De mens is de enige soort op aarde die met tranen huilt. Volgens ‘huilprofessor’ Ad Vingerhoets (62) hebben tranen een belangrijke, verbindende functie. Vrijdag spreekt hij op TEDx Amsterdam. ‘De rode draad is machteloosheid.’

MICHIEL COUZY

Huilen maakt ons pas echt menselijk

Huilen is omgeven door raadsels. We huilen van verdriet, maar ook van vreugde, om het verlies van een naaste, maar ook bij de kerstaflevering van *All you need is love*. Kortom, een heel palet aan emoties zorgt voor tranen over onze wangen. Sommige mensen huilen heel veel, andere helemaal niet. Hoe komt dat? En waarom is de mens het enig levende wezen dat tranen plengt?

Natuurlijk, honden kunnen janken, wolven huilen, maar geen enkel dier doet dat met tranen in de ogen. Wij wel en dat maakt ons uniek. Sterker nog, huilen zorgt er mede voor dat mensen zo goed kunnen samenwerken, beter dan andere zoogdieren, zegt Ad Vingerhoets, hoogleraar sociale en gedragswetenschappen aan de Universiteit van Tilburg. Met als resultaat dat wij, mensen, aan de top van de piramide staan en hier op aarde de dienst uitmaken.

Hiermee staat Vingerhoets lijnrecht tegenover Charles Darwin, de beroemde natuurwetenschapper en grondlegger van de evolutietheorie. Darwin stelde dat huilen met tranen de mens geen enkel evolutionair voordeel geeft.

Darwin had ongelijk?

“Ja. Tranen zijn wel degelijk belangrijk. Ze wekken empathie op bij anderen. Hierdoor is het empathisch vermogen van mensen zo goed ontwikkeld.”

En waarom is dat belangrijk?

“Huilen verbindt; de mens is de meest sociale soort. Dat zorgt ervoor dat wij omkijken naar zieken en zwakken in de samenleving, maar ook dat wij kunnen samenwerken.”

Waarom huilen mensen wel en dieren niet?

“Dat heeft te maken met onze lange kindertijd. Sommige dieren huilen wel, maar alleen akoestisch: door middel van geluid, zonder tranen. Op deze manier zoekt een jong contact met de moeder. Erg belangrijk dus. De keerzijde is dat vijanden ook op dit gejank afkomen. Zodra dieren zelf naar hun moeder toe kunnen lopen, stoppen ze met janken om geen onnodig gevaar te lopen.”

“Maar de mens is in vergelijking met dieren erg lang afhankelijk van zijn moeder. Daarom is het zo belangrijk dat wij kunnen huilen met tranen: een geluidloos signaal aan de moeder dat we hulp nodig hebben, zonder dat we roofdieren wakker schudden.”

Ad Vingerhoets houdt zich al zo’n vijftien jaar bezig met huilen. Niet met vreugde, liefde of andere prachtige emoties, maar met verdriet. “Ik was betrokken bij een internationaal onderzoek naar emoties, toen iemand mij op een feestje vroeg of huilen gezond was. Ik wist het antwoord niet, maar de vraag interesseerde mij wel.”

Niet veel later zag hij een Amerikaanse tearjerker over een meisje met kanker en warempel: de tranen stroomden over zijn wangen. “Ik was overdonderd en eigenlijk ook in de war. Was ik een sentimentele man geworden, of was er meer aan de hand?”

> ‘Ik was in de war, was ik een sentimentele man geworden?’

Hij besloot zich te verdiepen in de tranen van de mens en het ongelijk van Darwin aan te tonen.

Wat maakt ons aan het huilen?

“De rode draad is machteloosheid, de momenten waarop we behoefte hebben aan anderen. Eigenlijk zijn er drie prototype-emoties die tranen opwekken: liefdesverdriet, rouw en heimwee. De mens kan er slecht tegen om te worden gescheiden van anderen.”

We kunnen toch ook huilen van ontroering, zoals u deed na het zien van de film?

“Maar ook dat is een vorm van machteloosheid. We raken overweldigd door een film, of door iets anders en weten ons geen raad.”

We huilen van geluk.

“Ja, maar ook daar zit vaak iets negatiefs achter. Kijk naar sporters die huilen na een overwinning. Degene die altijd wint, huilt niet snel, maar de atleet die meestal tweede wordt, of blessures had, zal veel emotioneler worden na een overwinning.”

Lucht huilen op?

“Daar lijkt het wel op. Maar voor wie, en in welke mate, hangt af van hoe goed diegene in zijn vel zit. Iemand met een depressie zal niet opgelucht zijn na een flinke huilbui. Huilen in een instabiele situatie, zoals ruzie of bij overlijden, lucht evenmin op.”

“Een collega van mij heeft een experiment gedaan: hij liet een groep mensen naar een emotionele film kijken. Direct na afloop vroeg hij of het huilen bij de film de kijkers had opgelucht. Het antwoord was nee. Maar na een minuut of twintig trad niet alleen emotioneel herstel op, maar gebeurde meer: mensen voelden zich beter dan voor aanvang van de film. Opluchting heeft tijd nodig.”

Waarom lucht huilen eigenlijk op?

“Dat weten we nog niet precies. Als mensen zich slecht voelen, doen ze alles om zich beter te voelen. Huilen kan daarbij horen. Kennelijk scheiden we bepaalde stoffen af als we huilen, bijvoorbeeld antistress, zodat wij ons beter voelen. Dit zou ook kunnen betekenen dat mensen die huilen vanwege de pijn, na de huilbui minder pijn hebben door de stoffen die zijn vrijgekomen. Op dit moment probeer ik dit te onderzoeken. Dat zou spectaculair zijn.”

Waarom?

“Dan hebben we nog een nuttige functie van huilen aangetoond: stillen van pijn. De belangrijkste functies van huilen zijn relationeel: zoeken van contact of hulp. Maar als huilen de pijn stilt, heeft het ook individueel nut.”

Huilen vrouwen vaker dan mannen?

“Ja. Allereerst worden vrouwen – ik praat nu in het algemeen – vaker blootgesteld aan emotionele situaties. Door de films die ze kijken, boeken die ze lezen. Maar ook door hun beroep; in de zorg werken meer vrouwen dan mannen. Daarnaast reageren vrouwen sneller machteloos in alledaagse situaties, zoals een ruzie, computercrash of inbraak. Dit komt doordat ze fysiek iets zwakker zijn.”

“Vrouwen hebben minder testosteron en het is aangetoond dat testosteron een remmend effect heeft op emotie. Tot slot speelt de sociale om-