

H HUILEN

Ad Vingerhoets is emeritus hoogleraar emotie en welbevinden aan de Tilburg University en staat in de media liefkozend bekend als Nederlands bekendste huilprofessor.

Naar eigen zeggen heeft Ad Vingerhoets wel iets met wat hij ‘stiefkindjes van de wetenschap’ noemt. Voor onderwerpen waar een doorsneehoogleraar zijn neus voor ophaalt, daar gaat het hart van Vingerhoets juist sneller van kloppen. Zo deed hij in het verleden onderzoek naar onderwerpen als emotioneel flauwvallen, vloeken, heimwee, nostalgie en ook naar het verschijnsel dat hij zelf ‘vrijtijdsziekte’ noemt. ‘Dit is het fenomeen dat je ziet bij mensen die nooit ziek zijn, alleen op de eerste dagen van hun vakantie en soms in het weekend. Geweldig boeiend!’

Vingerhoets verwierf vooral bekendheid met zijn onderzoek naar huilen. ‘Het moet ergens na mijn promotie zijn geweest, toen ik de vraag kreeg opgeworpen of huilen gezond was,’ vertelt hij. ‘Een even interessante als ingewikkelde kwestie vond ik dat. Enerzijds omdat ik net Darwins’ boek *The Expression of the Emotions in Man and Animals* had gelezen. Kort door de bocht schreef Darwin dat emoties en het uiten daarvan heel belangrijk zijn voor ons welbevinden, maar zag hij geen enkel nut voor het laten vloeien van tranen.

Anderzijds had ik in diezelfde periode een persoonlijke huilervaring die ik helemaal niet thuis kon brengen. Ik keek naar de waargebeurde film *A Child's Wish*, waarin er bij de 16-jarige Missy Chandler kanker wordt geconstateerd. Vervolgens mag haar vader haar in het ziekenhuis niet bezoeken van zijn baas. Als hij dat toch doet, wordt hij ontslagen. Missy vindt dat zeer onrechtvaardig, en doet een verzoek bij de stichting Make-A-Wish om het Witte Huis te bezoeken en dit onderwerp bij president Bill Clinton, die zichzelf speelt, aanhangig te maken. Clinton heeft een en al oor voor haar, leidt haar rond in de *Oval Office* en zegt vervolgens met veel gevoel voor theater “dat deze plek wordt bezocht door vele bijzondere en belangrijke mensen, maar dat zij de belangrijk-

ste persoon is die hier ooit was”. Toen ik die scène zag, hield ik het niet droog. Ik werd onbewust keihard geraakt door een matige Amerikaanse B-film, maar waarom?

Mensen kunnen om allerlei zaken huilen maar naast machteloosheid, zijn overlijden, heimwee en liefdesverdriet de grootste redenen om de tranen de vrije loop te laten. Vrouwen huilen meer dan mannen. Als een vrouw bijvoorbeeld in een machteloze situatie komt – een auto-sleutel die kwijt is, een computer die crasht, of een conflict – dan huilt ze sneller, terwijl een man vloekt of kwaad wordt. Kinderen huilen meer als ze fysieke pijn hebben en volwassenen gaan vooral ook huilen uit empathisch gevoel. Ze zien de ellende van anderen en voelen verwantschap. Bij volwassenen zie je ook de zogenaamde tranen van geluk, bijvoorbeeld bij een trouwerij, overwinning of geboorte. En als iemand uit puur altruïsme iets goeds doet voor een ander, zichzelf opoffert.

Hoe wij omgaan met onze emoties is voor een deel cultureel vastgelegd in zogenaamde *display rules*, de informele normen van een sociale groep. Als je in Nederland naar een begrafenis gaat dan ben je ingetogen, terwijl je in het Midden-Oosten veel meer expressie tot zelfs agressie ziet en de Surinamers er juist bijna een zingende manifestatie van maken.

Ondanks mijn leeftijd [Vingerhoets is achtenzestig jaar, JJ] huil ik nog steeds op momenten dat ik het niet verwacht. Laatst keek en luissterde ik naar een ode van Heart aan ‘Stairway to Heaven’ van Led Zepelin. De intro op harp was al prachtig en toen het koor vervolgens begon te zingen, kreeg ik het te kwaad. Dat komt dan echt even binnen.

Het huilonderzoek heeft ons geleerd dat het bij huilen niet zozeer gaat om directe opluchting of gevolgen voor de gezondheid, maar veel meer om de interpersoonlijke effecten. Tranen verbinden, en dat doet ons natuurlijk wel goed!’

Emotioneel flauwvallen

Ik raakte al een beetje ontroerd toen ik de functie van Ad Vingerhoets zag, emeritus hoogleraar emotie en welbevinden. Dat wetenschappers

zich niet alleen bezighouden met supergeleiding, virusremmingen of de samenstelling van de oppervlakte van de maan, maar ook met ons welbevinden, onze emoties, wellicht de samenhang daartussen, ik vind het prachtig. Twee regels verder leerde ik de term *emotioneel flauwvallen* en bedacht dat er écht te weinig onderzoek is naar de tegenhanger daarvan, *ongeïnteresseerd flauwvallen*. Ik heb dat zelf gedurende vele gymlessen in mijn middelbareschooltijd gedaan, zonder enige aanleiding, laat staan emotie. Gewoon onderuitgaan en dan ontspannen blijven liggen totdat de teams waren samengesteld en ik met een goed boek langs de lijn van het softbal-, basketbal- of trefbalveld mocht gaan zitten. Voor alle partijen beter, kan ik u verzekeren.

Maar dan huilen. U kent mij natuurlijk als de man van de lach, de vrolijkheid, de humor en de continue stroom van stampvolle theaterzalen waarin zo hard geschaterd wordt dat de roep om genade geregeld... Oké, mijn enthousiasme gaat met me op de loop. Ik schrijf dit op een moment dat Hugo 'je kunt ook een dvd'tje opzetten' de Jonge de hele culturele sector nog bij de ballen heeft, vandaar dat ik mezelf even wat te hoog inzette. Wensdromen, lieve lezer!

Ik hou van de lach, ik leef voor een deel van de lach – uw lach, waarvoor dank, elke keer weer – maar huilen kan zo lekker zijn. Bevrijdend ook. Zeker als de emotie niet helemaal rechtstreeks is – dus niet omdat je jezelf vreselijk pijn doet, iemand verliest in je omgeving, of hij/zij iemand anders echt leuker blijkt te vinden – maar opgewekt. Ik bedoel indirect. Veroorzaakt door iets dat je leest, ziet, hoort. Ook bij mij is muziek daar de grootste 'boosdoener'. Er is een liedje dat altijd de sluizen bij mij openzet. Het heet 'Kilkelly, Ireland', en dat is dan weer een plek in Ierland. Wellicht is het van belang te weten dat mijn moeder van de Ierse westkust komt en dat het Ierse land, de cultuur en zeker ook de historie mij (dus) bovengemiddeld raken. Halverwege de 19e eeuw trof een jarenlange hongersnood het land, omdat de aardappeloogst meermalen mislukte, en de Britten er altijd al voor zorgden dat er voor de Ieren weinig anders te vreten was. Het lied 'Kilkelly' is een weergave van de brieven die daarvandaan door familieleden gestuurd worden naar zoon en broer John die erin slaagde het verhongerende land te ont-

HUILEN

vluchten naar de overkant van de Atlantische Oceaan, en door die brieven al het drama in het dorp en de familie meekrijgt. En elke brief, elk couplet eindigt met de vraag wanneer John weer naar huis komt. Ik hoor het, ik voel de ellende, de hoop en het volhouden omdat er geen andere keus is, het leven en de dood, en ik weet dat John nooit naar huis zal kunnen komen. En dan lopen de tranen over mijn wangen.