

Inhoud

1

EMOTIES, WAT MOETEN WE ERMEE? / 10

Emoties zijn voor losers / 13

Iedereen weet wat een emotie is... / 18

2500 jaar ruzie over het nut van emoties / 19

De doorbraak van Darwin / 22

Een functionele benadering van emoties / 25

Waarom dit boek? / 27

2

EMOTIES ALS SOCIALE INFORMATIE / 31

Een mistig bos / 32

Prehistorische emoties en gevoelige apen / 34

Behoedzame baby's en krijsende kleuters / 37

Blijde bowlers / 39

Emotionele besmetting / 41

Emotionele intelligentie / 47

Authenticiteit / 52

3

DE EMOTIONELE MENS / 57

Gedeelde emoties, goede relaties / 58

Een glimlach voorspelt veel goeds / 62

Pijn is fijn: het nut van verdriet / 64

Schuld als relatieonderhoud / 70

Boosheid als positieve emotie / 74

Jouw ellende, mijn geluk / 78

4

DE EMOTIONELE ONDERHANDELAAR / 85

- Spuien of slikken? / 87
- Ruzie over een proefschrift / 90
- Olie en azijn aan de onderhandelingstafel / 92
- De keerzijde van boosheid / 98
- 'Ik ben niet boos, maar teleurgesteld' / 103
- De prijs van schuld / 106
- Wat is wijsheid? / 109
- Slecht acteren kost geld / 111

5

DE EMOTIONELE LEIDER / 115

- Emotie en charisma / 116
- Gordon Ramsay kookt van woede / 119
- Boze en blijde bazen / 121
- De juiste emotie in de juiste situatie / 127
- Louis van Gaal vs. Guus Hiddink / 130
- De emotioneel intelligente leider / 134
- Ik voel, ik voel wat jij niet voelt / 135
- Emoties in de klas / 142

6

DE EMOTIONELE POLITICUS / 146

- De opkomst van de 'emocratie' / 147
- Monica Lewinsky en de Clintons / 152
- George W. Bush, Geert Wilders en de bange kiezer / 155
- Yes we can*: hoop als campagnestrategie / 159
- Jan Peter Balkenende en de Europese grondwet / 162
- Emoties in overheids campagnes / 165
- Emotioneel (kiezers)bedrog / 173

7

ALS ONZE EMOTIES NIET GOED WERKEN / 179

Emotionele constipatie en emotionele incontinentie / 180

Sociale gevolgen van een maskergelaat / 183

Gebroken spiegels / 186

Afgestompte emoties / 188

Vicieuze cirkels / 191

Verstoorde emotieregulatie / 193

Gevoelloze charme / 195

Psychopathologie en sociale aanpassing / 197

8

EMOTIE = INVLOED / 200

Brein vs. onderbuik / 201

Emotie als wereldtaal / 206

Emotie als manipulatie / 207

De twee gezichten van emotionele invloed / 209

Op het gevoel! / 213

Dankwoord / 215

Noten / 217

Literatuur / 224

Illustratieverantwoording / 233

Register / 234

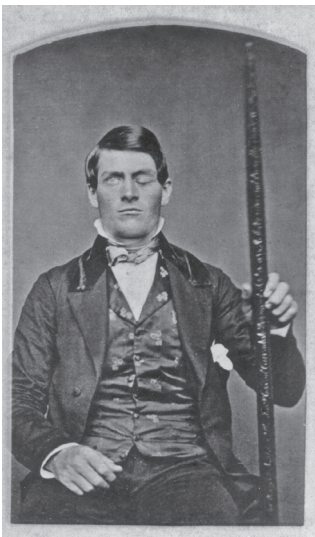
Emoties, wat moeten we ermee?

De Amerikaanse spoorwegwerker Phineas Gage stond bekend als een aimabel mens. Hij deed zijn werk goed, was sociaal, verantwoordelijk en prettig in de omgang, en gaf succesvol leiding aan een team van medewerkers. Totdat zijn leven in september 1848 een dramatische wending nam. Gage was bezig een boorgat in een rotsblok te vullen met buskruit om ruimte te maken voor een nieuw spoor. Vermoedelijk werd hij hierbij afgeleid door een collega, waardoor hij vergat het kruit af te dekken met zand. Toen Gage het buskruit vervolgens aanstampte met een ijzeren staaf, ontstond er een vonk, waardoor de lading vroegtijdig tot ontploffing kwam. De ijzeren staaf – ruim een meter lang, drie centimeter in doorsnee en zes kilo zwaar – werd uit het gat geslingerd en schoot diagonaal door de schedel van Gage. Volgens ooggetuigen kwam het gevaarte vijftwintig meter verderop terecht, besmeurd met bloed en hersenen.

Als door een wonder overleefde Gage dit macabere incident. Hij was kort na het ongeluk alweer bij bewustzijn en kon op een ossenkar naar het ziekenhuis worden vervoerd. Daar overwon hij diverse infecties en andere complicaties, en werd hij na tien weken genezen verklaard. De

ijzeren staaf had een groot deel van zijn frontale hersenkwab weggeslagen, maar Gage kon nog lopen en praten, en zijn geheugen was gespaard gebleven. Zijn persoonlijkheid was echter totaal veranderd. De voorheen zo vriendelijke en attente man was veranderd in een opvliegerige, onbeschofte hork. Zijn vermogen tot empathie was ernstig aangetast. Gage was na zijn ongeluk niet meer in staat zich in te leven in het wel en wee van andere mensen en rekening te houden met hun gevoelens.

Over de laatste jaren van Gage's leven doen verschillende verhalen de ronde. Vaststaat dat hij door zijn sociaal-emotionele onvermogen niet te handhaven was bij de spoorwegen. Volgens sommige bronnen heeft hij na zijn ontslag nog een reeks weinig succesvolle baantjes gehad. Andere bronnen melden dat Gage met een circus rondreisde om zich als een curiosum te laten bezichtigen te midden van albino's, dwergen, reuzen en een armloze



AFBEELDING 1. Phineas Gage na zijn ongeluk (zijn linkeroog kon niet worden gespaard), met zijn onafscheidelijke ijzeren staaf, die hij zou meenemen in zijn graf.

accordeonist, steeds vergezeld van de ijzeren staaf die zijn leven zo'n dramatische wending had gegeven. Waar alle bronnen het over eens zijn, is dat Gage de laatste jaren van zijn leven een ander mens was. Hij overleed in 1860, ruim elf jaar na het ongeluk, waarschijnlijk aan de gevolgen van een epileptische aanval. Hij werd begraven samen met zijn ijzeren staaf.¹

Het tragische lot van Phineas Gage is een bron van inspiratie geweest voor generaties hersenonderzoekers. De plotselinge persoonlijkheidsverandering na zijn ongeluk bood een voor die tijd uniek inzicht in de werking van de hersenen. Zo groeide Gage postuum uit tot misschien wel de beroemdste patiënt uit de geschiedenis van de neurowetenschappen. Maar de metamorfose van Gage werpt niet alleen licht op het mechaniek van de hersenen; zijn persoonlijkheidsverandering laat ook zien hoe belangrijk emoties zijn voor ons functioneren. Het hersengebied dat bij het ongeluk van Gage beschadigd raakte (de prefrontale cortex) speelt een belangrijke rol in het aansturen van sociaal gedrag. Mensen met beschadigingen aan dit hersengebied vertonen onder andere grote verstoringen in hun emotiehuishouding. Ze hebben problemen met impulscontrole, tonen minder empathie, medeleven, schaamte en schuldgevoel, en lijken ongevoelig voor de emoties van anderen. Dit is een belangrijke verklaring voor de sociale aftakeling van Phineas Gage.

De vraag in de titel van dit hoofdstuk zou dus eigenlijk niet moeten zijn wat we mét emoties moeten, maar wat we zónder emoties zouden moeten. Emoties zijn een essentieel onderdeel van ons bestaan, zoals in dit boek duidelijk zal worden. Door middel van emoties communiceren we met de wereld. We gebruiken de emoties van anderen – bewust of onbewust – om hen te begrijpen en ons gedrag te bepalen. Zo vertelt het verdriet van een vriend mij dat

het niet goed met hem gaat en dat hij steun nodig heeft, ook al spreekt hij dat misschien niet uit. De teleurstelling van een collega vertelt me dat ik nu echt een keer aan de slag moet met ons gezamenlijke project. De glimlach van mijn vriendin vertelt me dat zij (nog steeds!) blij is mij te zien. Emoties zijn een cruciale bron van informatie. Zonder emoties zouden we niet weten wat andere mensen beweegt, waarom ze zich gedragen zoals ze doen, wat ze van ons willen en wat wij van hen kunnen verwachten.

Maar hoe werkt dit precies? Hoe worden wij beïnvloed door de emoties van anderen? En hoe kunnen wij onze emoties gebruiken om anderen te beïnvloeden? Voordat we ons hierin kunnen verdiepen, moet ik eerst twee hardnekkige misverstanden over emoties uit de weg ruimen.

Emoties zijn voor losers

Het eerste misverstand is dat emoties ‘irrationeel’ zijn. Ze zouden ons beoordelingsvermogen vertroebelen en onze rationaliteit ondermijnen. Dit idee is diep verankerd in ons denken en in diverse religieuze tradities. Het is waarschijnlijk geen toeval dat de zeven hoofdzonden volgens de christelijke traditie – hoogmoed, hebzucht, lust, afgunst, gulzigheid, gramschap en traagheid – sterke raakvlakken vertonen met alledaagse emoties zoals boosheid, trots, afgunst en jaloezie. Dergelijke gevoelens staan een deugdzaam leven in de weg en moeten daarom worden onderdrukt of – beter nog – uitgebannen. Het verbannen van emoties speelt ook een belangrijke rol in het boeddhisme, waarin emoties als verlangen, woede, jaloezie en trots worden gezien als bedreiging van innerlijke rust en spirituele groei. Kortom, er bestaat een diepgeworteld idee dat emoties een bedreiging vormen voor deugdzaamheid en rationaliteit.

Maar zijn emoties wel zo irrationeel? Nee, verre van. Sterker nog: de tegenstelling tussen emotie en ratio is zinloos en misleidend. Emoties vormen juist een essentieel onderdeel van rationeel gedrag, als we er maar goed mee omgaan. Waarom wordt er op feestjes en recepties naar sommige mensen meer geluisterd dan naar anderen? Hebben die mensen echt zoveel meer te vertellen? Maken ze interessantere dingen mee? Sommigen misschien. Maar vaak zit het verschil vooral in de emotionele beleving en expressiviteit van de spreker. Een mening die met overgave en bevlogenheid wordt verkondigd, heeft vaak veel meer impact dan een standpunt dat droog en zonder emotionele beleving wordt geformuleerd.

We zien dit bijvoorbeeld terug in het succes en falen van politici. Waarom is de populariteit van Jan Peter Balkenende gedurende zijn vier kabinetsperiodes gestaag gedaald, terwijl de populariteit van Geert Wilders in die periode is gestegen? Waarom kon Job Cohen na zijn lancering als lijsttrekker van de Partij van de Arbeid de kiezers niet massaal aan zich binden, ondanks zijn aanvankelijke populariteit? Het antwoord is zeker voor een deel te vinden in het (on-)handig gebruikmaken van emoties, zoals we later zullen zien. Door onze emoties verstandig in te zetten, kunnen we grote invloed uitoefenen. Handig gebruikmaken van emoties is dus bij uitstek rationeel.

Het tweede (daaraan enigszins gerelateerde) misverstand is dat emoties een teken van zwakte zijn. Wie angst of verdriet toont, toont daarmee een zwakke plek. Die kennis kan mogelijk door anderen worden misbruikt. Boosheid wordt gezien als teken van onmacht en controleverlies. Wie boos wordt, redt het blijkbaar niet meer met woorden en is dus incapabel en machteloos. Ook positieve emoties zoals blijdschap en mededogen worden door sommige mensen opgevat als blijk van slapheid. Een regelmatig terug-

kerend thema in interviews met managers is dat ze zo min mogelijk emoties proberen te tonen, omdat zij emotie zien als een teken van zwakte. In veel managementtrainingen wordt dan ook aandacht besteed aan het reguleren (in de meeste gevallen: onderdrukken) van emoties. Een baas die zijn emoties niet in de hand heeft, kan onmogelijk in staat zijn om een bedrijf te leiden, zo lijkt de gedachte. Hoewel deze traditionele opvattingen langzaam lijken te veranderen, is de associatie tussen emotie en irrationaliteit en slapheid nog steeds wijdverbreid.

Dit blijkt bijvoorbeeld uit ons dagelijks taalgebruik. We zijn 'overmand' door onze emoties, 'radeloos' van verdriet of 'verlamd' van angst. We worden 'verteerd' door schuldgevoel, 'verblind' door woede, 'verscheurd' door jaloezie. Dergelijke metaforen en zegswijzen weerspiegelen een opvatting van emoties als krachten die ons overkomen en die onze vrije wil ondergraven. Iemand die zich 'overgeeft' aan zijn of haar emoties is zwak, willoos en ontoerekeningsvatbaar. Het idee lijkt te zijn dat mensen geen invloed hebben op hun emoties – wij controleren onze emoties niet; onze emoties controleren ons. Dit is over het algemeen echter niet het geval. De meeste mensen zijn vrij goed in staat om hun alledaagse emoties in goede banen te leiden, klinische gevallen daargelaten.

Emotionaliteit wordt (nog steeds) meer geassocieerd met vrouwen dan met mannen. Generaties mannen zijn (en worden) grootgebracht met het idee dat emoties een teken van zwakte zijn en dat ze het best kunnen worden weggedrukt, zoals weergegeven in de Sigmund-cartoon van afbeelding 2. Maar dat betekent niet dat mannen geen emoties ervaren. Ze uiten ze hooguit minder, omdat bepaalde emoties (vooral 'zwakke' emoties zoals verdriet) volgens heersende sekstereotypen niet passen bij de mannelijke rol. Mannen zijn stoer en sterk, dus ze hebben geen emoties.



AFBEELDING 2 *Emoties zijn niet aan iedereen besteed.*

Emoties zijn voor vrouwen. En mannen die emoties laten zien, zijn watjes. Overigens is het in het licht van deze cartoon interessant dat de associatie tussen emotie en vrouwelijkheid ook terug te zien is in de geschiedenis van de psychoanalyse. Sigmund Freud zag hysterie als een aandoening van (seksueel onbevredigde) vrouwen. Het is dan ook geen toeval dat het woord 'hysterie' – door de 'vader van de geneeskunde' Hippocrates gebruikt om de onregelmatige bloedstroom tussen uterus en hersenen aan te duiden – is afgeleid van het Griekse woord voor 'baarmoeder' (*histera*).

Het idee dat emoties een teken van zwakte zijn, is net zo onzinnig als het idee dat emoties niet kunnen samengaan met rationeel gedrag. De geschiedenis staat bol van de voorbeelden van 'emotionele' mensen die juist door hun emotionele betrokkenheid kracht uitstraalden en grote groepen mensen wisten te beïnvloeden. Dit geldt zowel voor positieve als voor negatieve emoties. In zijn strijd tegen de rassenscheiding in de Verenigde Staten, waarvoor hij de Nobelprijs voor de vrede zou ontvangen, wist Martin Luther King miljoenen mensen te mobiliseren door zijn hoop te verkondigen dat blanken en zwarten vreedzaam en gelijkwaardig zouden kunnen samenleven (*I have a*

dream). Sommigen zullen zeggen dat hoop een teken van zwakte is, aangezien het suggereert dat men geen volledige controle heeft over de situatie. Iemand die zeker weet dat hij een bepaald doel zal bereiken, hoeft daar immers niet op te hopen. Maar de impact van de 'droom' van Martin Luther King laat zien dat hoop eerder een teken is van visie dan van zwakte.

Natuurlijk kent de geschiedenis ook voorbeelden van mensen die hun emoties aanwendden om verwerpelijke doelen te bereiken, met als historisch dieptepunt de opkomst van Adolf Hitler in de jaren dertig van de vorige eeuw. Vanzelfsprekend hebben vele factoren bijgedragen aan Hitlers opkomst, zoals economische tegenspoed en gevoelens van onvrede onder het volk, maar daarnaast wordt Hitler algemeen gezien als een van de meest effectieve en charismatische sprekers uit de moderne geschiedenis. Filmopnames van zijn speeches maken direct duidelijk waar zijn overtuigingskracht vandaan kwam: Hitler was een uitzonderlijk gepassioneerd spreker. Hij was zeer expressief en maakte veel gebruik van armgebaren om zijn emoties kracht bij te zetten. Met zijn boodschap, die was doordrenkt met een cocktail van woede, haat en een visie van hoop op een 'ander' Duitsland, wist hij stadions vol mensen op te zwepen en achter zijn ideeën te scharen.

In dit boek zullen nog vele voorbeelden en wetenschappelijke studies aan de orde komen waaruit blijkt dat mensen die handig gebruikmaken van hun emoties effectiever, invloedrijker en succesvoller zijn dan mensen die hun emoties onderdrukken. Net als de bovenstaande voorbeelden en anekdotes laten deze studies zien dat het beeld van emotie als teken van irrationaliteit en zwakte onzinnig is. Emotie is geen zwakte; emotie is een kracht. Maar wat is een emotie precies?

Iedereen weet wat een emotie is...

We voelen dagelijks emoties en zien ze overal om ons heen: in ons privéleven, op het werk, in de krant, in boeken en op de televisie. Intuïtief weten we dus heel goed wat emoties zijn – we zijn allemaal ervaringsdeskundigen. Toch blijkt het verrassend moeilijk te zijn om een wetenschappelijke definitie van ‘emotie’ te formuleren waar iedereen zich in kan vinden. Er zijn al minstens tweehonderd definitiepogingen gedaan (en de teller loopt nog). De Amerikaanse emotieonderzoekers Fehr en Russell verwoordden het probleem treffend: ‘Everyone knows what an emotion is, until asked to give a definition. Then, it seems, no one knows.’²

Gelukkig is er wel redelijke overeenstemming over de voornaamste eigenschappen van emoties. Ten eerste is vrijwel iedereen het erover eens dat emoties ‘evaluatief’ zijn; ze ontstaan als mensen een situatie inschatten als positief of negatief, gunstig of ongunstig, goed of slecht. Ten tweede is er consensus over het feit dat emoties een (positief of negatief) gevoel met zich meebrengen. Emoties zoals blijdschap en dankbaarheid ‘voelen’ prettig, terwijl emoties als angst en verdriet over het algemeen als onprettig worden ervaren. Ten derde gaan emoties gepaard met fysiologische veranderingen in het lichaam. Metaforen als ‘koken van woede’, ‘vlinders in je buik hebben’ en je ‘hart in je keel voelen bonzen’ vinden hun oorsprong in meetbare lichamelijke processen. Zo kunnen er door emoties onder andere veranderingen optreden in hartslag, bloeddruk, spierspanning en ‘huidgeleiding’ (denk aan de bekende klamme handen). Een vierde aspect waarover overeenstemming bestaat is emotionele expressie. Emoties worden doorgaans op de een of andere wijze geuit, bewust of onbewust, verbaal of non-verbaal. Vaak zijn emoties bijvoorbeeld af te lezen van het gezicht. Daarnaast kunnen emoties zich manifesteren in de toon en het volume

van de stem, in lichaamshoudingen en in taalgebruik (bijvoorbeeld schelden). Ten slotte stellen de meeste deskundigen dat emoties aanzetten tot gedrag. Blijdschap stimuleert bijvoorbeeld toenadering, angst motiveert vermijding of vluchtgedrag, en boosheid kan leiden tot agressie.

Veel onderzoekers maken daarnaast een onderscheid tussen emoties en stemmingen. Onder stemmingen worden vage gemoedstoestanden verstaan, die vaak geen duidelijk aanwijsbare oorzaak hebben, lang kunnen aanhouden en relatief mild zijn. Zo kan iemand de hele dag een slecht humeur hebben zonder precies te weten waar dat vandaan komt en zonder boos te zijn op iets of iemand in het bijzonder. 'Die is met z'n verkeerde been uit bed gestapt', zeggen we dan. Dit is geen emotie. Emoties zijn altijd ergens op gericht (bijvoorbeeld op een persoon, een situatie of een voorwerp) en ze zijn doorgaans kortstondiger en intenser dan stemmingen. Zo kan een fietser boos zijn op een taxichauffeur die zonder te kijken rechts afslaat en de fietser daarmee in gevaar brengt. De fietser ervaart dan geen onbestemd negatief gevoel, maar een specifieke negatieve emotie met een duidelijke oorzaak (het afsnijden) en een duidelijk object (de taxichauffeur). Die emotie kan vervolgens uitmonden in gedrag, zoals schelden, de chauffeur aanspreken op zijn rijstijl, of een klap op de motorkap geven. Voorbeelden hiervan zien we ook dagelijks op de Nederlandse snelwegen. De geheven middelvingers, het getoeter en de wraakmanoeuvres geven zo een aardig beeld van de emoties van de weggebruikers.

2500 jaar ruzie over het nut van emoties

Het denken over emoties heeft een lange geschiedenis. Het onderwerp emotie (vroeger meestal 'passie' genoemd) kwam

al veelvuldig aan bod in de geschriften van klassieke Griekse filosofen, en toen al bestond er verdeeldheid over wat emoties (of passies) precies zijn en of ze nu goed of slecht voor ons zijn. Plato (ca. 427–347 v.Chr.) zag emoties hoofdzakelijk als irrationele impulsen die een bedreiging vormen voor de rede. In *De wetten*, een twaalf boekdelen lange dialoog over wetgeving, staatsinrichting, religie en opvoeding, schreef hij: ‘Laten we ieder van ons als een marionet beschouwen, gemaakt door de Goden. Misschien hebben ze dit voor de lol gedaan, misschien ook was het serieus; dat weten we niet. Wat we wel weten, is dat de emoties in ons als het ware de touwtjes zijn die ons steeds in tegengestelde richtingen trekken.’ Plato benadrukte dat het verstand de emoties moet controleren, omdat emoties vaak leiden tot overhaaste en onjuiste beslissingen.³

Plato’s leerling Aristoteles (384–322 v.Chr.) had een genuanceerdere opvatting over emoties. Hij ging ervan uit dat emoties weliswaar ons beoordelingsvermogen beïnvloeden, maar hij zag emoties niet per definitie als slecht of irrationeel. In zijn beroemde werk *Rhetorica* gaat hij uitgebreid in op het belang van emoties voor een goed leven.⁴ Aristoteles geloofde dat emoties een cruciale rol spelen in de overredingskunst. Een bekwaam redenaar maakt gebruik van wat de oude Grieken *pathos* noemden (hier komt ons woord ‘passie’ vandaan): het aanspreken van de emoties van het publiek. Anders dan Plato beschouwde Aristoteles niet de feiten als doorslaggevend in het overtuigen, maar de emoties die ze opwekken. Volgens Aristoteles gaat het bij overtuiging niet primair om gelijk *hebben*, maar om gelijk *krijgen*. Hierbij spelen emoties volgens hem een belangrijke rol.

De Romeinse schrijver en filosoof Seneca (ca. 4 v.Chr – 65 n.Chr.) nam weer een aanzienlijk negatiever standpunt in. Seneca was een belangrijke vertegenwoordiger van de

Stoa, de filosofische school die rond 300 v.Chr. ontstond in Griekenland. Volgens Seneca en de stoïcijnen brengen emoties niets dan ellende. Sereniteit was voor hen de hoogste vorm van geluk. Een wijs mens realiseert zich dat de dingen zijn zoals ze zijn en accepteert dat. Emoties komen volgens Seneca voort uit onjuiste oordelen over de werkelijkheid, bijvoorbeeld dat sommige gebeurtenissen ‘goed’ zouden zijn en andere ‘slecht’. Dergelijke ideeën vertroebelen onze waarneming van de werkelijkheid en leiden af van het pad naar wijsheid en geestelijke onafhankelijkheid. De remedie is onverschilligheid – oftewel een ‘stoïcijnse’ houding aannemen.

Ook eeuwen later, in de Middeleeuwen, werden emoties overwegend gezien als irrationele impulsen, die door christelijke filosofen in verband werden gebracht met zondigheid en onzuiverheid. Pas in het postmiddeleeuwse denken ontstond langzaam weer meer ruimte voor het idee dat emoties een wezenlijk onderdeel vormen van ons denken en zijn. Maar de verdeeldheid bleef. De Franse filosoof en wiskundige René Descartes (1596–1650), onder andere bekend van de uitspraak *Cogito ergo sum* (Ik denk, dus ik ben), verwierp de filosofie van Aristoteles en legde de basis voor de zeventiende-eeuwse stroming van het rationalisme. Hij trok een scherpe grens tussen de geest en het lichaam. Hij ging ervan uit dat emoties de geest vertroebelen en dat ze moeten worden onderworpen aan de rede. De Schotse filosoof David Hume (1711–1776) zette zich op zijn beurt af tegen het rationalisme van Descartes. Hume geloofde dat emotie de motor achter al onze acties is. Zonder emotie zouden we geen enkele motivatie hebben om iets te doen of zelfs om na te denken. Of, zoals Hume schreef: ‘Reason is, and ought only to be the slave of the passions, and can never pretend to any other office than to serve and obey them.’⁵