

Tilburg University

De bindende kracht van de traan

Vingerhoets, Ad

Publication date:
2019

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in Tilburg University Research Portal](#)

Citation for published version (APA):
Vingerhoets, A. (2019). *De bindende kracht van de traan*.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

DE BINDENDE KRACHT VAN DE TRAAN

Prof. dr. Ad Vingerhoets

Afscheidsrede

uitgesproken door prof. dr. Ad Vingerhoets, hoogleraar Emotie en Welbevinden,
op 8 november 2019 bij gelegenheid van zijn afscheid aan Tilburg University.

Lorenzo! Hast thou ever weigh'd a sigh? Or studied the
philosophy of tears? (A science, yet unlectur'd in our
schools!) Hast thou descended deep into the breast,
And seen their source? If not, descend with me,
And trace these briny riv'lets to their springs.

Edward Young (1683-1765)
The Complaint

C'est tellement mystérieux, le pays des larmes!

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)
Le Petit Prince

© Ad Vingerhoets, 2019
ISBN: 978-94-6167-407-4

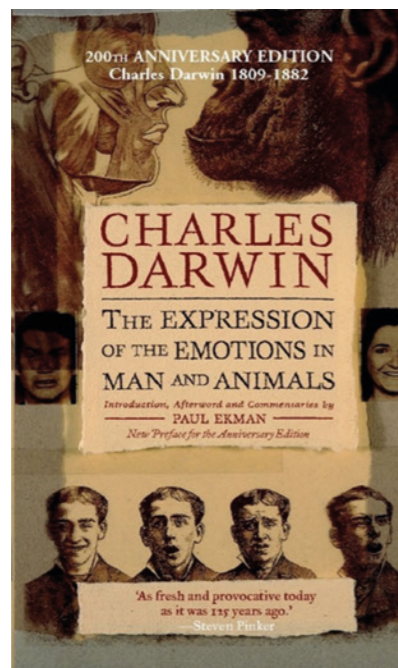
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier.

www.tilburguniversity.edu/nl

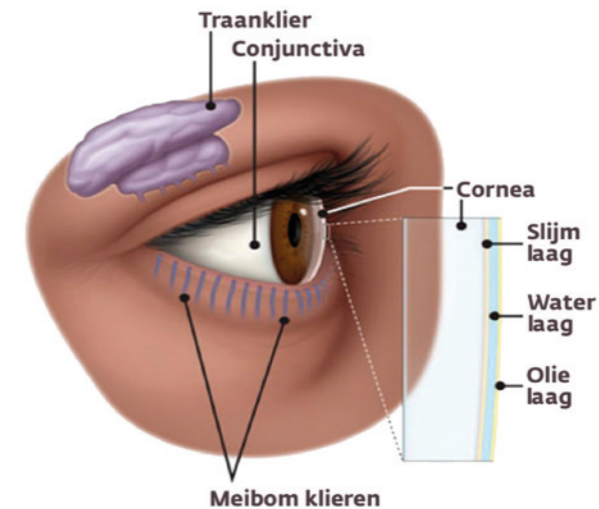
Inleiding

'Ze' zeggen dat huilen oplucht en dat het gezond is. 'Cry or die' kun je zelfs op internet lezen. En 'ze' zeggen ook dat mensen die huilen zwak, incompetent, manipulatief en emotioneel niet stabiel zijn. En recent las ik nog de vrij stellige bewering dat als een verdachte in de rechtbank huilt, hij of zij minder straf krijgt.

Maar wat zegt de wetenschap hierover? Waarom huilen mensen? En zijn wij de enige diersoort die emotionele tranen plengt? In 1872 verscheen er, na zijn eerdere werk over de evolutie, een ander belangwekkend boek van Charles Darwin, gewijd aan de expressie van emoties bij mens en dier. In dat nog steeds zeer leesbare boek toont Darwin aan hoe belangrijk de expressie van emoties voor ons, mensen, is, of ooit in de loop van de evolutie is geweest. Emoties, en daarbij inbegrepen de expressie ervan, zijn essentieel voor de snelle aanpassing aan allerlei nieuwe situaties en bedreigingen, doordat ze ons helpen onze reacties te prioriteren. Hij concludeerde dan ook het volgende: "De expressieve bewegingen van gelaat en lichaam zijn op zich, ongeacht hun oorsprong, van groot belang voor ons welzijn. [...] Het medelijden van anderen is makkelijk te herkennen aan hun gelaatsuitdrukking; hierdoor wordt onze pijn verzacht, neemt ons genoeg toe, en wordt de wederzijdse sympathie versterkt" (Darwin, 1872; 1999, p. 369).



Maar opmerkelijk genoeg schreef hij eerder in datzelfde boek ook "Hoewel we het schreien [...] moeten zien als een incidenteel gevolg, even zinloos als de afscheiding van tranen door een klap van buitenaf op het oog, of als een nies doordat het netvlies wordt getroffen door een helder licht, levert dit toch geen enkel probleem op om te kunnen begrijpen hoe de afscheiding van tranen een verlichting van het lijden kan brengen. En naarmate het schreien heftiger en hysterischer is, zal evenzo de verlichting groter zijn – op basis van hetzelfde principe dat het kronkelen van het lichaam, het geknars van tanden, en het uiten van doordringende kreten allemaal verlichting schenken bij een aanval van hevige pijn" (Darwin, 1872, 1999; p. 178 – 179). Kortom, voor Darwin was duidelijk dat het uiten van emoties heel erg belangrijk voor onze soort is (geweest), maar dat gold blijkbaar niet voor het vergieten van emotionele tranen. Hij was zich overigens wel bewust van het belang van onze basale tranen¹, die dienen voor voeding en bescherming van het oog. Ook begreep hij het belang van het vocale huilen van baby's, als een effectief gedrag om de aandacht van ouders of verzorgers te krijgen.



¹ In de (medische) wetenschap onderscheidt men (1) basale tranen, (2) irritatie- of reflextranen, en (3) emotionele tranen. Basale tranen dienen als bescherming en voeding voor het oog. Ze zijn afkomstig uit kleine kliertjes onder het ooglid en ze worden met elke oogknippering als een tranenfilm over het oog heen gelegd. Irritatie- of reflextranen worden uitgescheiden in reactie op een vuiltje in je oog of traangas of uien. Verder leidt samentrekking van de spieren rond de ogen (gapen, lachen, overgeven) ook tot afscheiding van deze tranen. Emotionele tranen worden opgewekt door emoties. De reflextranen en de emotionele tranen worden beide uitgescheiden door de grote traanklier, die zich aan de buitenkant net boven het oog bevindt.

Niet heel veel later, in 1895, waren het Sigmund Freud en zijn mentor Josef Breuer die *catharsis* ('emotionele zuivering') als een therapeutisch proces introduceerden. Het idee daarbij is dat het ophalen van traumatische herinneringen en het uiten van de ermee gepaard gaande emoties een heilzaam effect hebben op de psychische en fysieke gesteldheid van de patiënt.

De Amerikaanse biochemicus William Frey kwam in de jaren 80 van de vorige eeuw met een biochemische 'onderbouwing' van dat idee, met een essentiële rol voor emotionele tranen. Zijn, in de populaire pers nog steeds veelvuldig aangehaalde, theorie stelde namelijk dat we ons na een huilbui beter voelen, omdat tranen ons bloed zouden zuiveren van stresshormonen. En de verlaging van de niveaus van de stresshormonen zou dan vervolgens resulteren in een betere stemming. Dit lijkt me grote onzin, want dan zou het opwekken van tranen met uien, als je last hebt van een sombere stemming, evenzeer tot stemmingsverbetering moeten leiden.....

Een meer recente, en ook duidelijk andere en minder bekende opvatting is dat het belang van emotionele tranen moet worden gezocht in wat ze naar anderen communiceren. Het gaat er dus volgens deze zienswijze niet primair om hoe het huilen de huilende persoon zelf direct beïnvloedt, maar welke effecten het heeft op anderen in de nabijheid van de huiler. De bekende Engelse kinderpsychiater John Bowlby, bekend van de gehechtheidstheorie (Bowlby, 1980), erkende huilen als een gehechtheidsgedrag, bedoeld om de band tussen moeder en kind in stand te houden (huilen als een 'akoestische navelstreng'; Ostwald, 1972). Psychotherapeute Judith Nelson benadrukte in haar boek *Seeing through tears. Crying and attachment*, dat gehechtheidsgedragingen, inclusief huilen, ook zeer relevant zijn voor volwassenen en deze auteur wees er verder op dat de visie op huilen een belangrijke ontwikkeling vertoonde waarbij aanvankelijk de nadruk lag op huilen als een solitaire activiteit met als doel de ontlading van negatieve emoties, naar huilen als een sociaal interactiegedrag. Hierbij sluit de opvatting van de Amerikaanse psychotherapeut Jeffrey Kottler (1996) perfect aan. Deze auteur beschouwt huilen als een soort taal, waarmee een intense behoefte aan hulp en troost kan worden gecommuniceerd. En nog recenter was het de Amerikaanse wetenschapsjournalist Chip Walter die, in 2006, in zijn boek *Toes, thumbs and tears and other traits that make us human* het grote belang aantoont voor onze evolutie van ogenschijnlijk onbenullige zaken als onze grote teen, onze duim, en ook tranen. Zo wijst hij er op dat we zonder onze grote teen nooit rechtop hadden kunnen lopen, en zonder onze duim zou het ondenkbaar zijn dat we instrumenten zouden hebben kunnen ontwikkelen en gebruiken. Tranen zouden in zijn visie erg essentieel zijn geweest voor de ontwikkeling van ons empathisch vermogen, wat de basis is voor onze vrij unieke menselijke samenwerking, waardoor wij als een ultrasociale soort beschouwd mogen worden.

Dit alles heeft mij enorm gefascineerd en gestimuleerd om nader onderzoek te doen naar dit wetenschappelijke stiefkindje. Daarbij ging het dus in eerste instantie om vrij fundamentele onderzoeksvragen als wat is/zijn de functie(s) van huilen? En waarom is de mens de enige soort die met emotionele tranen huilt? Later raakte ik ook geïnteresseerd in de rol van huilen bij allerlei vormen van psychopathologie en neurologische aandoeningen. Evenzeer vraag ik me af wat de rol is van huilen (van zowel cliënt als therapeut) in een therapie-setting.

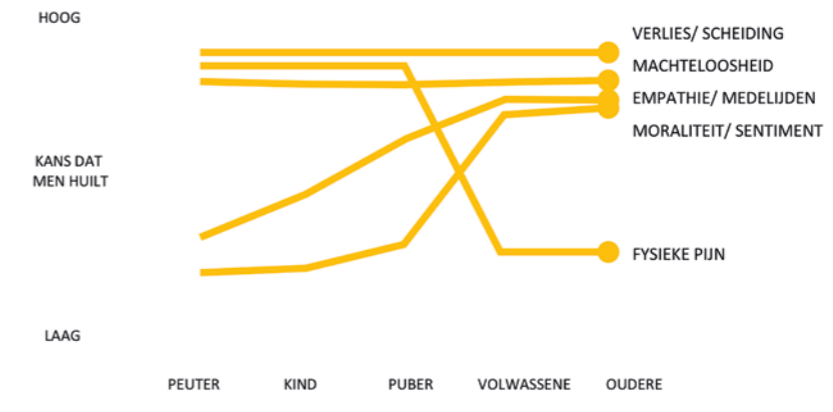
In wat volgt ga ik eerst in op de evolutionaire en ontwikkelingsaspecten van emotionele tranen en daarna richt ik de aandacht specifiek op de vraag wat nu precies de effecten van huilen op de huilende persoon zelf zijn en hoe emotionele tranen anderen beïnvloeden.

Evolutie en ontwikkeling van het huilen

De jongen van andere zoogdieren en van veel vogelsoorten gaan piepen of andere geluiden maken (Engels: *distress vocalizations* of *separation calls*) als ze het contact met de moeder kwijt zijn (Gračanin et al., 2018a; Vingerhoets, 2013; Vingerhoets & Bylsma, 2016). Ook mensenbaby's doen dat. Een al wat ouder onderzoek toonde aan dat baby's die direct na de geboorte worden gescheiden van de moeder en in een wiegje worden gelegd veel huilen, terwijl baby's die dan bij de moeder op de borst worden gelegd, amper of zelfs helemaal niet huilen (Kennell & Klaus, 1998). Maar er zijn wel een paar belangrijke verschillen qua huilen tussen mensen en dieren. Bij dieren gaat het om uitsluitend vocaal huilen, terwijl de mens het vocale huilen combineert met het laten vloeien van tranen. Nog een opmerkelijk verschil is dat de mens zijn hele leven lang huilt terwijl dat bij de meeste dieren beperkt is tot de kindertijd. Volwassen dieren, met, onder andere, honden als een opvallende uitzondering, vertonen dit gedrag in de regel niet.

Dit roept meteen al een paar vragen op. Waarom is de mens de enige soort die met tranen huilt? En waarom doen wij dat, in tegenstelling tot de meeste andere diersoorten, ons hele leven lang? Wij denken dat dit te maken heeft met het feit dat de mens ook bijzonder is vanwege zijn lange kindertijd. Dit is een leeftijdsfase waarin we motorisch goed ontwikkeld zijn (vanuit het hulpeloze wezentje dat we bij onze geboorte zijn), maar verder nog wel zeer afhankelijk zijn van de liefde, bescherming, en steun van volwassenen, in het bijzonder onze ouders. Dit is ook de periode waarin onze hersenen zich volop aan het ontwikkelen zijn en we nog steeds zeer kwetsbaar zijn. Juist dan is een gedrag dat de kans verhoogt dat het kind steun en troost krijgt van mensen met wie het vertrouwd is, van groot belang. Bovendien is het grote voordeel van een visueel signaal dat je het heel gericht kunt inzetten bij een specifiek iemand, van wie je mag verwachten dat hij of zij ook echt bereid is om je te helpen (je moeder, je partner, je therapeut, God). Een bijkomend voordeel is dat de omgeving niet merkt dat we ons zwak of machteloos voelen.

Verder is het ontwikkelingsverloop van het menselijk huilen interessant (Rottenberg & Vingerhoets, 2012; Vingerhoets, 2013). Met het ouder worden voltrekken er zich de volgende opvallende ontwikkelingen. Het eerste wat opvalt, is dat de tranen belangrijker worden, terwijl het vocale huilen duidelijk aan belang inboet. Ook valt het op dat het verschil in huilen tussen mannen en vrouwen zich met het ouder worden ontwikkelt (bij baby's is er geen verschil tussen jongens en meisjes) (Bekker & Vingerhoets, 2001; Vingerhoets & Scheirs, 2000). En op gevorderde leeftijd gaan we om heel andere redenen huilen dan kinderen doen. Deels heeft dat te maken met onze normale socio-emotionele ontwikkeling, maar er zijn ook een paar specifieke bijzonderheden.



Uitgaande van een vijftal sterke uitlokkers van huilen, laat dat ontwikkelingsbeloop zich als volgt beschrijven. Ten eerste blijven sommige aanleidingen om te gaan huilen ons hele leven dat vermogen houden. Verliessituaties en gescheiden worden van geliefden - dus rouw, liefdesverdriet, heimwee - zijn van onze wieg tot aan ons graf sterke uitlokkers van tranen. Hetzelfde geldt voor machteloosheid en frustratie. Een heel ander verhaal is het voor fysieke pijn en ongemak. Voor kinderen tot aan de puberteit zijn dat veelvuldige redenen om te gaan huilen, maar volwassenen en ouderen huilen zelden vanwege fysieke pijn. Tegelijkertijd worden met het vorderen van de leeftijd andere aanleidingen juist belangrijker. We huilen op latere leeftijd niet alleen vanwege ons eigen verdriet en lijden, maar ook vanwege het verdriet en lijden van anderen als gevolg van ons, met het ouder worden, toenemend empathisch vermogen. Tot slot zien we dat we met het ouder worden ook meer gaan huilen om allerlei positieve tegenhangers van de kenmerkende negatieve situaties die onze tranen laten vloeien. We huilen als volwassenen niet alleen om een overlijden en liefdesverdriet, maar ook bij een geboorte en een huwelijk(saanzoek); niet alleen bij een afscheid, maar ook bij een weerzien; niet alleen na een nederlaag, maar ook na een fantastische overwinning; niet alleen bij intens verdriet, maar ook bij grote vreugde. Kortom, er is een breed palet aan negatieve emoties en situaties, maar ook hun positieve tegenhangers doen ons wenen.

Wat hebben al die situaties gemeenschappelijk? Waar gaat het bij huilen nu eigenlijk om? Onze stelling is dat tranen altijd bedoeld zijn om verbinding te maken. Net zoals het huilen van een baby de kans vergroot dat de moeder het kind oppakt en er fysiek contact en troost is, zo ook geldt dat voor volwassenen. Tranen zijn vooral een signaal dat we behoefte hebben aan contact en hulp, omdat we alleen zijn of ons machteloos voelen en dus behoefte hebben aan hulp en troost

van anderen (Gračanin et al., 2018a; Vingerhoets, 2013; Vingerhoets et al., 1997). Op de positieve tranen kom ik later nog terug.

Wat tranen teweeg brengen

Om goed te kunnen begrijpen waarom mensen huilen met tranen – en dus wat de functies van ons huilen zijn - is het nodig een goed inzicht te hebben in wat de gevolgen van ons huilen zijn. Daarbij moeten we dan onderscheid maken tussen, enerzijds, de gevolgen voor de huilende persoon zelf en, anderzijds, de gevolgen voor anderen. Daarbij moet je denken aan vragen als: Hoe beïnvloedt het zien van een huilend persoon anderen? Hoe denken waarnemers dat de huilende persoon de situatie waarin hij of zij verkeert, ervaart? Maar ook of tranen ons anders laten denken over de persoonlijkheid en verdere gedragstendensen van de huilende persoon.

Wat betreft de gevolgen voor de huilende persoon zelf, als we artikelen in populaire tijdschriften en op internet mogen geloven, dan is er weinig twijfel dat huilen opluchting brengt en zelfs gezond is (Cornelius, 1997; Vingerhoets & Bylsma, 2007). Na een 'goede' huilbui voelen we ons beter, althans dat wordt vrij stellig beweerd. Maar is dat echt zo? De resultaten van wetenschappelijk onderzoek geven aanleiding tot gereede twijfel. Allereerst blijkt dat de uitkomsten sterk afhankelijk zijn van hoe je de vraag of huilen oplucht, onderzoekt. De wetenschappelijk waarde is zeer beperkt, maar je kunt gewoon eens aan een grote groep mensen vragen wat ze ervan vinden. Op de vraag 'Lucht huilen op?' zal ongeveer 70 – 75% antwoorden dat dat naar hun mening klopt. Maar je kunt het ook anders aanpakken door de vraag een stuk concreter en preciezer maken. In een groot onderzoek onder meer dan 5.000 proefpersonen in 37 landen vroegen wij aan de deelnemers om hun laatste huilbui in herinnering te nemen en na te gaan wat er gebeurde, waar het was, hoe laat het was, wie er bij was, en tal van andere concrete vragen. Daarnaast moesten de deelnemers rapporteren hoe ze zich toen, na het huilen, voelden, in vergelijking met juist daarvoor. Hieruit bleek dat, volgens eigen zeggen dus, slechts 50 procent zich na het huilen beter voelde. Voor 40% had het huilen helemaal geen effect, en 10% voelde zich zelfs slechter na het huilen (Bylsma et al., 2008). Stelden we dezelfde vraag in een dagboekonderzoek, waarbij de deelnemers 's avonds, net voor het slapen gaan, moesten melding maken van een eventuele huilepisode op die dag en hoe men zich daarna voelde, dan bleek slechts 30% zich na het huilen beter te voelen (Bylsma et al., 2011). En als mensen in het laboratorium worden uitgenodigd om naar een emotionele film te kijken, dan blijkt iedereen die tijdens de film heeft gehuild zich onmiddellijk na de film slechter te voelen (zie: Cornelius, 1997)!

Verschillende onderzoeken geven dus zeer verschillende uitkomsten. Wat is dan het antwoord op de vraag of huilen oplucht? Een belangrijke conclusie die we daar

uit trokken was dat onze onderzoeksvraag niet goed was. "Lucht huilen op?" is niet de goede vraag. De betere vraag luidt: "Voor wie, en onder welke omstandigheden lucht huilen op?" Analyses die daarover uitsluitsel konden geven, leverden het volgende op. Allereerst bleek dat je goed in je vel moet zitten, wil je na een huilbui opluchting ervaren. Anders gezegd, mensen die depressief of angstig zijn, huilen mogelijk vaker, maar ondervinden daarvan, naar eigen zeggen, eigenlijk zelden of nooit positieve gevolgen. Ook de aanleiding van het huilen blijkt van belang. In geval van oncontroleerbare situaties, d.w.z. situaties waar we geen invloed op kunnen uitoefenen, zoals een sterfgeval, dan is de kans dat we ons na het huilen beter voelen kleiner dan wanneer het huilen gebeurt vanwege een, in principe, controleerbare situatie (bijv. een conflictsituatie). Ten slotte is van groot belang hoe andere aanwezigen reageren en welke verdere emoties het huilen bij de huiler teweegbrengt. Reageren anderen met begrip en troost dan voelen huilers zich wel beter, maar als anderen boos worden of hen uitlachen, dan is het een heel ander verhaal. Culturele factoren spelen daarin zeker ook een bepaalde rol (Becht & Vingerhoets, 2002). En als het huilen gepaard gaat met intense gevoelens van gêne of schaamte, zal de ervaren opluchting op zijn best zeer beperkt zijn. Kortom, afgaand op deze resultaten lijkt het wel alsof het huilen zelf niet zo belangrijk is, maar dat het vooral gaat om hoe anderen er op reageren (Cornelius, 1997; Hendriks et al., 2008). Troost, een arm om je heen, tedere aanraking, daarover bestaat geen twijfel, dat doet iedereen goed. En huilen helpt om dat te krijgen, want tranen zetten anderen er toe aan om dat te doen, vooral als het gaat om intimi en familie.

Maar hoe zit het dan als je alleen huilt? Voel je je dan nooit beter na een huilbui? Op basis van laboratoriumonderzoek, waarin direct na de film steeds een slechtere gemoedstoestand werd gemeten, die dan langzaam steeds verbeterde, zou je kunnen denken dat het misschien enige tijd vergt voordat het positieve effect van huilen zich manifesteert (Gračanin et al., 2015). Bijvoorbeeld, stel dat huilen ervoor zorgt dat bepaalde stoffen in onze hersenen worden afgescheiden die maken dat we ons beter voelen. Voorbeelden daarvan zijn endorfines, die bekend zijn van de *runners high*, de kick die hardlopers krijgen, en oxytocine, het 'liefdeshormoon' dat ook ontspanning teweeg brengt en een stress-reducerende werking heeft. Om daar zicht op te krijgen, maten we in ons laboratoriumonderzoek niet alleen direct na de film, maar ondervroegen we de proefpersonen ook nog 20 en 90 minuten daarna. Daaruit bleek dat er bij de laatste meting niet alleen sprake was van herstel, maar zelfs meer dan dat. Het leek inderdaad of men zich na 90 minuten beduidend beter voelde dan voorafgaand aan de film. Toch zijn deze resultaten nog steeds geen overtuigend bewijs dat huilen ons goed doet voelen. Immers, als we ons slecht voelen, zullen we er sowieso alles aan doen om ons beter te voelen, ook als we daarvoor niet gehuild hebben.

In vervolgonderzoek hebben we ook nog de pijntolerantie gemeten van ook weer mensen die eerder een droevige film hadden bekeken en al dan niet gehuild hadden. Waarom deden we dat? Omdat de hiervoor genoemde stoffen niet alleen onze stemming verbeteren, maar ook een gunstig effect hebben op onze pijnwaarneming. Dus, zo redeneerden we, als huilen de aanmaak van deze stoffen zou stimuleren, met als gevolg een stemmingsverbetering, dan zouden we dat ook moeten terugvinden in een hogere pijntolerantie. Om deze hypothese te onderzoeken, lieten we de proefpersonen na de film hun hand in een bak met ijswater houden en in een eerder onderzoek kregen ze elektrische pijnprikkels toegediend (Gračanin et al., 2019). In beide gevallen met dezelfde uitkomst. Of men gehuild had of niet, had geen effect op de pijnwaarneming. Het is dus niet waarschijnlijk dat huilen de aanmaak van dit soort stoffen bevordert.

Nog een laatste onderzoek waarvan de resultaten aanleiding geven tot twijfel of huilen tot opluchting en meer welbevinden leidt. Dat betreft een vergelijking van een groep mensen die 'normaal' huilen met mensen die al jarenlang niet meer gehuild hadden (Hesdorffer et al., 2018). Wat bleek daar uit? Qua welbevinden was er geen verschil tussen beide groepen, maar waar ze wel in verschilden was in hun empathisch vermogen, de verbondenheid met anderen, en de mate van sociale steun die ze ontvingen. Kortom, alweer een aanwijzing dat huilen niet zozeer van direct belang voor ons welbevinden is, maar dat het vooral gaat om het sociale functioneren en dat tranen verbinden.

Waar, wanneer, en met wie?

Ons onderzoek leerde ons verder dat we een duidelijke voorkeur hebben voor waar, wanneer, en met wie we huilen. De opmerkelijke resultaten toonden aan dat we vooral huilen tussen 18.00 en 23.00 uur, wanneer we thuis zijn, alleen, of met onze moeder of partner (Vingerhoets, 2013). Huilen samen met anderen dan de mensen met wie je het meest vertrouwd bent, komt ook wel voor, maar lang niet zo vaak. Interessant is dat in oude culturen de mensen al bijeen kwamen om, in geval van rampspoed zoals een mislukte oogst of een andere natuurramp, maar ook in geval van voorbereiding voor een oorlog, samen te bidden, te zingen, of te huilen. Waarschijnlijk met maar één doel: de sociale cohesie bevorderen. Wat dat betreft is er niet veel veranderd en doen wij tegenwoordig ook nog steeds iets dergelijks, bijvoorbeeld na een terroristische aanslag of vreselijke ramp die de hele samenleving raakt. Interessant is verder dat we, algemeen gesproken, in gezelschap van vreemden ook vaker tranen in de ogen krijgen vanwege ontroering of andere positieve emoties (ik kom hier verderop nog op terug).

In de ogen van anderen

Om nog meer te weten te komen over waarom tranen verbinden, hebben we nog verder onderzoek gedaan, onder andere over hoe tranen het beeld dat we van

anderen hebben, beïnvloeden. Afgaand op de populaire media, krijg je de indruk dat we iemand die huilt vooral zien als zwak, niet competent, en emotioneel labiel. Niet echt het soort persoon, met wie we graag te maken willen hebben. De uitkomsten van onderzoek hiernaar wijzen echter alweer in een heel andere richting. In ons onderzoek lieten we de proefpersonen foto's van huilende personen zien, die in slechts één opzicht van elkaar verschilden (Vingerhoets et al., 2016; Picó et al., in druk; Van der Meijden, 2019). De tranen van de oorspronkelijke foto's waren in een tweede set digitaal weggepoetst. Kortom, we hadden twee sets identieke foto's van huilende personen, maar de ene set *met*, en de andere set *zonder* zichtbare tranen. Welke resultaten leverde dat op?



De afgebeelde personen bleken in de versie met de tranen als aardiger, maar ook eerlijker en betrouwbaarder te worden gezien. Dat draagt er natuurlijk toe bij dat je je nauwer met zo iemand verbonden voelt en hem of haar eerder zal helpen (Hendriks & Vingerhoets, 2006). Tranen dragen er verder toe bij dat we sneller herkennen dat iemand ons nodig heeft en het brengt ons ook automatisch in een zodanige toestand dat we toenadering zoeken tot de betreffende persoon (Balsters et al., 2013; Gračanin et al., 2018b).

In een paar recente onderzoeken (Picó et al., in druk; Van der Meijden, 2019) presenteerden we de afgebeelde personen, wederom met of zonder zichtbare tranen, als verdachten van een misdrijf (het onder invloed van alcohol een ernstig verkeersongeluk veroorzaken, moord, drugsmokkel, of een crime passionnel). Daarin vroegen we ook welke straf men de verdachten wilde opleggen. U raadt het al: met tranen werden de verdachten als aardiger, betrouwbaarder en berouwvoller

beoordeeld. Ook achtte men de kans op herhaling van het misdrijf (in geval van het rijden onder invloed) aanzienlijk kleiner indien de verdachte tranen liet zien. Maar, verrassend genoeg, hadden de tranen geen gunstige invloed op de voorgestelde strafmaat. In geval van moord en drugsmokkel resulteerde het niet in een mildere straf. In een eerste onderzoek vonden we zo'n gunstig effect wel voor het veroorzaken van een ongeluk onder invloed van alcohol, maar dat konden we in latere onderzoeken niet repliceren. Kortom, het feit dat we een huilende persoon anders, in feite positiever, gaan zien, wil nog niet zeggen dat dat ook meteen gevolgen heeft voor ons gedrag. Ook deze onderzoeksuitkomst is weer duidelijk tegengesteld aan wat men in de populaire pers meestal voetstoots aanneemt.

Wat we in recent onderzoek (Van der Meijden, 2019) ook deden was vragen om waardepunten of geld te verdelen met een tweede persoon (die afhankelijk van de testconditie ook weer wel of geen tranen had). Ook in dit onderzoek hadden de tranen geen effect op hoe het geld verdeeld werd. Vergelijkbaar Amerikaans onderzoek bevestigde dit resultaat, maar in een tweede onderzoek waarbij het ging om de betrouwbaarheid van de ander (durf je een bepaald bedrag aan geld aan een ander te geven in de hoop dat je daarvoor iets terug krijgt), bleken tranen wel degelijk van belang (Reed et al., 2019). Men had dus blijkbaar meer vertrouwen in de personen wanneer ze met dan wanneer ze zonder tranen waren afgebeeld.

De ware aard van de huiler

We zien huilende personen dus als warmer, betrouwbaarder, eerlijker, en oprechter, maar, zo zult u zich terecht afvragen, zijn ze dat ook echt? In vroeger tijden werd al wel gezegd dat goede, deugdzame mannen vaker huilen. Zit daar mogelijk een kern van waarheid in? In een eerste onderzoek, alleen op basis van zelfrapportage, vonden we daar wel aanwijzingen voor. Mensen die, naar eigen zeggen, meer geneigd zijn om te huilen, zeggen ook meer geneigd te zijn om prosociaal gedrag te vertonen en ook vinden ze allerlei vormen van asociaal gedrag van anderen meer verwerpelijk en keuren dat sterker af (Vingerhoets et al., 2018).

Maar de ultieme test is natuurlijk of ze ook echt doen wat ze zeggen. Of is het zo dat mensen die, naar eigen zeggen, makkelijker huilen eerder geneigd zijn sociaal wenselijke antwoorden te geven? Deze laatste stap gaan we nu onderzoeken. We creëren een onderzoekssituatie waarin de deelnemers, door een inspanning te leveren, geld kunnen verdienen voor goede doelen. De onderzoeksvraag is dan of mensen die meer geneigd zijn om te huilen een grotere inspanning willen leveren dan een groep die een lagere huilgeneigdheid rapporteert. De tijd zal het leren.

Negatieve en positieve tranen

In voorgaande hebben we geen onderscheid gemaakt tussen negatieve tranen (gerelateerd aan verdriet, frustratie, wanhoop, etc.) en positieve tranen (uitgelokt

door schoonheid, bijzondere prestaties, weerzien, etc.). Volgens sommige onderzoekers is dat niet nodig. Er zijn wat dit betreft twee soorten redeneringen. Volgens de ene zienswijze lijkt er op het eerste gezicht dan misschien wel sprake van positieve tranen, maar speelt er op de achtergrond altijd iets negatiefs. Een mooie illustratie hiervan zijn de tranen van Anky van Grunsven op de Olympische Spelen toen ze haar gouden medaille in ontvangst nam. Dat waren volgens haar geen vreugdetranen, want ze huilde omdat haar vader een paar maanden eerder overleden was en hij deze bijzondere prestatie van zijn dochter niet meer kon meemaken. Ik denk dat sporters inderdaad vaker tranen vergieten als ze winnen na een periode van blessures of ziektes of andere ellende dan wanneer ze zonder enige problemen en heel voorspelbaar het goud in de wacht slepen. Een andere zienswijze is dat 'positieve tranen' ontstaan, als de emoties zo intens zijn dat men er door overweldigd is en men ook niet meer weet hoe men zich moet uiten. Uiteindelijk is dat ook een soort machteloosheid of hulpeloosheid.

Niettemin hebben we zeer recent deze positieve tranen meer diepgaand bestudeerd (Zickfeld et al., ter publicatie aangeboden). We onderscheiden daarbij heel globaal de volgende categorieën:

- (1) uitzonderlijke prestaties en het overwinnen van obstakels;
- (2) schoonheid (muziek, natuur, kunst) en 'schattigheid' (baby's, (jonge) dieren, cartoonfiguren);
- (3) verbondenheid (huwelijksaanzoek, verzoening, harmonie, altruïsme); en
- (4) vreugdetranen (lachen, humor).

Ik ga hier niet al te uitvoerig op in. Het is allemaal nog speculatief en vraagt om replicatie, maar een paar zaken wil ik er wel uithalen. Positieve tranen en negatieve tranen verschillen vooral in wie er verder nog bij aanwezig is en in de samenhang met persoonlijkheidsfactoren. Terwijl negatieve tranen vooral vergoten worden in het gezelschap van wat in de psychologie wel als gehechtheidsfiguren worden gezien (partner, ouders, maar ook beste vriend(in), therapeut, God), worden positieve tranen vooral gehuild in gezelschap van grotere groepen en ook wel vreemden. Verder is het zo dat het huilen van negatieve tranen samenhangt met empathie, maar ook met neuroticisme, dus emotionele instabiliteit (Vingerhoets et al., 2001). Bij positieve tranen, daarentegen, zien we een sterkere samenhang met extraversie en openstaan voor ervaringen (Zickfeld et al., ter publicatie aangeboden). Dit lijkt er op te wijzen dat negatieve tranen vooral worden ingezet om een vraag om hulp kracht bij te zetten, vooral gericht op personen van wie we verwachten dat die ons zullen helpen of troosten. In tegenstelling daarmee

lijken positieve tranen vooral bedoeld om aan anderen, inclusief vreemden, te laten zien dat we geraakt worden door zaken die algemeen als belangrijk gezien worden. Het toont anderen dat we een goed en deugdzaam mens zijn, zeer geschikt om mee samen te werken. En dat terwijl 'sentimente tranen' al heel lang te kampen hebben met een negatief imago. Sentiment wordt nog steeds vooral geassocieerd met cultureel minderwaardige producten zoals B-films, smartlappen, country & western muziek, schlagers, en goedkope literatuur, oftewel culturele niemendalletjes.

Echte en krokodillentranen

Een laatste onderzoek dat ik kort wil vermelden, betrof de vraag hoe belangrijk het is of we geloven dat iemand krokodillentranen plengt, in plaats van dat hij of zij echt huilt. Dat lijkt nogal wat uit te maken. We lieten proefpersonen acht korte videofragmenten zien van huilende mensen en we vroegen ze of ze dachten dat het echt huilen was of dat het geveinsd was (Van Roeyen et al., ter publicatie aangeboden). Vervolgens lieten we hen de betreffende huiler ook op allerlei persoonskenmerken beoordelen. We vergeleken vervolgens de persoonsbeoordelingen van de mensen die dachten dat de persoon echt hilde met die van de proefpersonen die dachten dat het krokodillentranen waren. Dat leverde een aantal duidelijke verschillen op. Indien men dacht dat de personen echt hilden werden ze als veel betrouwbaarder en minder manipulatief gezien dan wanneer men dacht dat ze krokodillentranen produceerden. Ook voelde men zich meer verbonden met 'echte' huilers, en waren 'echte' huilers meer welkom als vriend, collega, buurman, of babysitter. Ten slotte bleken de huilers, als ze als 'echte' huilers werden beschouwd, meer geschikt gevonden te worden voor 'betrouwbare' beroepen als onderwijzer, arts, wetenschapper, rechter, of politieagent. We vonden geen duidelijke verschillen in de toegeschreven geschiktheid voor 'onbetrouwbare' beroepen (o.a. makelaar, journalist, politicus, bankier en topmanager).

Overigens geloof ik niet in krokodillentranen. Wat veel gewone mensen en ook acteurs doen als ze op commando moeten huilen, is een bepaalde emotionele herinnering ophalen, die vervolgens tot tranen leidt. Als men dat doet (*'deep acting'*), zijn de tranen wel degelijk echt het gevolg van een bepaalde sterke emotie, alleen past dat gevoel niet bij de situatie waarin men op dat moment verkeert. Ik heb de indruk dat niet veel mensen in staat zijn om vrijwillig tranen op te wekken, zonder gebruik te maken van hulpmiddelen als bijvoorbeeld uien, etc. of zonder aan iets emotioneels te denken.

Tot besluit

Samenvattend kunnen we concluderen dat het vergieten van emotionele tranen een vrij uniek menselijk gedrag is. Waarschijnlijk heeft die uniciteit te maken met het feit dat wij als mens een lange kindertijd hebben, waarin we in belangrijke mate afhankelijk zijn van de liefde en bescherming van ouderen. Met het ouder worden voltrekken zich opvallende veranderingen in ons huilgedrag die slechts gedeeltelijk zijn te verklaren op basis van onze normale socio-emotionele ontwikkeling.

Wetenschappelijk gezien is er weinig bewijs voor de populaire opvatting dat huilen je beter doet voelen. Dat is namelijk vooral het geval als we er bij anderen begrip en troost mee opwekken. De primaire functie van huilen lijkt gezocht te moeten worden op het interpersoonlijke vlak. Het is een krachtig signaal naar anderen toe om te helpen of troost te bieden. En in geval van positieve tranen blijken anderen vaak ook meer bereid om je te benaderen en aan te raken, kortom, om contact te maken. Anders gezegd: tranen verbinden.

Wat heeft dit fundamentele onderzoek naar huilen nu precies opgeleverd? Allereerst een aantal nieuwe inzichten. We begrijpen inmiddels iets beter wat de functie van huilen met tranen ooit geweest zou kunnen zijn en/of nog is. Het geeft ons meer kennis over wie, wij mensen, nu eigenlijk zijn. Ons onderzoek heeft verder een aantal wijdverbreide ideeën en vooroordelen over huilen weerlegd en sommige andere bevestigd.

Maar er zijn ook nog tal van interessante en tegelijk meer praktische vraagstellingen (zie Bylsma et al., in voorbereiding; Janssens et al., 2019; 't Lam et al., 2018). Bijvoorbeeld, hoe om te gaan met tranen op de werkvloer? En beïnvloeden de tranen van een patiënt het psychotherapeutisch proces? Maakt het voor de behandeling uit of een depressieve patiënt niet meer kan huilen, of juist veel huilt? In de klinische praktijk wordt wel onderscheid gemaakt tussen protest huilen, verdrietig huilen, en niet meer kunnen huilen, is dat een belangrijk onderscheid? Hoe moeten we het pathologische huilen van mensen met hersenstoornissen begrijpen? Worden rechters beïnvloed door de tranen van een verdachte? En leidt dat tot minder straf? Zijn er culturele verschillen in hoe men naar huilende mensen kijkt? En heeft dat nog invloed op onze bereidheid om geld te geven in geval van rampen?

Daarnaast is er mogelijk nog een interessante en onverwachte spin-off in de ontwikkeling van objectieve meetmethodes voor empathie. Een paar jaar geleden werd ik benaderd door psychologen verbonden aan de Whitemoor gevangenis, een van Englands grootste *maximum security prisons*, waar de beruchtste psychopaten van Engeland zijn ondergebracht. Allereerst kreeg ik de verrassende uitnodiging om voor een groep van hun gevangenen een lezing over mijn onderzoek te geven, maar daarnaast bleken ze vooral geïnteresseerd in onze onderzoeksmethodes. De psychologen in kwestie zijn naarstig op zoek naar een objectieve methode

om empathie te meten, dat ter vervanging of aanvulling op de bestaande vragenlijstmethodes. Die willen ze gaan toepassen om de effecten van hun therapieën te evalueren. We hebben daar niet meteen een pasklare oplossing voor, maar wellicht kunnen we met enige aanpassingen wel komen tot een methode die het verder onderzoeken waard is.

Fundamenteel onderzoek is belangrijk en moeten we koesteren. Het is aan beleidsmakers om er voor zorg te dragen dat er in de toekomst altijd voldoende middelen voor beschikbaar zijn. De geschiedenis leert dat de grote ontdekkingen in de wetenschap vaak puur toeval zijn, men is op zoek naar het een en vindt iets anders. Bovendien kun je nooit inschatten wat de waarde van fundamenteel onderzoek voor de verre toekomst is. Dat geldt voor het onderzoek naar tranen evenzeer als voor ander fundamenteel onderzoek.

Ik hoop dat u nu beter begrijpt waar mijn fascinatie voor dit onderzoeksthema vandaan komt en ook hoop ik van harte u hiermee overtuigd te hebben van het nut van fundamenteel onderzoek naar tranen.

Ik heb gezegd.

Literatuur

- Balsters, M.J.H., Krahmer, E.J., Swerts, M.G.J., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2013). Emotional tears facilitate the recognition of sadness and the perceived need for social support. *Evolutionary Psychology*, 11, 148-158.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss (Vol. 1. Attachment)*. New York: Basic Books.
- Becht, M.C. & Vingerhoets, A.J.J.M. (2002) Crying and mood change: A cross-cultural study, *Cognition & Emotion*, 16, 87-101.
- Bekker, M.H.J., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2001). Male and female tears: Swallowing versus shedding? In A.J.J.M. Vingerhoets, & R.R. Cornelius (Eds.), *Adult crying. A biopsychosocial approach* (pp. 91-114). Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Breuer, J., & Freud, S. (1974). *Studies on hysteria*. Harmondsworth: Penguin Books (oorspronkelijk in het Duits gepubliceerd in 1895).
- Bylsma, L.M., Croon, M.A., Vingerhoets, A.J.J.M., & Rottenberg, J. (2011). When and for whom does crying improve mood? A daily diary study of 1004 crying episodes. *Journal of Research in Personality*, 45, 385-392.
- Bylsma, L.M., Vingerhoets, A.J.J.M., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 1165-1187.
- Bylsma, L.M., Vingerhoets, A.J.J.M., & Gračanin, A. (in voorbereiding) *Human emotional tears: A clinical practice review of crying research*.
- Cornelius, R.R. (1997). Toward a new understanding of weeping and catharsis? In A.J.J.M. Vingerhoets, F.J. van Bussel, & A.J.W. Boelhouwer, (Eds.), *The (non)expression of emotions in health and disease* (pp. 303-321). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
- Darwin, C. (1872/1999). *Het uitdrukken van emoties bij mens en dier*. (Nederlandse vertaling door F. Lakmaker). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Frey, W.H. (1985). *Crying: The mystery of tears*. Minneapolis, MN: Winston Press.
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2018a). Why only humans shed emotional tears: Evolutionary and cultural perspectives. *Human Nature*, 29, 104-133.
- Gračanin, A., Hendriks, M.C.P., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2019). *Are there any beneficial effects of crying? The case of pain perception and mood*. Paper presented at the bi-annual meeting of the International Society for the Study of Emotion, Amsterdam.
- Gračanin, A., Krahmer, E., Rinck, M., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2018b). The effects of tears on approach-avoidance tendencies in observers. *Evolutionary Psychology*, 16, 1-10.
- Gračanin, A., Vingerhoets, A. J. J. M., Kardum, I., Zupčić, M., Šantek, M., & Šimič, M. (2015). Why crying does and sometimes does not seem to alleviate mood: a quasi-experimental study. *Motivation and Emotion*, 39, 953-960.
- Hendriks, M.C.P., Nelson, J.K., Cornelius, R.R., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2008). Why crying improves our well-being: An attachment-theory perspective on the functions of adult crying. In: A.J.J.M. Vingerhoets, I. Nyklíček, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (pp. 87-96). New York: Springer.
- Hendriks, M.C.P., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2006). Social messages of crying faces: Their influence on anticipated person perception, emotions, and behavioral responses. *Cognition and Emotion*, 20, 878-886.
- Hesdorffer, D.C., Vingerhoets, A.J.J.M., & Trimble, M.R. (2018). Social and psychological consequences of not crying: possible associations with psychopathology and therapeutic relevance. *CNS Spectrums*, 23, 414-422.
- Janssens, K.M.E., Sweerts, C., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2019). The physician's tears: Experiences and attitudes of crying among physicians and medical interns. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. <https://doi.org/10.1007/s10880-019-09611-9>
- Kennell, J.K., & Klaus, M.H. (1998). Bonding: recent observations that alter perinatal care. *Pediatrics Review*, 19, 4-12.
- Kottler, J.A. (1996). *The language of tears*. San Francisco, CA: Jossey – Bass.
- Nelson, J. K. (2005). *Seeing through tears: Crying and attachment*. New York: Psychology Press.
- Ostwald, P. (1972). The sounds of infancy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 14, 350-361.

- Petit, P. (1661). *De lacrymis*. Parijs: Claude Cramoisy.
- Picó, A., Gračanin, A., Gadea, M., Boeren, A., Aliño, M., & Vingerhoets, A.J.J.M. (in press). Sincerity, remorse, and punishment: How visible tears impact observers' judgments. *Journal of Nonverbal Behavior*.
- Reed. L.I., Matari, Y., Wu, M., & Janaswamy, R. (2019). Emotional tears: An honest signal of trustworthiness increasing prosocial behavior? *Evolutionary Psychology*, July-September, 1–8.
- Rottenberg, J., Bylsma, L.M., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17, 400–404.
- Rottenberg, J., & Vingerhoets, A.J.J.M. (2012). Crying: Call for a lifespan approach. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 217-227.
- 't Lam, C., Vingerhoets, A.J.J.M., & Bylsma, L.M. (2018) Tears in therapy: A pilot study about experiences and perceptions of therapist and client crying, *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 20, 199-219.
- Van der Meijden, M.D.E. (2019). *Beïnvloeden zichtbare tranen de altruïstische motivatie en toestandsempathie van waarnemers?* Masterthesis Klinische Psychologie, Departement Medische & Klinische Psychologie, Tilburg University, Tilburg, NL.
- Van Roeyen, I., Riem, M.M.E., Tončič, M., & Vingerhoets, A.J.J.M. (ter publicatie aangeboden). The damaging effects of perceived crocodile tears for an individual's image.
- Vingerhoets, A.J.J.M. (2013). *Why only humans weep. Unravelling the mysteries of tears*. Oxford: Oxford University Press.
- Vingerhoets, A.J.J.M., & Bylsma, L.M. (2016). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emotion Review*, 8, 207-217.
- Vingerhoets, A.J.J.M., & Bylsma, L.M. (2007). Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation: crying as coping, risk factor, and symptom. *The European Health Psychologist*, 9, 68-73.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Gračanin, A., & Hoevenaar, N. (2018). *Tears and disgust: emotional basis of our moral compass?* Paper presented at the bi-annual meeting of the Consortium of European Research on Emotion, Glasgow, UK.
- Vingerhoets, A.J.J.M., & Scheirs, J. (2000). Sex differences in crying: Empirical findings and possible explanations. In A. H. Fischer (Ed.), *Studies in emotion and social interaction. Second series. Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 143-165). New York, NY: Cambridge University Press.
- Vingerhoets, A. J. J. M., van de Ven, N., & van der Velden, Y. (2016). The social impact of emotional tears. *Motivation and Emotion*, 40, 455-463.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Van Geleuken, A.J.M.L., Van Tilburg, M.A.L., & Van Heck, G.L. (1997). The psychological context of crying episodes: Toward a model of adult crying. In A.J.J.M. Vingerhoets, F.J. Van Bussel, & A.J.W. Boelhouwer (Eds.), *The (non)expression of emotions in health and disease* (pp. 323-336). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Van Tilburg, M.A.L., Boelhouwer, A.J.W., & Van Heck, G.L. (2001). Personality and crying. In A.J.J.M. Vingerhoets & R.R. Cornelius (Eds.), *Adult crying: A biopsychosocial approach* (pp. 115-134). Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Walter, C. (2006). *Thumbs, toes, and tears: and other traits that make us human*. New York: Walker & Co.
- Zickfeld, J.H., Beate Seibt, B., Lazarević, L.B., Žeželj, I., & Vingerhoets, A.J.J.M. (ter publicatie aangeboden). *A model of positive tears*.

Voor meer informatie over mijn onderzoek en publicaties:

www.advingerhoets.com

<https://research.tilburguniversity.edu/en/persons/ad-vingerhoets/?ga=2.35275170.2061376972.1569223489-237636459.1557148109>

Dankwoord

Ik ben grote dank verschuldigd aan Marleen Becht, Lauren Bylsma, Randy Cornelius, Asmir Gračanin, Madelon Hendricx, Michelle Hendriks, Jon Rottenberg, Miranda van Tilburg, Niels van de Ven, Janis Zickfeld en nog vele andere coauteurs en studenten die in het kader van hun afstuderen onderzoek op dit gebied hebben verricht en op die manier hebben bijgedragen tot een beter begrip van dit gedrag.

Ik wil ook graag Clemens van Diek, Tini Vingerhoets, en Rens Vingerhoets bedanken voor het lezen van een eerste versie van deze tekst en hun waardevolle opmerkingen.