

INLEIDING

Dit is niet het boek dat ik van plan was om te schrijven.

In zekere zin is het niet een boek dat ik ooit had willen schrijven.

Maar ik ben erg blij dat ik het toch heb geschreven. Het was misschien het beste dat ik ooit heb gedaan.

Verward? Ik neem het je niet kwalijk. Want dat was ikzelf ook. Dat is hoe dit allemaal begon.

Laat me een stapje teruggaan en wat context geven.

Dit is een boek over emoties. Oorspronkelijk ging het over emoties in het algemeen, de wetenschap erachter en hoe ze werken in de hersenen. Het zou 'Emotionele intelligentie' gaan heten, want dat is een standaard begrip.

Er was echter een probleem. Ik was er namelijk van uitgegaan, zoals kennelijk veel wetenschappers en zelfbenoemde intellectuele types, dat, wetenschappelijk gezien, emoties eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld zijn. Niet zoals gedachten of geheugen of zintuigen; het 'belangrijke' spul dat zich afspeelt in onze hersenen. Het zijn restanten, of obstakels, als ze al iets zijn. Een boek schrijven om ze te verklaren zou daarom niet al te lastig moeten zijn.

Die aannames bleken echter al snel, en op schrijvende wijze, volkomen verkeerd. Ik was nog maar net begonnen aan mijn on-

derzoek of ik ontdekte dat er voor elke studie die bevestigde wat ik voor een uitgemaakte zaak hield, doorgaans nog vijf andere waren die stelden dat dat helemaal niet zo was. En allemaal om verschillende redenen.

Ik moest uiteindelijk een uiterst ongelegen, maar onmiskenbaar feit onder ogen zien: mijn kennis over emoties was hopeloos ontoereikend om er een boek over te schrijven. Helaas was ik nog altijd contractueel verplicht om dat te doen. Het was een lastig parket.

Maar toen, in 2020, sloeg de COVID-19-epidemie toe en ging de wereld in lockdown terwijl het virus de wereld over raasde. Aanvankelijk dacht ik wel in staat te zijn om een en ander uit te zitten. Ik werkte toch al vanuit huis, mijn baan werd niet bedreigd en mijn vrouw en kinderen en ik vormen een vrij harmonieuze groep. Dit zal best gaan, dacht ik. Dat gaat wel lukken.

Totdat, op 1 maart van dat jaar, mijn vader het virus opliep. Uiteindelijk belandde hij in het ziekenhuis. En ik kon niets doen. Ik kon niet helpen en ik kon hem niet bezoeken. Het was een pandemie; we zaten allemaal in lockdown, ziekenhuizen waren in quarantaine en al het medische personeel werkte wanhopig hard om levens te redden.

Ondertussen zat ik opgesloten in huis, waar ik updates over de toestand van mijn vader kreeg via tweede- of derdehands berichten, of via een enkel bondig telefoongesprek. Maar ik zat vooral opgesloten. Er waren alleen ik... en mijn emoties. Emoties die ik nog niet kende, waar ik niet mee wist om te gaan. Natuurlijk had ik me wel vaker zorgen gemaakt, was ik ongerust geweest en had ik angst en spanning gevoeld. Maar niet zoals deze keer.

En vervolgens overleed mijn 58-jarige vader, die nooit eerder gezondheidsproblemen had gehad. Ik kreeg hem niet meer te zien en kon niet fatsoenlijk afscheid nemen. En ik moest de nasleep ervan – de ergste emotionele pijn en traumatische ervaring van mijn leven – alleen doorstaan. Afgesneden van de wereld, en elke bron van hulp of geruststelling. Het was, om het zacht uit te drukken, de hel.

Wat daarna gebeurde was dat, midden in de grootste smart en emotionele pijn die ik ooit had meegemaakt, mijn neurowetenschappelijke opleiding de kop opstak. Het gefixeerde, genadeloos rationele deel van mijn brein liet zich op de een of andere manier horen te midden van al het andere dat zich afspeelde in mijn hoofd en kwam met de volgende, onweerstaanbare redenering op de proppen.

Ik ben een ervaren neurowetenschapper en wetenschapscommunicator, die momenteel een brein vol krachtige, bijna overweldigende emoties heeft, en die ook een bóék over emoties moet schrijven! Logisch gezien zou ik nu mijn voordeel moeten doen met deze ongelooflijk onwaarschijnlijke combinatie van factoren, en er gebruik van maken. De stress, pijn en onzekerheid bestuderen die ik voelde, kijken naar wat ze met me doen, en dan proberen te verklaren waarom dit alles gebeurt, wat het betekent en wat de implicaties van dat alles zouden kunnen zijn. Ik kon mijn eigen gevoelens onder de microscoop leggen – in naam der wetenschap.

En dat is wat ik deed. Het bleek nogal een trip te zijn. Het onderzoeken van mijn eigen verdriet en uitpeuteren waarom ik doormaakte wat ik doormaakte bracht me naar een aantal zeer onwaarschijnlijke plekken. Het wierp ook een overvloed aan intrigerende vragen op.

Waarom zien wij mensen eruit zoals we doen?

Waarom zien onze hersenen wat ze zien?

Waarom beïnvloedt muziek ons zoals ze doet?

Wat drijft een hoop wetenschappelijke ontdekkingen?

Hoe komt het dat onze moderne wereld wordt geplaagd door desinformatie en ‘nepnieuws’?

Emoties, zo blijkt, vormen het antwoord op alles hierboven – en op nog veel meer daarbuiten. Mijn onderzoek naar dit alles doordringende aspect van onze innerlijke levens bracht me naar de dageraad van de tijd en het eind van het universum. Naar de grenzen van fantasie en realiteit. Van de meest basale processen

van het leven tot de modernste technologie, en alles daartussenin.

Want, zoals blijkt, zijn emoties verre van irrelevant of van marginaal belang, maar juist een essentieel onderdeel van alles wat we zijn en alles wat we doen. Ze hebben ons gevormd, ze leiden ons, ze beïnvloeden ons, ze motiveren ons, en ja, ze verwarren ons.

Ik had geen idee van dit alles toen ik begon. Ik had niet het recht om mezelf te beschrijven als emotioneel intelligent. Ik was in feite erg emotioneel onwetend. Daarom schreef ik dit boek. Het is deels wetenschappelijke exploratie, deels een dagboek van smart, deels een 'reis naar zelfontdekking', en meer.

Ik overdrijf niet als ik zeg dat het schrijven van dit boek me behoedde voor de afgrond tijdens de beroerdste periode van mijn leven, door me te helpen om om te gaan met mijn eigen emotionele onwetendheid. En daar gaat dit boek dan ook over. Als ik kan helpen om die van jou ook te verminderen, zonder dat je hoeft door te maken wat ik heb doorgemaakt, dan ben ik, denk ik, geslaagd in mijn opzet.

Dean

DE EMOTIONELE FUNDAMENTEN

Toen ik me voor het eerst aan dit boek zette met een hoofd vol verdriet, was het mijn uiteindelijke doel om de emoties te begrijpen die ik voelde, waarom ze zich voordeden, wat ze met me deden, hoe ze ontstonden, en meer van dat. Dat is, geef ik toe, nogal veelgevraagd.

Waar begin je überhaupt als je wilt weten hoe emoties echt werken? Uitgaande van mijn eerdere wetenschappelijke ervaring, onderzoek je eerst de fundamentele zaken – de 'basis', zo je wilt – en van daaruit bouw je een complexer en grondiger begrip op.

En als het om emoties gaat, is de meest basale vraag van allemaal: Wat is een emotie? Je kunt helemaal niets beginnen als je geen antwoord geeft op die vraag, nietwaar? Dus dat is het eerste wat ik deed.

Of in ieder geval het eerste wat ik probéerde te doen.

Ik stuitte echter al snel op een probleem: verbazingwekkend genoeg lijkt er, ondanks eeuwen onderzoek en debat, nog altijd geen sterke overeenstemming over wat emotie feitelijk is. Wat het bestuderen ervan, op zijn zachtst gezegd, nogal lastig maakt.

Gezien het feit hoe fundamenteel emoties zijn voor iedereen, en dat men schat dat ze in een of andere vorm al meer dan 600

miljoen jaar bestaan, zou je denken dat we ze onderhand wel doorgrond zouden hebben. Maar aan de andere kant voeden we ook al kinderen op sinds onze soort bestaat. En daarom zouden we het inmiddels ook allemaal eens moeten zijn over de beste manier waarop je een kind opvoedt.

Maar ga naar een willekeurige online discussie over borstvoeding of hoe je baby's het beste kunt laten slapen, of iets dergelijks, en je belandt steevast in een virtueel bloedbad, als twee rivaliserende guerrillalegers die op elkaar zijn gebotst in een verlaten pakhuis, zij het dat de term 'flesvoeding' wat vaker valt.

Dat wil niet zeggen dat er totaal geen overeenstemming onder de relevante experts bestaat, dat we niets weten over emoties. We zijn er onwetender over dan je zou verwachten, maar zó onwetend ook weer niet.

Om meer te begrijpen waarom we nog steeds niet dichter bij een consensus over zo een fundamenteel punt zijn, was mijn eerste aanlegplaats dr. Richard Firth-Godbehere, professioneel emotiehistoricus en auteur van *A Human History of Emotion* (Ned. vert. *Homo emoticus*).¹

Bij hem kaartte ik mijn moeilijkheid aan om een algemeen aanvaarde definitie te vinden voor het onderwerp van zijn levenswerk, waarop dr. Firth-Godbehere meesmulde, als een oorlogsveteraan die iemand hoort opscheppen over hoe intens de paintballwedstrijd tijdens het bedrijfsuitje wel niet was. In een parafraze van de prominente emotieonderzoeker professor Joseph LeDoux, zei hij me:

Er zijn net zoveel verschillende definities van emoties als er mensen zijn die emotieonderzoek doen. Mogelijk nog wel meer, omdat mensen voortdurend van gedachten veranderen.

Ik maak voor het grootste deel van mijn leven deel uit van de academische en wetenschappelijke wereld, dus ik weet dat weten-

schappers en academici het constant oneens zijn.* Het is hun favoriete vrijetijdsbesteding, na het consumeren van gratis wijn tijdens een conferentie.

Maar toch, zo redeneerde ik, moet er enige consensus zijn op het gebied van emotieonderzoek, nietwaar? Neurowetenschap zou totaal niet werken als er geen overeenstemming te bereiken was over welk orgaan het brein is, als sommigen van ons ervan overtuigd waren dat het dat rimpelige ding in de schedel was, terwijl anderen volhielden dat het die lange kronkelende slangen in de onderbuik waren. De hele discipline zou chaotische onzin zijn, en je zou nergens aan toe komen.

Niettemin is het terrein van het emotieonderzoek weliswaar niet zó beroerd, maar toch vergeven van dergelijke onzekerheden. Niemand ontkent dat emoties bestaan, maar ons begrip en concept van emotie veranderen voortdurend en evolueren met de tijd, op manieren die vrij verrassend kunnen zijn.

En dit is verre van een nieuw probleem. Ik las zoveel moderne berichten over wetenschappers en psychologen die 'hun aandacht op emoties richtten' in 'recente decennia', dat ik aannam dat emotieonderzoek iets van de laatste honderd à honderdvijftig jaar was.

In werkelijkheid gaat de studie naar emoties echter duizenden jaren terug. Dr. Firth-Godbehere identificeert het beginpunt bij de stoïci, belijders van het stoïcisme, een van de vele filosofische denkrichtingen die de oude Grieken produceerden.

Het voornaamste uitgangspunt van het in de derde eeuw v.C. door Zeno van Citium gestichte stoïcisme, was het aanvaarden van de natuurlijke staat van dingen, het leven in het moment en in alle omstandigheden logica en de rede gebruiken.²

Met hun enthousiasme voor constante redenering en logica

* Vandaar dat ik moest lachen toen dr. Firth-Godbehere me deze grap vertelde: 'Wat krijg je als je twee historici in een kamer zet? Drie meningen.'

besteedden de stoïci ook veel tijd aan het piekeren over en bestuderen van emoties,³ voor zover ze konden met de mogelijkheden en benaderingen die destijds beschikbaar waren.* Zij waren een van de eersten die emoties zagen als gescheiden ‘zaken’, aspecten van de menselijke geest die anders waren dan gedachten en gedragingen.

Het was echter te voorzien dat de stoïci emoties vaak zagen als weinig behulpzaam en specifieke ‘passies’ identificeerden, zoals lust, angst, smart en genot, en deze irrationeel verklaarden, omdat ze in strijd waren met de stoïcijnse idealen.⁴ Zulke passies moesten worden weerstaan, omdat ze mensen zich tot dingen laten verhouden op een manier zoals ze willen dat ze zijn in plaats van hoe ze werkelijk zijn.

Dit is een redelijke conclusie. Zo kan iemand die in de greep is van lust voor het object van zijn of haar affectie diverse keren worden afgewezen, maar toch blijven volharden, omdat men wil dat de situatie anders is dan ze werkelijk is, anders dan wat hun ogen en oren voortdurend vertellen. Dergelijk gedrag is irrationeel, dus in strijd met de stoïsche leer (en ook, vaak, met de wet).

Volgens de stoïci leidden passies tot *pathos*, een aandoening waaraan men lijdt doordat excessieve passies het gebruik van de rede in de weg staan.⁵ De enige manier om *pathos* te vermijden was om de passies te beheersen of te onderdrukken. Ze geloofden ook dat de manier om lijden echt te vermijden *apatheia* was, het ultieme doel van het stoïcisme, een toestand van helder bewustzijn waarin je logisch en redelijk kunt denken, in alle situaties.⁶ In wezen waren de stoïci typische Vulcans, twee millennia vóór *Star Trek*.

Helaas gingen de stoïci, samen met de hele oude Griekse beschaving, uiteindelijk ten onder. Toch lieten ze een aanzienlijke erfenis na en is hun impact nu nog altijd merkbaar. Belangrijke

* Hoe geavanceerd ze ook waren, hersenscantechnologie kenden de oude Grieken nog niet.

aspecten van de moderne cognitieve gedragstherapie stammen van de leer van het stoïcisme.⁷ In onze taal wordt het woord ‘stoïcijns’ gebruikt voor iemand die onverstoort is, en ‘*pathos*’ voor een kwaliteit die gevoelens van verdriet of leed oproept. *Apatheia* is op haar beurt een verre voorouder van ‘*apathie*’. Al is het wel iets van een achteruitgang, om in betekenis te verschuiven van ‘de ultieme expressie van menselijk bewustzijn’ naar ‘het kan me niet schelen’. Tijd is heel goed in erosie.

Maar waarom? Waarom had één specifieke stroming van oude Griekse filosofie uiteindelijk zo’n impact op de moderne samenleving? Nu, stoïsche principes hielden voornamelijk zo lang stand omdat ze voor een groot deel werden geïntegreerd in religie, met name het vroege christendom.⁸ Zo vonden de stoïci, die bepaald geen liefhebbers waren van irrationele lust, dat seks alleen goed was voor de reproductie tijdens het huwelijk.⁹ Veel christenen vinden dat nog steeds. Er zijn ook veel parallellen tussen stoïcisme en boeddhisme, dat zich immers focust op het bereiken van verlichting door het uitdoven van alle aardse verlangens via geestelijke discipline en meditatie.

Siddhartha Gautama was echter wel ongeveer driehonderd jaar eerder met zijn boeddhisme, dus waarom geven we de boeddhisten dan niet het krediet als de eersten die emoties bestudeerden?

Dat is een goede vraag en er kan sprake zijn van enige culturele vooringenomenheid hierbij, maar één ding dat in het voordeel van de stoïci werkte was dat ze een materialistisch wereldbeeld hadden: ze geloofden dat je alleen van dingen met een fysieke aanwezigheid kon zeggen dat ze echt ‘bestaan’. En omdat bij het ervaren van emoties ons hartritme versnelt – we huilen, blozen, glimlachen, enzovoort – meenden de stoïci dat emoties een fysieke aanwezigheid hadden. Dat betekent dat het theoretisch mogelijk is om emoties objectief te identificeren en te bestuderen. Wetenschappelijk gezien dan.

Religie werkt niet op die manier. Boeddhisme heeft, met al zijn

positieve kanten, ook nog steeds concepten als karma en reïncarnatie en, wat je ook denkt van dergelijke concepten, het blijft lastig om geloof in het ongrijpbare, of spirituele, te verzoenen met objectieve analyse en harde data. Helaas betekende het inlijven van het stoïcisme in meer (westerse) religieuze principes en wereldbeelden ook meer van dat eerste en minder van dat laatste.

In wezen handhaafde en bevorderde religie zelfs de interesse in emoties in de eeuwen na de neergang van het stoïcisme. Maar dat betekende wel dat emoties vaak verstrengeld raakten met theologische en op geloof gebaseerde prioriteiten en praktijken. Dat is niet bevorderlijk voor wetenschappelijk inzicht.

Emoties werden destijds echter niet zo genoemd. Het waren ‘passies’, ‘zonden’, ‘begeertes’, ‘driften’, enzovoort. Dat bleef zo, tot in de negentiende eeuw wetenschappers erbij betrokken raakten en aanspraak maakten op het onderwerp, door te verklaren dat al dat soort zaken voortaan ‘emoties’ heetten, de term die we (of we het leuk vinden of niet) nu nog altijd gebruiken.

Deze ‘nieuwe merknaam’ werd geïntieerd door de populaire lezingen van de Edinburghse professor ethiek en bevoegd medicus Thomas Brown, die door sommigen wordt gezien als ‘de uitvinder van emoties’.¹⁰ Toen boeken met Browns lezingen in 1820 in circulatie kwamen sloeg zijn benadering – het schikken van alle voorgaande ‘passies’, ‘begeertes’ en ‘neigingen’ onder één enkele categorie van ‘emoties’ – aan.

Dit werd versterkt door een andere Schotse filosoof/wetenschapper professor Alexander Bain, oprichter van *Mind*, het eerste tijdschrift over psychologie en analytische filosofie. In zijn boek uit 1859 *The Emotions and Will*,¹¹ dat velen zien als het eerste boek over psychologische wetenschap en emoties, schreef hij:

Emotie is de naam die hier wordt gebruikt om alles te omvatten wat we verstaan onder gevoelens, gevoelstoestanden, vreugdes, pijnen, passies, sentimenten, neigingen.

Deze wetenschappelijke overname van emoties werd nog verder bevorderd door nóg een Schotse filosoof/professor, sir Charles Bell, de man naar wie de ‘aangezichtsverlamming van Bell’ is vernoemd.¹² Zijn belangstelling voor aangezichtszeneuwen en -spieren voerde hem naar onderzoek naar door emoties veroorzaakte gezichtsuitdrukkingen, wat weer hielp om het idee te onderbouwen van emoties als tastbare, fysiologische processen, eerder dan spirituele, metafysische zaken.

Bells werk en daaropvolgende ontdekkingen leidden tot een ander invloedrijk boek, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, van de hand van ene Charles Darwin.¹³

Dit alles hielp om de wereld van emoties in kaart te brengen als iets met een fysieke basis in de reële wereld en die kon worden bestudeerd. De stoïci waren die mening al duizenden jaren eerder toegedaan, maar het waren de negentiende-eeuwse Schotse wetenschappers die dit als een geaccepteerd ‘feit’ vestigden, zoals dr. Firth-Godbehere verklaarde:

Wat Thomas Brown deed was emoties in het brein plaatsen in plaats van in de ziel – hij maakte het fysieke hersendingen op een concretere manier dan degenen vóór hem.

Je zou denken dat dit voor helderheid zorgde voor de wetenschappelijke studie van emoties. Dat was in veel opzichten ook zo. Maar aan de andere kant ook weer niet.

Na de herclassificering van bestaande geestelijke fenomenen als emoties, publiceerde de eerwaarde dokter James McCosh (nog zo’n prominente Schotse filosoof) in 1880 zijn *The Emotions*,¹⁴ met meer dan honderd voorbeelden van gevoelens, driften, verlangens, reacties, enzovoort, die onder de nieuw geformuleerde categorie van emoties vielen.

Dat zijn een hoop zaken. Maar was er een grondige, begrijpelijke en consistente definitie van emotie die op alle gelijk van toepassing was? Iets waarmee je accuraat kon bepa-