathische accuraatheid te zijn, en dan vooral bij gesprekspartners die elkaar vooraf niet kenden.

Verder toont het genoemde onderzoek wel met zekerheid aan dat de mate waarin iemand empathisch accuraat is, sterk afhankelijk is van de situatie en de motivatie van de gesprekspartners. De invloed die deze motivatie heeft op de empathische accuraatheid kan sterk verschillen naar gelang de oorsprong of aard van de motivator dewelke kan ingedeeld worden in vier categorieën: (1) situationele motivatoren (bijvoorbeeld geldelijke beloningen, sociale erkenning en acceptatie); (2) motivatoren van het target/de zender (bijvoorbeeld fysieke aantrekkelijkheid); (3) motivatoren van de perceiver/ontvanger (bijvoorbeeld hechtingsstijl) en (4) relationele motivatoren (bijvoorbeeld aard van de interactie, relatietevredenheid) (voor een uitgebreid overzicht zie Hinnekens, Verhofstadt, Vanhee, & Ickes, 2015).

Wat bepaalt empathische accuraatheid in hechte relaties?

We lichten kort de belangrijkste predictoren en mechanismen toe die een rol spelen in empathische accuraatheid in hechte relaties, zoals die tussen vrienden, partners en gezinsleden.

Vertrouwdheid met de gesprekspartner

Dat mensen accurater zijn in het inschatten van de gedachten en gevoelens van vrienden, partners en gezinsleden dan van vreemden is niet verwonderlijk, gegeven de verhoogde mate van vertrouwdheid met die eerste categorie (het 'acquaintanceship effect'; Ickes & Hodges, 2013). Uit onderzoek blijkt echter dat het niet de vertrouwdheid met iemands achtergrond is (bijvoorbeeld betere kennis van religie, vrijetijdsbesteding, familie) die voor een verhoogde empathische accuraatheid zorgt, maar eerder de hoeveelheid gedeelde en gezamenlijk geconstrueerde kennis, die gebaseerd is op de interactiegeschiedenis van de betrokkenen (Gesn, 1995). Het is dus de mate waarin gesprekspartners zich door hun gesprekken een gedeeld referentiekader eigen maken, die leidt tot een beter begrip van de ander. Dit wordt ook de cognitieve interafhankelijkheid of gezamenlijke cognitieve focus genoemd ('cognitive interdependence'; Wegner, Giuliano & Hertel, 1985; 'shared cognitive focus'; Thomas, Fletcher & Lange, 1997).

Die vertrouwdheid houdt echter ook een potentieel gevaar in voor de empathische accuraatheid in onze persoonlijke relaties. Immers, het beeld dat men heeft van de andere persoon en de relatie raakt na verloop van tijd meer verstard; gesprekspartners veronderstellen elkaar te kennen en bijgevolg te weten wat deze denkt en voelt. Het maken van inschattingen

van elkaars gedachten en gevoelens verloopt geleidelijk aan meer en meer automatisch. Het op voorgaande ervaringen gebaseerde schema van de andere persoon wordt geactiveerd en op de ander geprojecteerd, ook al is dit schema op dat moment misschien niet van toepassing. Gesprekspartners zullen dus minder actief bezig zijn met het zoeken van een gedeeld referentiekader, wat er voor zorgt dat ze minder aandacht hebben voor de daadwerkelijke verbale en non-verbale signalen of informatie van de kant van de ander.

Motivatie

Niet enkel de objectieve informatie en de hierboven beschreven cognitieve processen spelen een belangrijke rol in empathische accuraatheid, ook de subjectieve motivatie van de gesprekspartners blijkt belangrijk. Partners en gezinsleden zijn over het algemeen meer betrokken op elkaar en zullen bijgevolg ook meer betrokken zijn op het accuraat inschatten van elkaar, in vergelijking met vreemden of oppervlakkige kennissen. Onderzoek heeft dan ook verschillende motieven blootgelegd die op korte termijn tot meer accuraatheid leiden, zoals het proberen begrijpen van elkaar om tot een compromis te komen tijdens conflict (Kilpatrick, Bissonnette & Rusbult, 2002; Sillars, 2011) of het steunen van elkaar in stressvolle situaties (Verhofstadt, Davis & Ickes, 2011). Ook de motivatie om een relatie aan te gaan of in stand te houden blijkt empathische accuraatheid te stimuleren, aangezien het voor partners dan belangrijker is de verwachtingen en het engagement van de ander correct in te kunnen schatten (Hodges et al., 2014).

Echter, relatieduur kan leiden tot een geleidelijke daling in de motivatie om accuraat te zijn. Men vindt dus geen positieve, maar eerder een negatieve correlatie tussen relatieduur en empathische accuraatheid. Dit valt waarschijnlijk toe te schrijven aan het reeds beschreven proces van het verstarren van het persoonsgebonden beeld dat men van de ander gevormd heeft; dan schenkt men minder aandacht aan nieuwe informatie of aan informatie die van het schema afwijkt, maar maakt men eerder snelle en automatische inschattingen.

Empathische accuraatheid in partnerrelaties

In de onderzoeksliteratuur werd reeds uitvoerig onderzoek gedaan naar empathische accuraatheid en naar de vraag of en hoe deze verband houdt met belangrijke relationele mechanismen en uitkomsten zoals communicatie, nabijheid, conflicthantering en relatietevredenheid. Hoewel onze intuïtie suggereert dat empathische accuraatheid leidt tot een beter begrip van elkaar, tot een vlottere en kwalitatief betere dagelijkse samenwerking

tussen partners (Vohs, Finkenauer & Baumeister, 2011), en dus bevorderlijk is voor de relatie, toont het onderzoek een genuanceerder beeld.

Enerzijds blijkt empathische accuraatheid belangrijk voor een wijze van omgaan met dagelijkse stressoren waardoor de relatietevredenheid en -stabiliteit behouden kan blijven (Ickes & Hodges, 2013). Onderzoek toont aan dat partners die meer empathisch accuraat zijn meer instrumentele steun (bijvoorbeeld advies) zullen verlenen aan hun partner en minder negatief zullen reageren wanneer hun partner steun zoekt bij hen (de partner bijvoorbeeld bekritisieren of het probleem minimaliseren) (Verhofstadt, Buysse, Ickes, Davis & Devoldre, 2008; Verhofstadt et al., submitted).

Daarnaast blijken partners die meer empathisch accuraat zijn zich ook meer verbonden te voelen met elkaar en dus ook meer tevreden over hun relatie (bv. Thomas & Fletcher, 2003). Ook tijdens momenten van conflict en meningsverschil blijkt empathische accuraatheid belangrijk te zijn, als men wil begrijpen wat de partner denkt en voelt en zo tot een constructieve probleemoplossing komen. Partners kunnen dus escalatie van conflicten vermijden door te begrijpen dat de eigen destructieve communicatie de negativiteit en vijandigheid bij de ander zal aanwakkeren; anderzijds zullen ze elkaar ook beter begrijpen, waardoor er makkelijker tot een compromis wordt gekomen, ook wel accommodatief gedrag genoemd (Kilpatrick et al., 2002; Rusbult, Verette, Whitney, Slovik & Lipkus, 1991). Uit ons eigen recente onderzoek blijkt dat partners hun empathische accuraatheid tijdens een conflict mogelijk ook inzetten om heel gerichte verandering in de partner en de relatie teweeg te brengen (Hinnekens, Ickes & Verhofstadt, submitted).

Anderzijds zien we dat partners ook gemotiveerd kunnen zijn om juist niet empathisch accuraat te zijn, met name tijdens gesprekken die als bedreigend ervaren worden. Zowel tijdens escalerende conflicten of wanneer de andere partner geconfronteerd werd met een fysiek aantrekkelijke derde, vonden onderzoekers een toename van de inaccuraatheid. Mogelijk diende dit ter bescherming van zowel het eigen positieve zelfbeeld als de relatiestabiliteit (Ickes, 1997; Ickes & Simpson, 2001). Een hoge mate van empathische accuraatheid in dergelijke situaties zou immers kunnen leiden tot het inzien van misschien onoverkomelijke verschillen in mening, waarden of visie tussen de partners of het ontdekken van minder positieve gedachten van de partner over zichzelf of de relatie.

Men kan deze situationele empathische inaccuraatheid beschouwen als een secundair beschermingsmechanisme, werkzaam op korte termijn, dat opereert wanneer het vermijden van de situatie of het conflict in eerste instantie niet gewenst of mogelijk is. Uiteraard is het onmogelijk om inaccuraat te zijn als de partner openlijk bedreigende informatie uitdrukt

(bijvoorbeeld bedrog opbiecht). Maar in het geval dat een gesprek of conflict al in het begin als potentieel bedreigend wordt ingeschat en deze vermoede dreiging onuitgesproken of ambigu blijft, is inaccuraatheid een efficiënte vermijdingsstrategie. Als een partner een accurate inschatting maakte van relatiebedreigende gedachten van de ander tijdens een discussie, bleek dit namelijk te leiden tot een daling in het gevoel van nabijheid aan elkaar, in tegenstelling tot partners die deze bedreigende gedachten niet accuraat inschatten. Het omgekeerde geldt tijdens niet-bedreigende gesprekken, dan leidt empathische accuraatheid tot een stijging in het gevoel van nabijheid terwijl inaccuraatheid leidt tot een lager gevoel van verbondenheid (Simpson, Oriña & Ickes, 2003). Kortom, onderzoek doet ons besluiten dat het dus niet altijd wenselijk is om de partner accuraat in te schatten, maar dat het veel adaptiever is wanneer beide partners leren in welke situaties ze beter wel en wanneer ze beter niet 'in het hoofd van de partner' kunnen kijken.

Empathische accuraatheid en partnergeweld

Meerdere studies wijzen op de belangrijke maar verstoorte rol van empathische accuraatheid in situaties van partnergeweld. Mannen die geweld plegen jegens hun partner zijn geneigd om de gedachten en gevoelens van vrouwen in het algemeen meer als negatief, kritisch en verwerpend te interpreteren. Verder blijken zij vooral inaccuraat te zijn wanneer hun partner positieve en liefhebbende gedachten of gevoelens heeft (Robillard & Noller, 2011; Schweinle, Ickes & Bernstein, 2002). Deze mannen hebben ook de neiging om de aandacht weg te richten van verbale of non-verbale signalen van stress of problemen, waardoor ze deze niet accuraat kunnen inschatten; daardoor lijken ze ook meer te reageren met minachting in plaats van met sympathie en steun.

Interessant maar in tegenstelling met het eerdere onderzoek van Schweinle en collega's (2002) is de vaststelling dat deze fouten of selectiviteit in het lezen van gedachten en gevoelens niet te wijten zijn aan een algemeen gebrek aan vaardigheid om de gedachten en gevoelens van anderen in te schatten. Immers, mannen die geweld jegens hun partner pleegden, bleken even accuraat als niet-gewelddadige mannen in het inschatten van de gedachten en gevoelens van andere vrouwen, maar duidelijk minder accuraat voor hun eigen vrouw (Clements, Holtzworth-Munroe, Schweinle & Ickes, 2007). Deze verschillende onderzoeksbevindingen zijn vermoedelijk te wijten aan de procedurele verschillen tussen de twee studies, waarbij het eerste onderzoek specifiek peilde naar de gevoeligheid van mannen om gedachten van vrouwen als kritisch en afwijzend te interpreteren en waarbij het tweede

onderzoek de algemene mate van empathische accuraatheid onderzocht. Deze resultaten lijken er wel op te wijzen dat geweldplegers 'selectief accuraat' zijn. Ickes en Hodges (2013) interpreteren deze vorm van inaccuraatheid als een manier om het eigen gedrag te justifiëren en zo controle en manipulatie te kunnen blijven uitoefenen op de partner.

Empathische accuraatheid en gezinsrelaties

Ook binnen gezinsrelaties wordt recent meer onderzoek gevoerd naar empathische accuraatheid. De mechanismen en factoren die de empathische (in)accuraatheid beïnvloeden, zijn hier vermoedelijk veel complexer. Meer specifiek zullen de leeftijdsverschillen en bijgevolg ook ontwikkelingsverschillen een invloed hebben op de mate van empathische accuraatheid en zullen ook de gesprekken tussen drie of meerdere personen het proces van empathische accuraatheid en het onderzoek ernaar bemoeilijken.

Op basis van het reeds besproken onderzoek kan men verwachten dat gezinsleden elkaar relatief accuraat tot zeer accuraat zullen inschatten, gezien de lange gezamenlijke geschiedenis en dus de grote hoeveelheid aan gezamenlijke kennis.

Uit onderzoek blijkt dat gezinsleden veel vertrouwen hebben in hun eigen vermogen tot het inschatten van elkaars gedachten en gevoelens en zichzelf een hoog cijfer geven voor hun empathische accuraatheid.

Dit subjectieve gevoel sluit echter niet altijd aan bij de realiteit (Sillars, 2011). Enerzijds hebben ouders en hun kinderen wel een gemiddeld tot goed vermogen om de algemene emotionele staat en zelfconcepten (bijvoorbeeld de zelf-perceptie van de kinderen van hun prestaties op school) van andere gezinsleden in te schatten. Maar anderzijds blijkt hun vermogen zeer beperkt om een adequate inschatting te maken van de situationele gedachten en gevoelens die andere gezinsleden ervaren tijdens gesprekken. Slechts 25% van de inschattingen die ouders maken over de gedachten van hun adolescente kinderen en omgekeerd blijkt gedeeltelijk tot helemaal correct; dat is amper meer dan de accuraatheidsscore voor onbekende gesprekspartners (Sillars, Koerner & Fitzpatric, 2005).

In het gezinsonderzoek worden multidimensionele verklaringen voorgesteld voor de frequente misverstanden tussen gezinsleden en de lage accuraatheidsscores (voor meer details zie Sillars, 2011). Een aantal van deze verklaringen kwam al naar voren in het kader van empathische accuraatheid tussen partners, maar het onderzoek naar communicatie binnen gezinnen breidt ons inzicht hierin verder uit.

Eerst en vooral is er de complexiteit van communicatie in relaties in het algemeen. Ambigüiteit is inherent aan communicatie omdat een boodschap vaak zowel op inhouds- als betrekkningsniveau kan geïnterpreteerd worden (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967). De uitspraak ‘Laat maar, je zult het toch niet begrijpen’, kan letterlijk geïnterpreteerd worden (bijvoorbeeld ‘De boodschap die ik wil brengen is te moeilijk, dus je zal het niet begrijpen’) maar kan ook een sociale of relationele evaluatie inhouden (bijvoorbeeld ‘In het verleden deed je ook geen moeite om mijn standpunt te zien, dus je zal ook deze keer geen moeite doen’).

Daarnaast speelt ook de selectieve aandacht waarmee men de ander inschat een rol. Een expliciet voorbeeld van dit proces vinden we terug bij mannen die gewelddadig zijn jegens hun partner (zie boven). Een meer impliciet proces van selectiviteit is de verwarring tussen inhoud en proces (Sillars, Roberts, Leonard & Dun, 2000). Dit betekent dat de ene gesprekspartner de gedachten van de andere partner inschat als letterlijk geassocieerd aan het onderwerp, dus met betrekking tot de inhoud van het gesprek, terwijl de andere partner eerder focust op vermoede gedachten en gevoelens omtrent het interactieproces.

Deze verwarring blijkt sekse- zowel als leeftijdsgebonden. In partnerrelaties veronderstellen mannen bij hun partner vaak gedachten omtrent de inhoud van het gesprek, terwijl de vrouw meer nadenkt over het verloop van het gesprek en dit ook bij haar partner veronderstelt.

In ouder-kindrelaties tredt deze verwarring tussen inhoud en proces ook op ten gevolge van de ontwikkelingsverschillen. Ouders zijn vaak waakzaam over het interactieproces zodat dit positief kan verlopen en de gezinsbanden behouden blijven. Ze rapporteren dan ook veelal gedachten die betrekking hebben op dit proces en veronderstellen deze ook vaker bij hun kinderen, terwijl deze meestal gedachten rapporteren omtrent het gespreksonderwerp (Sillars et al., 2005). En net zoals langdurige partners denken ook gezinsleden elkaar reeds door en door te kennen, zodat ze zeer snel interpretaties op basis van beperkte informatie maken of ambigue of nieuwe informatie inpassen in reeds bestaande persoonsgebonden schema's.

Dus ondanks de geschiedenis van gezamenlijke interacties en de vertrouwdheid met elkaar in langdurige relaties, blijken heel wat complexe processen het situationeel inschatten van elkaar te bemoeilijken, waardoor ook gezinsleden slechts matig accuraat zijn in hun inschattingen.

Kan empathische accuraatheid verbeterd worden?

Een belangrijke vraag voor klinici is deze is of men 'beter kan worden' in het inschatten van anderen. Het ligt voor de hand te denken dat we onze gedachten en gevoelens simpelweg directer dienen te onthullen om het empathische inzicht te verhogen.

Hoe logisch deze aanname ook lijkt, empirisch onderzoek naar de associatie tussen openheid en directe communicatie enerzijds en empathische accuraatheid anderzijds, leverde tegenstrijdige en contra-intuïtieve resultaten op. Zo vond men in het ene onderzoek geen associatie tussen empathische accuraatheid en de mate waarin de andere partner zijn of haar gedachten en gevoelens open en duidelijk in gedrag toonde, ook wel 'diagnosticeerbaarheid van gedrag' of 'leesbaarheid' genoemd (zie boven) (Thomas et al., 1997). Anderzijds vond men wel een positieve relatie tussen deze twee variabelen in onderzoek met datende partners en gesprekspartners die elkaar niet kenden (Simpson, Ickes & Blackstone, 1995; Stinson & Ickes, 1992; Thomas & Fletcher, 2003). Ook dit fenomeen valt te verklaren door het hierboven beschreven proces van selectiviteit. Partners die elkaar al geruime tijd kennen zullen veel minder aandacht schenken aan de beschikbare verbale en non-verbale signalen, in tegenstelling tot vreemden die geen persoonsgebonden schema's of voorkennis hebben. Daarnaast draagt ook de frequentie waarmee men een bepaald onderwerp bespreekt weinig tot niets bij tot het wederzijds begrip met betrekking tot deze conflictonderwerpen (Sillars et al., 1994). Daarentegen voorspelt de minder constructieve vorm van communicatie, meer bepaald de negativiteit die men uitdrukt (bijvoorbeeld verbale competitiviteit, negatieve intonatie) wel een beter begrip omdat dit een klaar en duidelijk signaal is van ontevredenheid met betrekking tot het onderwerp.

Gelukkig toont onderzoek aan dat empathische accuraatheid wel te leren is. Enkel en alleen het een half uurtje lang observeren van een onbekende persoon kan er al toe leiden dat de accuraatheid tot 35% stijgt (Marangoni, Garcia, Ickes & Teng, 1995). Dit betekent dat de accuraatheid in vriendschapsrelaties en prille partnerrelaties aanvankelijk wel zal toenemen ten gevolge van verhoogde blootstelling aan de gesprekspartner. Bovendien blijkt er nog ruimte voor meer verbetering indien de ander onmiddellijke feedback geeft over de correctheid van de gemaakte inschattingen. Dit betekent dat de accuraatheid in vriendschapsrelaties en prille partnerrelaties extra zal toenemen wanneer men de inschattingen omtrent de gevoelens en gedachten van de ander ook expliciet toetst (bijvoorbeeld 'begrijp ik goed dat je bedoelt...'; 'klopt het dat je je hier zorgen over maakt?'). De feedback van de partner leert dan iets over de correctheid van de gemaakte inschattingen en bijgevolg leert men bij over de koppeling tussen de buitenkant (de verbale en non-verbale

signalen) en binnenkant (gedachten en gevoelens) van de ander. Dit is iets wat met cliënten besproken en geoefend kan worden.

Tevens kunnen wij als klinici koppels en gezinnen alert maken op automatische gedachten zoals ‘ik ken hem of haar door en door’ en ‘ik weet wel wat hij of zij denkt en voelt’. Deze gedachten leiden immers vaak tot voorbarige inschattingen, die niet gebaseerd zijn op de objectieve informatie die de ander daadwerkelijk uitzendt, maar op het geautomatiseerde en statische persoonsgebonden schema dat de partner zich gevormd heeft. Zulke snelle en automatische verwerkingsprocessen kunnen ons in het alledaagse leven vooruit helpen omdat we snel en meestal voldoende adequaat kunnen reageren tijdens een gesprek zonder dat we hier al te veel moeite voor hoeven doen. Anderzijds leidt dit vaak tot misverstanden en op lange termijn soms zelfs tot een continu gevoel van onbegrip en niet gehoord worden. Aandachtig blijven voor de verbale en lichaamstaal van de ander en het regelmatig toetsen van de gemaakte veronderstellingen bij de gesprekspartner lijken dus bevorderlijk voor een accurater begrip van elkaar.

Céline Hinnekens is klinisch psycholoog en doctoraatsstudent van het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen in het FamilyLab van de Universiteit Gent. Ze doet onderzoek – samen met William Ickes en Lesley Verhofstadt – naar empathische accuraatheid in koppels. E-mail: Celine.Hinnekens@UGent.be.

Lesley Verhofstadt is doctor in de psychologie, relatietherapeut, en assistant professor relatie- en gezinspsychologie/therapie aan de Universiteit Gent (UGent FamilyLab).

Literatuur

- Batson, C.D. (1991). *The altruism question - Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Clements, K., Holtzworth- Munroe, A., Schweinle, W. & Ickes, W. (2007). Empathic accuracy of intimate partners in violent versus nonviolent relationships. *Personal Relationships*, 14(3), 369–388.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy - Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M.H. (1994). *Empathy - A social psychological approach*. Madison: Westview Press.
- Graham, T. (1994). *Gender, relationship, and target differences in empathic accuracy*. Unpublished master's thesis. Arlington: University of Texas.
- Hinneken, C, Ickes, W. & Verhofstadt, L. (submitted). Demand behavior and empathic accuracy in observed conflict interactions in couples.
- Hinneken, C., Verhofstadt, L., Vanhee, G. & Ickes, W. (in press). Weet ik wat jij denkt en voelt? Een overzicht van het onderzoek naar empathische accuraatheid en implicaties voor de klinische praktijk. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 45(1), 15-29.
- Gesn, P.R. (1995). *Shared knowledge between same-sex friends - Measurement and validation*. Unpublished master's thesis. Arlington: University of Texas.
- Hodges, S.D., Laurent, S.M., & Lewis, K.L. (2011). Specially motivated, feminine, or just female - Do women have an empathic accuracy advantage? In J.L. Smith, W. Ickes, J. Hall & S. D. Hodges (eds.), *Managing interpersonal sensitivity - Knowing when - when not - to understand others* (pp. 59-73). New York: Nova Science Publishers.
- Hodges, S.D., Lewis, K.L., & Ickes, W. (2014). The matter of other minds - Empathic accuracy and the factors that influence it. In P. Shaver & M. Mikulincer (eds.), *APA handbook of personality and social psychology - Vol 2. Interpersonal relations and group processes*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ickes, W. (1993). Empathic accuracy. *Journal of Personality*, 61(4), 587-610.
- Ickes, W. (1997). *Empathic accuracy*. New York: Guilford.
- Ickes, W. & Hodges, S.D. (2013). Empathic accuracy in close relationships. In J.A. Simpson & L. Campbell (eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 348-373). Oxford: Oxford University Press.

- Ickes, W. & Simpson, J. (2001). Motivational aspects of empathic accuracy. In G.J.O. Fletcher & M.S. Clark (eds.), *Interpersonal processes - Blackwell handbook in social psychology* (pp. 229-249). Oxford: Blackwell.
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V. & Garcia, S. (1990). Naturalistic social cognition - Empathic accuracy in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 730-742.
- Kilpatrick, S.D., Bissonnette, V.L. & Rusbult, C.E. (2002). Empathic accuracy and accommodative behavior among newly married couples. *Personal Relationships*, 9(4), 369-393.
- Klein, K.J.K. & Hodges, S.D. (2001). Gender differences, motivation and empathic accuracy - When it pays to understand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(6), 720-730.
- Marangoni, C., Garcia, S., Ickes, W. & Teng, G. (1995). Empathic accuracy in a clinically relevant setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 854-869.
- Robillard, L. & Noller, P. (2011). Rejection sensitivity, violence, and decoding deficits in married men. In J.L. Smith, W. Ickes, J.A. Hall, & S.D. Hodges (eds.), *Managing interpersonal sensitivity - Knowing when - and when not - to understand others* (pp. 143-167). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F. & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships - Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53-78.
- Sillars, A. (2011). Motivated misunderstanding in family conflict discussions. In J. Smith, W. Ickes, J. Hall & S. Hodges (eds.), *Managing interpersonal sensitivity - Knowing when - and when not - to understand others* (pp. 193-213). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Sillars, A., Koerner, A. & Fitzpatrick, M.A. (2005). Communication and understanding in parent-adolescent relationships. *Human Communication Research*, 31(1), 102-128.
- Sillars, A., Roberts, L.J., Leonard, K.E., & Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict - The relationship of thought and talk. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 479.
- Sillars, A.L., Folwell, A.L., Hill, K.C., Maki, B.K., Hurst, A.P. and Casano, R.A. (1994). Marital communication and the persistence of misunderstanding. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(4), 611-617.

- Simpson, J., Ickes, W. & Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart - Empathic accuracy in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 629–641.
- Simpson, J.A., Oriña, M M. & Ickes, W. (2003). When accuracy hurts, and when it helps - A test of the empathic accuracy model in marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 881-893.
- Stinson, L. & Ickes, W. (1992). Empathic accuracy in the interactions of male friends versus male strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 787-797.
- Schweinle, W.E., Ickes, W. & Bernstein, I.H. (2002). Empathic inaccuracy in husband to wife aggression - The overattribution bias. *Personal Relationships*, 9(2), 141–159.
- Thomas, G. & Fletcher, G.J.O. (2003). Mind reading accuracy in intimate relationships - Assessing the roles of the relationship, the target, and the judge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1079–1094.
- Thomas, G., Fletcher, G.J.O. & Lange, C. (1997). On-line empathic accuracy in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 839–850.
- Verhofstadt, L.L., Buysse, A., Ickes, W., Davis, M. & Devoldre, I. (2008). Support provision in marriage - The role of emotional similarity and empathic accuracy. *Emotion*, 8(6), 792.
- Verhofstadt, L.L., Davis, M. & Ickes, W. (2011). Motivation, empathic accuracy, and spousal support - It's complicated! In J. Smith, W. Ickes, J. Hall & S. Hodges (eds.), *Managing interpersonal sensitivity - Knowing when – and when not - to understand others* (pp. 169-192). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Verhofstadt, L.L., Devoldre, I., Buysse, A., Stevens, M., Hinnekens, C., Ickes, W. & Davis, M. (submitted). The role of cognitive and affective empathy in spouses' support interactions - An observational study.
- Vohs, K.D., Finkenauer, C. & Baumeister, R.F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138-145.
- Watzlawick, P., Beavin, J. and Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of human communication - A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York: Norton.
- Wegner, D.M., Giuliano, T., & Hertel, P.T. (1985). Cognitive interdependence in close relationships. In W. Ickes (ed.), *Compatible and incompatible relationships* (pp. 253–276). New York: Springer.