

**DE
EMO
TIO
NELE
MENS**

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

DE **Waarom onze
emoties
bepalen wie
we zijn**

EMO

TIO

NELE

MENS

AD VINGERHOETS

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 5416 8

© 2021 Ad Vingerhoets

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Foto auteur © Frank Ruiter

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	7
1 Wat emoties (niet) zijn	9
2 Verschillen tussen personen, groepen en culturen	27
3 Empathie	43
4 Angst en vrees	59
5 Boosheid	78
6 Spijt en berouw	97
7 Schuld en schaamte	112
8 Liefde en verliefdheid	131
9 Jaloezie, afgunst en leedvermaak	148
10 Verdriet, rouw en depressie	165
11 Heimwee en nostalgie	182
12 Walging	199
13 Positieve emoties	216
Conclusie	234
Dankwoord	238
Geraadpleegde literatuur en suggesties voor verder lezen	239

Voorwoord

In 1984 redigeerde ik mijn eerste boek: *Facetten van emotie*. Het was een verzameling bijdragen van Nederlandse wetenschappers over emoties – een onderwerp waar in die tijd nog amper aandacht voor was. Sindsdien is er enorm veel onderzoek verricht en zijn er forse stappen gezet. Tegelijkertijd zien we ook dat er nog steeds de nodige discussie gaande is over vrij elementaire vragen als wat emoties precies zijn, wat hun functie is en hoe je ze moet onderzoeken. Tegelijkertijd zie je in kranten, op internet en in tijdschriften een beeld over emoties ontstaan dat ver weg staat van waar wetenschappers het inmiddels wél over eens zijn. Volgens die populaire media gaat het bij emoties primair om gevoelens, en zijn die vooral van belang voor ons welbevinden en onze gezondheid. Maar als wetenschappers het over één ding eens zijn, dan is het wel dat dát in ieder geval niet klopt. Wetenschappers kijken meer naar emoties als gedrag dat een bepaalde functie heeft, en wat men daarbij voelt is vaak eigenlijk maar een beetje bijzaak.

De intentie van dit boek is nadrukkelijk niet om de lezer te informeren over de allerlaatste ontwikkelingen in de wetenschappelijke discussie over emoties. Wel wil ik een aantal veelgehoorde misverstanden uit de weg ruimen en hoop ik iets te kunnen doen aan het onterechte negatieve imago dat er aan emoties kleeft.

Als van iemand gezegd wordt dat hij of zij emotioneel is, dan is dat meestal een negatieve kwalificatie. Men bedoelt meestal te zeggen dat die persoon zich niet helemaal in de hand heeft, dat hij of zij

niet meer helder kan denken en waarschijnlijk niet in staat is om met een oplossing te komen voor het probleem waarmee hij of zij geconfronteerd is. Iemand die zo gekwalificeerd wordt, wordt feitelijk meteen ook gediskwalificeerd.

In dit boek toon ik aan dat emoties juist wel heel essentieel zijn voor ons functioneren. En dat geldt voor ons functioneren in (levens)bedreigende situaties, maar vooral ook in de relaties met anderen. De mens is een (ultra)sociaal wezen, en het feit dat hij zich in een groep staande kan houden, zich kan ontwikkelen en ontplooiën, en met anderen kan samenwerken, danken we aan het feit dat emoties ons fysiologisch functioneren, ons denken, onze motivatie en onze communicatie en, niet in de laatste plaats, ons gedrag beïnvloeden. Zonder emoties zijn we geen volwaardige mensen en zijn we sociaal en moreel incompleet. Ik hoop dat dit boek ertoe bijdraagt dat de lezers, gewapend met deze kennis en inzichten, meer uit hun leven halen.

Hilvarenbeek, februari 2021

1

Wat emoties (niet) zijn

Sociale wezens

Stel je voor dat een toverfee op een nacht alle mensen betovert en we bij het ontwaken opeens helemaal geen emoties meer hebben. Wat zou dat voor de mensheid betekenen? Je denkt misschien dat dat een enorme vooruitgang zou zijn omdat onze emoties ons rationeel functioneren in de weg staan, zoals je weleens hoort zeggen. Managers of topmensen van grote bedrijven die zich laten leiden door hun emoties? Daar valt niet veel goeds van te verwachten! Artsen die emotioneel zijn, je moet er toch niet aan denken. Toch laat de huidige stand van het wetenschappelijk onderzoek iets heel anders zien en laat deze er geen twijfel over bestaan dat het juist goed is dat emoties mede ons gedrag bepalen. En dat doen ze natuurlijk ook al sinds mensenheugenis, vaak onbewust. Sterker nog, als ze dat niet zouden doen, dan liep het niet goed met ons af.

Veel boeken over de werking van de menselijke hersenen beginnen met een beschrijving van de Amerikaanse spoorwegaarbeider Phineas Gage, die leefde in de eerste helft van de negentiende eeuw. Het was Phineas' taak om de weg te effenen voor de aanleg van een spoorlijn. Hij deed dat door grote rotsblokken met dynamiet op te blazen. Op zekere dag in 1848 ging het flink mis en ontplofte er voortijdig een lading dynamiet die Phineas zojuist in een rotsblok had bevestigd. De grote stalen pin die hij gebruikt had om het dynamiet aan te stampen vloog uit het rotsblok en doorboorde Phineas' hoofd *nét* onder zijn oogkas, verwoestte een deel van zijn voorher-

senen en kwam aan de bovenkant, door zijn schedel heen, weer naar buiten.

Wonderwel overleefde Phineas het ongeluk, mede dankzij de goede zorgen van een huisarts die in de buurt woonde. En, wat nog verbazingwekkender was, aanvankelijk leek het zelfs dat hij er niets aan had overgehouden. Phineas' motoriek, cognitieve vermogens en spraak leken onaangetast. Toch zou het niet goed met hem aflopen... Phineas' persoonlijkheid was namelijk wel degelijk en op een opmerkelijke manier veranderd: hij begon onaangepast en asociaal gedrag te vertonen. Hoewel hij vóór het ongeluk een verantwoordelijke, rustige en sociaal aangepaste man was, raakte hij aan lagerwal, ontwikkelde een alcohol- en gokverslaving en verloor uiteindelijk alles wat hem lief was.

‘Alles wat hem lief was...’ Dat zijn we gewend om in dit soort situaties te zeggen. Maar dat was juist het probleem van Phineas. Er was niets meer dat hem lief was. Wat was er mis met hem? Heel kort door de bocht kun je zeggen dat hij na zijn ongeluk handelde zonder dat zijn emoties daarbij nog een rol speelden. Het bleek dat er niets meer voor hem resteerde waaraan hij gehecht was, wat emotionele waarde had of wat hij waardevol vond om voor te leven. Hij werd omschreven als grillig, ongeremd, en gestuurd door dierlijke driften. Hij had geen relatie, en hield het bij geen enkele werkgever lang uit. Hij was totaal onthecht en onverschillig. Niets kon hem meer iets schelen. Uiteindelijk zou Phineas, elf jaar na zijn ongeluk, komen te overlijden aan de gevolgen van de heftige epileptische aanvallen die hij aan het ongeluk toch ook had overgehouden.

De heftige emotionele afstomping waaraan Phineas leed zie je ook wel bij mensen met een zware depressie die aangeven dat het hen niet zou beroeren als – bij wijze van spreken – hun kinderen voor hun ogen vermoord zouden worden. Dat is heel vervreemdend, want wij mensen zijn van nature juist heel sociale wezens en dragen onze evolutionaire ontstaansgeschiedenis met ons mee in onze genen. Veel van ons huidige gedrag is nog steeds gebaseerd op dat van onze verre voorouders en de manieren waarop zij leefden en op hoe

zij, onder andere, omgingen met bedreigingen. De mens leefde toentertijd meestal in groepen van ongeveer 150 leden en hun leefwereld was zo vol met allerlei gevaren dat het onmogelijk was om in je eentje te overleven. Onze voorouders waren als jagers-verzamelaars in grote mate op elkaar aangewezen, niet alleen bij het jagen op grotere dieren maar ook als bescherming tegen gevaren van buitenaf.

Dat betekende ook dat je je als een goed en waardig groepslid moest gedragen. Voor asociale, oneerlijke en onbetrouwbare types was er geen plaats in de groep. Zij liepen een groot risico op verstoting of verbanning, wat in de praktijk dan meestal een noodlottig einde betekende. Het was dus voor ieder individu belangrijk om zichzelf geregeld van een betrouwbare kant te laten zien en zich als een waardig en goed groepslid te presenteren. Dat liet je zien als je bekommerde om het welzijn van andere groepsleden, als je de normen van de groep respecteerde, als je anderen hielp als dat nodig was, et cetera. Want alleen als je je betrouwbaar toonde en anderen hielp in geval van nood bestond er een kans dat anderen op hun beurt jou ook weer zouden helpen, indien nodig. Uiteraard ging het weleens mis en maakte ieder groepslid weleens een uitglijder, maar als je de bereidheid toonde om dat toe te geven – en liet zien dat je alles wou doen om het weer goed te maken – was je alsnog een volwaardig groepslid.

Veel sociale emoties hebben juist deze functie: de ander milder stemmen door excuses te maken en spijt te betuigen als we eens een faux pas maken. En zeker als we ons berouw niet beperken tot alleen woorden, maar het onderstrepen met signalen als blozen of zelfs tranen, want dan komt het ook echt gemeend over.

Neem de volgende situatie in gedachten. Je hebt sinds kort op je werk een nieuwe leidinggevende – laten we hem Louis noemen – en je bent, om het zwak uit te drukken, niet echt enthousiast over hem. Het is duidelijk dat Louis uit een ander veld komt en allerlei beginnersfouten maakt. En daar komt ook nog bij dat je hem eigenlijk ook best wel een beetje eigenwijs en arrogant vindt. Bij het koffieapparaat tref je toevallig een collega van een andere afdeling die je

vaag kent en begin je je ongenoegen over alweer een nieuwe blunder van Louis te uiten. Je gaat helemaal los en vraagt dan aan de ander of die toevallig weet over wie je het hebt en of zij ook zulke ervaringen heeft. En dan krijg je als antwoord: ‘Ja, wel een beetje. Ik ben al een jaar of acht met hem getrouwd.’

Hoe reageer je dan? Mijn inschatting is dat je ter plekke door de grond zou willen zakken. Je wilt je verstoppen, klein worden, onzichtbaar zijn. Maar waarom reageer je zo als je je schaamt? Waar komen die specifieke gevoelens en expressies vandaan? Het gevoel van schaamte gaat namelijk gepaard met een aantal vrij specifieke reacties, die heel anders zijn dan wat je zou doen in geval van andere emoties, zoals trots, of walging, of verdriet. Deze emoties hebben namelijk op hun beurt weer hun eigen reactiepatroon. Hoe kunnen we verklaren waarom de ene emotie met het ene reactiepatroon samengaat en een andere weer met een heel ander? Waarom is in de ene situatie blozen een goede reactie en in een andere situatie huilen of glimlachen?

In dit boek ga ik dat uitleggen. Ik ga laten zien wat nu eigenlijk emoties zijn, waardoor zij zich kenmerken en hoe ze ons wellicht ooit hebben geholpen – en in veel gevallen nog steeds helpen – om ons zo goed mogelijk aan te passen aan allerlei situaties. Want bij emoties gaat het om beduidend meer dan alleen maar gevoelens. Maar laat ik beginnen met een beknopte basisinleiding over menselijk gedrag.

De kern van onze emoties

Net als alle andere meer ontwikkelde diersoorten is ook de mens uitgerust met een centraal zenuwstelsel, dat zich in de loop van de evolutie heeft ontwikkeld. Dat centrale zenuwstelsel bestaat uit onze zintuigen (ogen, oren, neus, tast- en smaaksensoren), die helpen om een beeld te krijgen van onze omgeving en waarmee we dus allerlei mogelijke bedreigingen, die we het hoofd moeten zien te bieden, kunnen waarnemen. De informatie van die zintuigen wordt verwerkt in de hersenen, die onder andere ook over een geheugenfunctie beschikken, zodat allerlei ervaringen kunnen worden opge-

slagen. Dat geheugen stelt ons in staat om te leren van eerdere ervaringen. Gedrag dat in positieve gevolgen (zoals voedsel, aandacht, aanzien) resulteert gaan we vaker vertonen, terwijl we gedrag dat negatieve gevolgen teweegbrengt (zoals pijn, afwijzing, verlies) minder vaak zullen vertonen. Ten slotte hebben we nog de spieren, die vanuit de hersenen worden aangestuurd om bepaald bijpassend gedrag te vertonen. We kunnen wegrepen, gaan vechten, ons afweren, iemand omhelzen, juichen, ons stilhouden... Dus: waarnemen, verwerken van de informatie, reageren – dat vormt de basis van ons gedrag. Volgens dit principe zijn wij in staat om te reageren op allerlei al dan niet nieuwe situaties en bedreigingen.

Zelfs ons afweersysteem werkt welbeschouwd volgens hetzelfde principe. Bacteriën, virussen, schimmels kunnen we weliswaar niet waarnemen met onze normale zintuigen, maar ons afweersysteem kan dat wel (je zou het afweersysteem dus bijna kunnen omschrijven als ons zesde zintuig). En ook ons afweersysteem is uitgerust met een geheugenfunctie (waarvan we dankbaar gebruikmaken als we ons laten vaccineren) en kan dit specifiek soort bedreigingen op allerlei manieren onschadelijk maken. En dat onschadelijk maken van die ziekteverwekkers gaat, dankzij die geheugenfunctie, sneller en effectiever als we er al eerder aan zijn blootgesteld.

Een goed geheugen is dus cruciaal om adequaat te kunnen reageren op situaties waarmee we al eerder te maken hebben gehad. We komen er dan – soms door schade en schande (de emotie spijt kan daarbij helpen) – achter wat we in bepaalde situaties beter wél of níét moeten doen. Maar toch is er nog een probleem. Het is voorstelbaar dat we meteen al bij de eerste confrontatie met een bedreigende situatie eigenlijk zouden moeten weten wat we moeten doen, omdat we het anders niet overleven. Eerst eens even rustig gaan nadenken over wat je het beste zou kunnen doen als er plotseling een tijger of beer voor je neus staat is niet echt een optie. Als we op zo'n moment niet direct weten hoe we het best kunnen reageren, staan we bij dit soort situaties al meteen met r-o achter. Eigenlijk moeten we dus zijn uitgerust met kennis die ons optimaal laat reageren in

dat soort situaties, zelfs als we nog nooit de kans hebben gehad om dat te leren door eerdere ervaringen.

We krijgen in ons leven met duizenden mogelijk bedreigende situaties te maken en we kunnen op talloze verschillende manieren reageren. De uitdaging is dan dus om bij elke nieuwe situatie de meest gepaste actie te vertonen. Het is bijvoorbeeld handig als je op basis van de eerste smaaksensatie een vaag aangeboren vermoeden hebt of iets wat je wilt eten (zoals een bes of een knol) giftig zou kunnen zijn, zodat je het meteen kunt uitspugen. En het is ook handig, als je in een groep leeft, om enig idee te hebben over hoe je je moet gedragen om anderen niet voor het hoofd te stoten, of in gevaar te brengen, zodat je kunt voorkomen dat je zelf uit de groep verstoten wordt. En als je eens een keer een misstap hebt begaan, is het wel fijn om exact het juiste gedrag te vertonen, zodat de kans op vergeving maximaal is en je weer kunt overgaan tot de orde van de dag.

Net als dieren, die dit overigens in een nog sterkere mate hebben, zijn ook mensen uitgerust met een aantal aangeboren reacties. De duidelijkste voorbeelden hiervan zijn onze reflexen. Als je je hand per ongeluk op een hete kachel legt, trek je die onmiddellijk terug om op die manier de kans op brandwonden zo veel mogelijk te beperken. Hetzelfde geldt wanneer je een vuiltje in je oog hebt. Als onze hersenen dat opmerken, gaat er onmiddellijk een signaal naar onze grote traanklier om traanvocht aan te maken en het oog schoon te spoelen. Dit zijn echte reflexen, waar we geen invloed op kunnen uitoefenen. Ze overkomen ons en daar zijn we goed mee af. Hetzelfde geldt voor een schrikreactie, als we plotseling een harde knal horen. Die kunnen we ook beschouwen als een reflex die ons beschermt.

Er zijn ook nog andere prikkels waar we min of meer op een standaardmanier op reageren, maar waar we tegelijkertijd toch ook enige keuzevrijheid hebben. Denk aan een hap nemen van een appel die vanbinnen rot is. Of neem bijvoorbeeld de specifieke vormen van een babyhoofdje: rond, hoog voorhoofd, grote ogen. Het zijn juist die kenmerken die ervoor zorgen dat we vertederd

raken en automatisch in een soort zorgmodus komen als we een baby zien. Onze fijne motoriek gaat beter functioneren, zodat we optimaal in staat zijn om verzorgingsgedrag te vertonen. In dit geval is de aanpassing dus niet zozeer nuttig voor het individu zelf, maar vooral voor onze nakomelingen en daarmee dus ook voor onze genen.

In de dierenwereld zijn er tal van voorbeelden van dit soort aangeboren gedrag. Gedrag dat enerzijds heel handig is omdat het de dieren helpt om zich aan te passen aan allerlei situaties, maar dat anderzijds vaak ook zo rigide is dat het af en toe tot gekke situaties leidt. Een mooi voorbeeld is het imprinting-gedrag van jonge gansjes. Als die uit het ei komen, volgen ze het eerste bewegende voorwerp waar ze mee geconfronteerd worden. In de natuur is dat eigenlijk altijd de moeder, met het welbekende beeld van een moedergans met daarachter een schare van wollige kleintjes als resultaat. Maar als het eerste bewegende voorwerp toevallig (of niet toevallig) een mens, een hond of een voetbal is, dan hechten de gansjes zich moeiteloos daaraan.

Eigenlijk zijn ten minste een aantal menselijke emoties ook een vorm van aangeboren gedrag, maar dan wel duidelijk minder rigide en meer flexibel dan het hierboven beschreven voorbeeld bij dieren. In elke nieuwe situatie, uit de honderdduizenden situaties waarin we allemaal terecht kunnen komen, helpen emoties ons om uit alle mogelijke reacties een goede keus te maken. Emoties gaan in de regel gepaard met bepaalde gedragsintenties, zinvolle bijsturingen aan ons gedrag. Dit is – kort gezegd – de kern van de functie van onze emoties.

Appels, peren en korte lontjes

Om een nog genuanceerder beeld te krijgen van wat emoties zijn, is het handig om een aantal kenmerken van emoties nader te bespreken – al moet ik er meteen bij zeggen dat een exacte definitie van emoties geven bijna ondoenlijk is. Er circuleren er ten minste tweennegentig, en voor vele is wel wat te zeggen. Daarom kies ik voor een andere aanpak. Ik begin met eerst duidelijk te maken wat emo-

ties níét zijn. Ik beschrijf kort een aantal fenomenen die allemaal heel dicht tegen emoties aan zitten, maar die geen emoties zijn. Daarna beschrijf ik een aantal kenmerken van emoties waarover grote eensgezindheid bestaat. Maar nu eerst dus wat emoties niet zijn.

Laat ik beginnen met *voorkeuren*. Misschien vind je peren lekkerder dan appels, of vind je roze een veel mooiere kleur dan groen. En de ene vrouw valt op blonde mannen en een andere heeft een voorkeur voor een man met zwart haar of gedistingeerd grijs, of misschien zelfs voor een man die kaal is. Dit zijn menselijke zaken die we zelden of nooit (kunnen) beredeneren; we kunnen het niet uitleggen, er zit misschien wel iets van gevoel bij, maar het zijn geen emoties.

Voor *attitudes* ligt het weer net iets anders, maar ook daar spelen gevoelens evenzeer een belangrijke rol. Ben je voor of tegen euthanasie? Voor het homohuwelijk? Dat zijn thema's waarover misschien nog wel enigszins valt te redeneren, maar wat mensen erbij voelen geeft vaak de doorslag. Maar ook dit zijn geen emoties.

Een heel stuk lastiger is het verschil tussen emoties en *stemmingen*. Zelfs in de vakliteratuur zie je weleens dat ze bijna als synoniemen worden gebruikt, maar meestal wordt er toch wel een duidelijk onderscheid gemaakt. Het gaat dan vooral om twee zaken. Ten eerste zijn emoties relatief kortdurend, terwijl stemmingen langduriger gemoedsgesteldheden zijn, en ten tweede worden emoties opgewekt door een duidelijke prikkel of omstandigheid, terwijl het bij stemmingen niet duidelijk is waarom we ons op een bepaalde manier voelen. We kunnen af en toe, zonder duidelijke oorzaak, in een jolige bui zijn, of juist met het verkeerde been uit bed stappen; dan heb je het dus over je stemming.

Dan zijn er nog de zogeheten *affektieve predisposities*. Die term verwijst naar de neiging van een persoon, een soort persoonlijkheidskenmerk, om met bepaalde emoties te reageren. Iemand kan een blij gup zijn, of nogal zwaar op de hand. Een derde heeft een kort lontje en een vierde is een chagrijn. Het gaat hier dus om stabiele kenmerken van een persoon die beschreven zijn in termen van de