

EERHERSTEL VOOR EMOTIES

Wetenschappers zijn het erover eens: er kleeft een verengd en negatief imago aan emoties. Bij emoties gaat het om zo veel meer dan gevoelens. En nee, emoties staan je functioneren niet in de weg, integendeel.

TEKST > AN SWERTS



Mensen vinden je al gauw wat ‘eng’ of ‘onsympathiek’ als je niet op een ‘normale’ manier met allerlei subtiele emotionele expressies in alledaagse situaties reageert. ”



BODYTALK EXPERT AD VINGERHOETS,
EMERITUS HOOGLERAAR EMOTIES EN WELBEVINDEN,
TILBURG UNIVERSITY

Als mensen van je zeggen dat je emotioneel bent, dat je je laat leiden door je emoties, dan is dat meestal bedoeld als een negatieve kwalificatie. Vaak willen ze laten verstaan dat je jezelf niet helemaal in de hand hebt, niet helder kunt denken en dus ook niet naar behoren kunt functioneren. “Terwijl we zelden het weerloze slachtoffer van onze emoties zijn, in de zin dat we de controle over ons gedrag erdoor verliezen”, zegt Ad Vingerhoets, emeritus hoogleraar emoties en welbevinden aan de Tilburg University. “Sterker nog, in veruit de meeste situaties helpen onze emoties ons net beter te functioneren. Dat wordt duidelijk als je begrijpt dat het bij emoties om zo veel meer dan gevoelens gaat. Vooral in de populaire media worden emoties vaak nog verengd tot gevoelens. Maar wetenschappers kijken veel meer naar emoties als gedrag met een welbepaalde functie. Emoties gaan in de regel gepaard met gedragsintenties die erg zinvol zijn: ze sturen je gedrag zinvol bij, zeg maar. Want ze helpen je om in een gegeven situatie uit alle mogelijke reacties een goede keuze te maken, aangepast aan de situatie. Dat is heus niet alleen omdat je emoties voelt. Dat emoties tot expressie komen, en dat dat voor elke individuele emotie op een eigen, typische manier gebeurt, draagt daar meestal nog veel meer aan bij.”

VECHTEN OF VLUCHTEN

We uiten onze emoties vooral via ons gelaat, ‘de spiegel van onze ziel’, maar ook via onze lichaamshouding, gebaren, wat we zeggen, hoe we het zeggen, en allerlei lichamelijke reacties. “Zo gaat een angstig gevoel onder meer gepaard met een verhoogde bloedtoevoer naar

de spieren en een versnelde ademhaling en hartslag”, illustreert Vingerhoets. “Op die manier helpt de emotie ‘angst’ ons lichaam voor te bereiden op actie: vechten of vluchten. Ook de emotie schaamte is veel meer dan alleen een vervelend gevoel. Ze doet je ook blozen en een lichaamshouding aannemen waarmee je je letterlijk zo klein mogelijk maakt en nederigheid uitstraalt. Op die manier verhoogt ze de kans dat anderen je vergeving schenken.”

Die gedragsbijsturingen, ingegeven door angst of schaamte, waren voor onze verre voorouders letterlijk van levensbelang. Ze maakten dagelijks fysiek levensbedreigende situaties mee. En ze konden het zich niet permitteren om, na een misstap bijvoorbeeld, door de groep te worden verstoten. Vandaag staan we uiteraard niet meer dagelijks oog in oog met een tijger, en hoeven we ook niet meer zo nodig in groep te leven om eenvoudig te overleven. Toch zijn veel van onze emoties, met veelal een belangrijke evolutionaire oorsprong, nog altijd essentieel voor ons functioneren. Ook al is het nut ervan niet altijd even duidelijk. Verdriet bijvoorbeeld lijkt een emotie die je gemakkelijk zou kunnen missen. “Maar verdriet is de keerzijde van liefde”, werpt Vingerhoets tegen. “Zonder liefde geen verdriet. En een leven zonder liefde, daarvoor wil niemand tekenen, toch? Bovendien gaat de emotie verdriet gepaard met een erg typische gelaatsexpressie en tranen, die voor anderen duidelijk maken dat je best wat steun of hulp kunt gebruiken. Nuttig toch? We zijn nu eenmaal van nature ultrasociale wezens, die sterk op elkaar zijn aangewezen voor ons welbevinden én functioneren.”

KUNST VAN DE BOOSHEID

Je emotionele intelligentie zou zelfs nog veel belangrijker zijn dan je cognitieve intelligentie als voorspeller van je carrière, je slaagkansen in het leven en je levensgeluk. Waarbij we onder emotionele intelligentie verstaan: bij jezelf en anderen emoties goed kunnen herkennen en begrijpen, en er aangepast op kunnen reageren. “Dus aangepast aan de situatie, én met de juiste timing en een intensiteit die in verhouding staat tot wat er gebeurd is”, legt Vingerhoets uit. “Als we ze onvoldoende





DE EMOTIONELE
MENS. WAAROM
ONZE EMOTIES
BEPALEN WIE WE
ZIJN.
AD VINGERHOETS

AMBO/
ANTHOS, 2021,
256 BLZ., ISBN
9789026354168.

► beheersen, kunnen sommige emoties uiteraard wél de nodige ellende veroorzaken. Velen denken dan wellicht meteen aan boosheid die omslaat in agressie. Mede daarom kampt boosheid van alle emoties wellicht met het grootste imago probleem. Maar in werkelijkheid gaat boosheid in amper 10% van de gevallen ook daadwerkelijk met agressie gepaard. Veel vaker wordt de energie die door boosheid wordt vrijgemaakt omgezet naar ander, veelal positief gedrag. Zoals naar acties ter bestrijding van onrechtvaardigheid – een van de belangrijkste triggers voor boosheid op de werkvloer. Boosheid onder werknemers moet voor de managers dus vooral een signaal zijn dat om aandacht en erkenning vraagt. Want als boosheid wordt miskend, kunnen problemen voortduren, en daar heeft niemand baat bij. De kunst bestaat er evenwel in om je boosheid op een gematigde manier te uiten. Het zal niet voor niets zijn dat echt grote hervormingen op de werkvloer, maar ook in de samenleving, meestal zijn teweeggebracht door mensen die allemaal zeer boos en verontwaardigd waren, maar die emoties wisten te beheersen en te reguleren.”

HAPERENDE EMOTIES

Dat we beter af zouden zijn zonder emoties, omdat ze ons functioneren alleen maar in de weg zouden staan, klopt dus in geen geval. Om dat met een dramatisch voorbeeld te illustreren gaan we terug tot in de 19de eeuw. De Amerikaanse spoorwegarbeider Phineas Gage kreeg bij een ontploffing een stalen pin door zijn hoofd. Hij overleefde het accident, maar hield er een heftige emotionele afstomping aan over. Door de beschadiging van een brein gebied met een belangrijke rol bij het ervaren en reguleren van emoties ging hij zich onaangepast en asociaal gedragen. Uiteindelijk verloor hij alles wat hem lief was, net omdat niets hem nog lief was. “Kort door de bocht kun je dus zeggen dat niets hem nog kon schelen, en dat hij dus ook handelde zonder dat emoties daarbij nog een rol speelden”, zegt Vingerhoets. “Maar ook veel minder extreme ‘haperingen’ bij het ervaren, uiten of begrijpen van emoties kunnen een



JE EMOTIONELE INTELLIGENTIE ZOU ZELFS NOG VEEL BELANGRIJKER ZIJN DAN JE COGNITIEVE INTELLIGENTIE als voorspeller van je carrière, je slaagkansen in het leven en je levensgeluk.

beduidende impact hebben. Zoals wanneer je – vanwege een autismespectrumstoornis bijvoorbeeld – meer moeite hebt met het herkennen van emoties bij anderen. Of wanneer je – vanwege een zware depressie bijvoorbeeld – weinig emoties ervaart. Mensen vinden je al gauw wat ‘eng’ of ‘onsympathiek’ als je niet op een ‘normale’ manier met allerlei subtiele emotionele expressies in alledaagse situaties reageert. Dat bleek ook uit het *still face*-experiment. Daarbij werd de deelnemende moeders gevraagd op een normale wijze met hun baby om te gaan. Ze hielden een ramme-laartje in hun hand en kirden wat mee met hun baby. Tot ze plots, op commando van de onderzoeker, hun gezicht verstarten en niet meer reageerden. Waarop hun baby vrijwel onmiddellijk flink van streek raakte en begon te huilen. Emoties zijn dus van jongs af een belangrijke vorm van sociale communicatie en interactie. Voor ons welbevinden en functioneren kunnen we niet zonder. Laten we ze dus het gewicht toekennen dat ze verdienen.” ■