

Emoties en Gedrag

Wanneer ik iets zinnigs probeer te zeggen over emoties en gedrag, dan is het natuurlijk belangrijk om wat kaders te scheppen. Wat zijn emoties en wat is gedrag?

Ik zal beginnen met gedrag, dat is eenvoudig. Dat is zo ongeveer alles wat we doen, intentioneel en niet-intentioneel, waaronder ik zelfs denken zou willen plaatsen, omdat we daarmee ook het bewust niet-doen als een vorm van gedrag zien. Ook als is het voor de ander niet zichtbaar, het is wel gedrag. Zo heb je waarneembaar gedrag en niet waarneembaar gedrag. Wellicht dat de vegetatieve activiteiten hier niet onder vallen, maar dan hebben we het, denk ik ook wel gehad.

En dan de emoties. De emoties zou ik willen definiëren - in het verlengde van Jaak Panksepp - als de neurologische reactie op de waarneming van de wereld en het individuele denken over die wereld, in een specifiek en oud gedeelte van onze hersenen.

Eigenlijk kunnen we in ons dagelijks leven helemaal niets met deze omschrijving van emoties. We kunnen immers, wanneer we zoiets als wat we doorgaans emoties noemen ervaren, helemaal niet waarnemen waar deze ervaring tot veranderingen leidt in onze hersenen. Hierbij kan ik aantekenen, dat onze ervaring van die emoties ook op veel meer plekken plaats vindt dan alleen maar in dat oude gedeelte van hersenen. Er is namelijk ook nog zoiets als de waarneming die tot veranderingen in de hersenen leidt en tegelijkertijd is er dan ook nog onze beleving die ook weer tot veranderingen in onze hersenen leiden. Laat ik het maar als volgt even proberen te visualiseren. Mochten we allerlei lampjes in ons hoofd hebben, dan gaan er bij een ervaring van iets in de werkelijkheid een heleboel lampjes tegelijkertijd branden op allerlei plekken in ons hoofd. En al die brandende lampjes ervaren wij doorgaans in één keer: als één ervaring! Een klein deel van de oorsprong van zijn de lampjes van Panksepp in dat oude gedeelte in de hersenen en al die andere lampjes branden in andere gedeeltes van de hersenen.

En toch wil ik die emoties - dat hele kleine deel - centraal stellen in deze Filos over emoties en gedrag. En wel omdat het om een heel oud gedeelte van onze hersenen gaat. Dieren hebben diezelfde emoties en het zijn emoties die nodig zijn om te overleven. Zodra één of meer van die emoties ernstig verstoord zijn, komt de overleving in het gedrang.

Als mens zijn we echter in staat om bovendien een schil rondom die emoties te leggen, waardoor onze ervaring van die emoties wellicht niets meer te maken heeft met die oorspronkelijke oer- en overleef-emoties. Dit komt weer omdat wij als mens - en er zijn heel wat dieren waar dat ook voor geldt - een enorm groot leervermogen hebben. Je kunt dus je emoties zodanig inkapselen - letterlijk - dat je ze niet meer ervaart. Het lampje licht wel op, maar je voelt ze niet meer.

Hier ligt natuurlijk al een interessante filosofisch vraag betreffende emoties, zelfkennis en cultuur. Sociaal maatschappelijk vinden we niet iedere uiting van emoties gepast, we leggen daar dus een schil over heen, wat je ook wel cultuur zou kunnen noemen. In hoeverre is dat goed voor het welzijn of welbevinden van de mens? Sociaal maatschappelijke gezien

hebben we geleerd om onze lusten te beheersen en controleren. Is dat goed of is dat niet goed voor het welbevinden van die ene mens? De oorspronkelijke - oude emotie - is wel aanwezig. Maar voor ik verder inzoom op deze vraag eerst een verdere toelichting op de emoties van Panksepp. Hij onderscheidt er ten minste zeven en ik wil daar nog liefde en pijn aan toevoegen. Zo zijn er dus al minstens negen emoties.

De zeven emoties die Panksepp onderscheidt zijn: SEEKING, RAGE, FEAR, LUST, CARE, PANIC en PLAY.

SEEKING is misschien wel de belangrijkste emotie omdat deze zorgt voor motivatie, initiatief en activiteit. We worden doorgaans ook blij van SEEKING. Het gaat om nieuwsgierigheid, onderzoeken, leren, en ondernemen. Hierbij is het zoeken overigens veel belangrijker dan het vinden. Het Nederlandse gezegde 'het hebben van de zaak is het einde van het vermaak' komt wellicht het dichtste in de buurt bij dit aspect van SEEKING. Zowel het initiatief als de voldoening die een mens voelt als hij iets voor elkaar moet krijgen wat inspanning kost, komt voort uit SEEKING. Het gaat ook over verwachtingen en voorbereidingen. Wanneer je je voorbereidt op een trouwfeest of een groot verjaardagsfeest met speciale cadeautjes en of liedjes en scotchjes, dan is SEEKING aan het werk.

Bij dieren werkt SEEKING op dezelfde manier. Het zet ze aan om naar eten te zoeken, hun omgeving te ontdekken en te leren. Snuffelende honden en nieuwsgierige katten worden 'aangestuurd' door SEEKING. Een belangrijk stofje dat betrokken is bij SEEKING is dopamine en daar worden we blij van. In het verleden werd dit ook wel het beloningssysteem genoemd.

SEEKING is nodig om te overleven, zonder SEEKING vinden we geen eten en zullen we onze omgeving niet onderzoeken. We leren zo niet waar schuilplaatsen zijn en we weten ook niet wat we moeten vermijden. Zonder SEEKING zullen we niets leren en hebben we niets te eten, en voelen we ons bovendien ongelukkig en/of gedeprimeerd. De kracht van SEEKING komt wellicht het beste tot uitdrukking dat een rat kiest voor het gevoel van SEEKING boven eten.

RAGE is de emotie die door Panksepp tegenover SEEKING wordt geplaatst. Wanneer we ons beperkt voelen, geremd voelen of miskent voelen, dan is dat RAGE. Het staat in relatie met een gevoel van vrijheid om te handelen. Wanneer we ons hierin ingeperkt voelen, dan worden we boos. Dit is RAGE. Deze emotie hangt dus ook nauw samen met agressie. RAGE lijkt ook een rol te spelen bij competitie en wedijveren, in de wil om te winnen. Ook in doorzettingsvermogen lijkt RAGE een rol te spelen.

FEAR is de emotie die we vaak ervaren als angst zowel doodsangst als onzekerheid. Wanneer we ons niet zeker voelen over morgen en/of geen vertrouwen hebben in de toekomst dan is o.a. FEAR aan het werk. FEAR is belangrijk om te overleven, omdat het ons beschermt tegen die zaken die (mogelijk) destructief kunnen zijn. Angst voor spinnen lijkt dan niet zo gepast, zo destructief zijn ze niet voor ons. Deze angst voor spinnen, laat wel meteen zien dat de emoties ook beïnvloed kunnen worden door, laat ik het maar percepties, noemen. Hierover later meer.

Dan is er LUST, en dit hangt nauw samen met seksualiteit en voortplanting. Het is overigens een systeem dat zich bij mannen (mannetjes) anders ontwikkelt dan bij vrouwen (vrouwjes). Inmiddels is ook al duidelijk dat door genetisch aanleg er mannetjes zijn die zich vrouwelijk ontwikkelen en vrouwjes zijn die zich mannelijk ontwikkelen[1]. Hoewel dit systeem al vanaf de geboorte aanwezig is, is voor de ontwikkeling ervan de hormonale verandering van de pubertijd belangrijk. Dit LUST systeem wakkert ook CARE aan.

CARE zorgt voor zorgzaamheid, voor de liefde tussen ouder en kind. Zo vlak voor de geboorte van een kind (nakomeling) veranderen de hersenen onder invloed van hormonen wat leidt tot CARE of CARE extra aanwakkert in relatie tot het eigen nageslacht. Dit wil overigens niet zeggen, dat mensen (dieren) zonder nageslacht zonder CARE functioneren. De hormonale verandering zet alleen maar aan tot extra (mits de rest ook allemaal mee werkt).

Dan is er PANIC, dit speelt een belangrijke rol in de ouder-kind-relatie. Het is wellicht het beste uit te leggen als verlatingsangst. Bij het jonge kind, ontstaat een vorm van angst die vooral opsteekt als de ouder er (even) niet is. Dit zorgt voor huilen en aandacht vragen, waardoor ook CARE - bij die ouder - weer gestimuleerd wordt. PANIC is ook uit te leggen als hulp nodig hebben, het niet alleen kunnen. Het is ook nauw verwant met het sociale. PANIC is dus iets anders dan FEAR. FEAR kun je niet oplossen hulp en zorg, wel met veiligheid en bescherming. FEAR kan zelfs ontstaan tussen mensen, terwijl PANIC vraagt om CARE.

En dan is er nog PLAY: het spel en spelen. Het iets doen om zichzelf zoals dans en muziek. PLAY dient geen ander doel dan zichzelf en leidt tot plezier. Het is veelzijdig bij kinderen (jongen) aanwezig waarbij het lijkt bij te dragen aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden en vaardigheden die nodig zijn als volwassene. Het speelt echter ook nog steeds een rol bij volwassen dieren en mensen. Hoe draagt dit dan bij aan overleven? Wellicht is het de ontspanning, het even niet hoeven te 'overleven'. Dit past bij het gezegde 'de boog kan niet altijd gespannen zijn'. PLAY is een actieve vorm van herstel, dit in tegenstelling tot slaap, wat een passieve vorm van herstel is. Het lijkt erop dat zoogdieren niet genoeg hebben aan passief herstel, maar dat ze ook zoiets hebben als actief herstel.

Mijns inziens is het voor het totaalplaatje nodig om hier LIEFDE (LOVE) en PIJN (PAIN) aan toe te voegen. LIEFDE (LOVE) gaat over hechting, iets wat bij jonge dieren en kinderen sterk aanwezig is. Ze voelen zich aangetrokken tot zachte warme dingen. Helaas is in de praktijk ook duidelijk geworden dat kinderen die geen object van liefde hebben zich minder goed ontwikkelen dan kinderen die dat wel hebben. Kennelijk is het niet alleen nodig om CARE te geven maar ook object van zorg te zijn en LIEFDE te geven en ontvangen.

PIJN speelt een belangrijke rol in de overleving. De uiting van PIJN kan echter op veel verschillende manieren vorm krijgen. Het baren van een kind is zeer pijnlijk, zo heb ik mij laten vertellen. Toch heeft menig vrouw meerdere kinderen gebaard. PIJN doet ons naar de dokter gaan, omdat we ons zorgen maken over de gesteldheid van het lichaam, ze kan in het

gedrag ook zichtbaar zijn. Een konijn zal echter niet zo maar tonen dat hij pijn heeft, dat maakt hem namelijk tot een makkelijke prooi. PIJN laat ons ook de wereld als geheel anders ervaren, vaak omdat we ons kwetsbaarder voelen of gewoon omdat het ons niet meer lukt om gewoon waar te nemen. Heel wat mensen met met migraine kunnen zelfs niet meer waarnemen, door de pijn. Terwijl topsporters zo gewoon zijn aan pijn, dat ze het normaal vinden en het gedrag nauwelijks beïnvloedt.

Panksepp gaat er, ten aanzien van de mens, vanuit dat onze ervaring en ons leren eigenlijk altijd een schil leggen om die emoties heen. Je zou kunnen zeggen dat we in ons leven van alles geleerd hebben, waardoor we die oervorm van die emotie niet meer sec ervaren. De verandering in dat oude gedeelte van de hersenen is er nog wel, maar de neo-cortex heeft daar al van alles overheen gelegd, door leren en gedrag. Zo zal de ene persoon zich meer verheugen op een feestje dan een ander dat doet. Een ander wordt helemaal gek van schoenen en zoekt stad en land af voor een specifiek paar en weer een ander zoekt in de bibliotheek naar nieuwe filosofische ideeën.

Wanneer we dus even terug gaan naar de eerder geformuleerde vraag, namelijk is het erg om een schil te leggen rondom onze emoties? Moet je pijn negeren of niet? Moet je pijn accepteren of niet?

Afgelopen weekend kwam ik een artikel tegen in dagblad Trouw over slachtoffer zijn. Is het goed, juist, wenselijk om je slachtoffer te voelen en je in het verlengde daarvan als slachtoffer te gedragen? Nietzsche herkende in de samenleving zoiets als een slachtoffer cultuur, het leek hem overigens beter om niet-zo-lijden, maar ook weerbaar te zijn.

De persoonlijke wijze waarop we een persoonlijke manier omgaan met die oer-emoties, is wellicht goed uit te leggen aan de hand van de idee van Martha Nussbaum. Voor haar zijn emoties een waardeoordeel. Overigens moet ik hierbij even de kanttekening plaatsen dat emoties hier beschreven dienen te worden als de persoonlijke beleving van situatie, ongeacht de wijze waarop deze neurologisch vorm krijgen.

Om deze persoonlijke waarde toe te lichten gebruikt ze het oud Griekse begrip *eudaimonia*. Eudaimonia is een persoonlijk iets, niet egoïstisch maar wel persoonlijk en bevat datgene wat voor een specifieke persoon positieve intrinsieke waarde heeft. Het beschrijft dus datgene wat voor die persoon het leven waarde geeft. Ze komen tot uitdrukking in doelen en activiteiten van die specifieke persoon. Zodra dit wordt aangetast - om wat voor reden dan ook - ontstaat er emotie. De emotie toont dus ook direct de betrokkenheid van de persoon, zelfs als de persoon dat eigenlijk niet wil of dit zelfs ontkent.

Dit beeld van Nussbaum lijkt een zekere mate van eenheid te veronderstellen. En, nu loop ik het risico om in een loop (de slang die in zijn eigen staart bijt?) terecht te komen, ze komen tot uitdrukking in gedrag dat past bij 'hoe je hoort te leven'. En hiermee komen we bij de basis voor cultuur.

Waarom beschrijf ik dit als een loop? Of misschien is het eerder een kip en een ei. Mag ik zo vrij zijn om te concluderen dat we kennelijk een 'zo hoort het eigenlijk' ten aanzien van waarde en emoties hebben en dat deze weer bepalen hoe we met de neurologische emoties om gaan. Uiteraard is er ruimte voor een persoonlijke invulling, maar heel wat waarden krijgen we mee in onze opvoeding en in ons onderwijs. Wat is nodig om dit op latere leeftijd te fine-tunen naar een individueel verhaal waarvan je zelf vindt dat het bij je past? En in hoeverre past dat wat we eigenlijk zouden willen bij de geldende waarden of passende geldende waarden bij dat wat we voelen, of waarvan de lampjes in onze hersenen gaan branden?

Dus even terug naar de eerdere vragen:

Is er zoiets als goed en niet goed omgaan met emoties?

Zijn onze omgang met onze oer-emoties cultuur gevormd en draagt dit bij aan het welzijn - in de betekenis van goed voelen - van de mens of juist niet?

Is er zoiets als een juiste gevoel bij een juist moment?

Of wellicht met andere woorden: zou het goed zijn als je dicht bij je oer-emoties blijft?

Een andere vraag die dan natuurlijk speelt is: kun je je gevoelens en je gedrag veranderen?

Als er een schil is, kun je dan je beleving bewust veranderen, of gaat daar dan ook iets mis?

Hoe vormbaar zijn onze gevoelens (in de betekenis van ervaring van emoties)?

[1] Panksepp, J. (2011). The basic emotional circuits of mammalian brains: Do animals have affective lives? *Neuroscience and Biobehavioural Reviews* 35 (pp 1791-1804), pag. 1799