



Waarom gezellige mensen beter voor je zijn

Het zien of horen van Erica Terpstra bezorgt bijna iedereen een instant gevoel van vrolijkheid. Meer mensen hebben die gave om andermans humeur te beïnvloeden, in positieve en negatieve zin. Journaliste Juliëtte Eichholtz wil weten hoe dat zit.

Toen mijn zoon nog een piepklein ventje was, raakte hij erg overstuurd als ik een keertje sikkeneurig was. Een doodgewoon ochtendhumeur maakte hem onzeker en zenuwachtig en tegen de tijd dat hij de taal machtig was, gaf hij me een keer huilend te kennen zo bang van me te zijn als ik boos was. Het kind was natuurlijk niet veel gewend met zijn zonnige moeder, maar ja... Ik vond het toch vervelend als hij zo leed onder mijn zeldzame verkeerde been uit bed en legde hem dan ook omstandig uit dat het niks met hem te maken had, dat iedereen weleens bozig was en dat niemand daar iets aan kon doen, hij al zeker niet. Als hij er echt zo'n last van had, zei ik, was het misschien een idee om lekker op zijn kamer te gaan zitten, met een boekje en een koekje, ver weg van dat kwaaië wezen beneden. Zijn gevoeligheid was ook wel herkenbaar en ik wilde hem graag wat weerbaarder maken dan ik zelf altijd was geweest - ik hoefde maar op een botte manier 'geholpen' te worden in een winkel of mijn prima stemming kon in één klap omslaan. Dit is met de jaren minder geworden, maar nog altijd kan ik slecht tegen andermans chagrijn, ook als het niets met mij te maken heeft. ►

Nog altijd kan ik slecht tegen andermans chagrijn, ook als het niets met mij te maken heeft

Dat geldt voor de meeste mensen. Als iemand vrolijk lachend op je afloopt, lach je vrijwel altijd terug. Als iemand woedend naar je kijkt, is de kans groot dat jouw gezichtsuitdrukking ook op onweer gaat - en daarmee je humeur. Gezichtsuitdrukkingen en emoties zijn net zo besmettelijk als gapen. Zo denk ik dat die eindeloze stoet boze verongelijkte politici in hun midlifecrisis het humeur van Nederland de laatste jaren dramatisch hebben vergald, terwijl we andersom massaal blij worden van iemand als Erica Terpstra. Ze hoeft maar met wijd gespreide armen op een Afrikaans stamhoofd of, pak 'm beet, Louis van Gaal af te stappen en je ziet het gebeuren: de mensen stralen haar tegemoet en vervolgens... word je zelf ook blij. Ik denk dat Erica zelden andermans slechte humeur overneemt, net als mijn man. Als ik op een hormonaal dieptepunt zit, weet ik inmiddels wat er komen gaat en eigenlijk moet ik dan al bij voorbaat lachen. "En?" zegt hij dan namelijk steevast, "hoe is het met mijn depressieve, hardwerkende, sombermansige en - hoe-doet-ze-het-toch

altijd-weer zo heerlijke vrouw?" Ja, daar knapt een mens direct van op.

Zenders en ontvangers

"Om een ander te begrijpen heb je naast je gevoel ook je verstand nodig, dus bij je zoon was het inlevingsvermogen destijds nog in ontwikkeling. Zoals hij op je reageerde toen hij klein was, komt doordat hij jouw stemmingen al goed aanvoelde, maar te jong was om te begrijpen dat die los van hem stonden - en het helpt zeker om hem dat uit te leggen," zegt de Frans/Duitse neurowetenschapper Christian Keysers, die samen met zijn Italiaanse echtgenote Valeria Gazzola onderzoek doet aan het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. "Ieder mens wordt geboren als 'ontvanger', als degene die andermans stemming opvangt en overneemt, en pas in de loop der jaren kunnen mensen wat meer afstand nemen van de stemmingen in hun omgeving. Nog een stap verder kun je hulp bieden als je voelt of ziet dat iemand uit zijn humeur is. Nou kom je natuurlijk niet alleen op de wereld als ontvanger, maar ook als zender - iedere moeder weet hoe baby's stemming het humeur in huis bepaalt." Ja, als het goed is, is de eerste handeling van een baby na de geboorte: een keel opzetten. Zenden dus en stevig ook. Daar weten crècheleidsters ook alles van; als de baby's en peuters vredig hun middagdutje doen, hoeft er maar eentje in brullen uit te barsten en het wordt

kamerbreed opgepakt - weg rust en dagritme met al die kleine zenders en ontvangers. Christian Keysers: "Mensen als Erica Terpstra en jouw vriend zijn zenders die die hulp blijkbaar goed kunnen geven. Het is prettig om zulke vrolijke mensen in je directe omgeving te hebben, want blijdschap en geluk zijn natuurlijk net zo besmettelijk als een slecht humeur."

Hoe werkt dat?

"Emotionele beïnvloeding begint in de hersens, in de zogeheten spiegelneuronen. Pas in de jaren negentig werden deze neuronenvoer toevallig ontdekt bij proeven met apen. Als een aap een rozijn pakte, reageerden neuronenvoer in zijn hersens op die handeling. Andere neuronenvoer, de spiegelneuronenvoer, bleken exact zo te reageren als dezelfde aap iemand anders een rozijn zag pakken! Daarmee bleek dat het inlevingsvermogen in de hersens zat, aanwijsbaar was. Het was een onvoorstelbaar belangrijke ontdekking," vertelt Christian Keysers.

Maar is het nou beter om wél of niet vatbaar te zijn voor al die emoties van anderen?

Wat is het voordeel van onze gevoeligheid voor andermans stemming? Ik bedoel, in het verkeer is het zelden een genoegen om andermans humeur over te nemen, want zo veel blije gezichtjes zie ik niet voor het stoplicht. Christian Keysers: "Dankzij de ontdekking van emotionele besmetting is het duidelijk geworden dat mensen een biologische verbinding hebben met hun omgeving; onze eigen wil is voor een belangrijk deel afhankelijk van de handelingen van anderen, van gebeurtenissen buiten onszelf. Mensen zijn dus in de basis sociaal."

Echt waar?

"Vaak is een ander helpen helemaal niet in je eigen belang. Het kost tijd, energie, het kan een hoop rommel geven en toch rijdt vrijwel niemand door bij het zien van een gewonde op straat. Wat dat aangaat is inle-

vingsvermogen dus een pluspunt, je helpt elkaar doordat je andermans pijn voelt. Omgekeerd gebruiken mensen hun empathie ook voor aanzienlijk minder mooie motieven, bijvoorbeeld om sigarettenreclames te maken; marketeers leven zich in de gedachtewereld van de (startende) roker in en komen zo tot aantrekkelijke commercials. Je kunt dus niet zeggen dat emotionele beïnvloeding goed of slecht is; het hangt er helemaal van af hoe je het gebruikt."

En zijn er nog verschillen tussen mannen en vrouwen?

"Vrouwen zijn iets gevoeliger voor emotionele besmetting, maar het verschil is ▶

Zo voorkom je dat anderen je humeur negatief beïnvloeden

1. Wees je allereerst bewust van wat er gebeurt; ben je plotseling van slag door een bepaalde gebeurtenis die met jou te maken heeft, of door de stemming van iemand in je directe omgeving?

3. Focus, als de ander een negatieve uitwerking op je humeur heeft, op de verschillen tussen jou en die ander en zorg dat je hem/haar niet spiegelt in je houding.

4. En onthoud wat Christian Keysers zegt: "Er zijn eigenlijk geen simpele regels voor. Het zit in onze natuur om ons te omringen met de mensen bij wie we ons het beste voelen, zoals het

ook een natuurlijke reactie is om bij bijvoorbeeld een zwerver te denken dat die vooral zo slecht terecht is gekomen door niet te werken, door met iedereen ruzie te maken, kortom, door van alles te doen wat je zelf niet doet. En tot slot: wees aardig voor anderen, want andermans pijn zal uiteindelijk jou pijn doen, gewoon, omdat we zo in elkaar zitten. Tips geven om nooit te lijden onder

andermans lijden, zou betekenen dat ik tips moest geven om een seriemoordenaar te worden; dát zijn namelijk de enige mensen die geen 'last hebben' van empathie."



Gezichtsuitdrukkingen en emoties zijn net zo besmettelijk als gapen

Tips voor de types

Net als ieder ander mens ben je ontvankelijk voor andermans stemmingen (ontvanger), terwijl je tegelijkertijd degene kunt zijn die de stemming juist bepaalt (zender). En dan zijn er ook nog situaties waarin je je het liefst afsluit voor andermans emoties - of je eigen gevoelens (remmer). Welk type voert de boventoon in je karakter? Als je daar zelf geen enkel zicht op hebt, kun je het eens vragen in je directe omgeving - het antwoord kan heel verrassend zijn! Hieronder enkele tips voor de verschillende types.

Ontvanger: je bent empathisch, gevoelig en ontvankelijk voor andermans stemmingen.

- Je doet het goed in verzorgende beroepen en vrijwilligersbegeleiding en functioneert prima als manager van een klein team of als acteur in rollenspellen.
- Vermijd emotionele massa's (demonstraties, voetbalwedstrijden, grote concerten) en onvoorspelbare situaties.

Zender: je bent charismatisch en extravert, je laat je emoties de vrije loop en brengt je stemmingen op anderen over.

- Je doet het goed in de politiek, reclame, sponsorwerving, geeft uitstekend les en past goed bij de politie, ook als gevangenebewaarder.

- Vermijd situaties waarin je een hele groep te veel zou kunnen domineren, zoals buurtoverleg en steungroepen, en zorg dat je je emoties niet uitstort over gevoelige mensen.

Remmer: je bent gesloten en hebt de neiging je af te sluiten voor andermans emoties, maar ook voor je eigen gevoelens.

- Je doet het goed in de klantenservice, advocatuur, sommige medische beroepen en zou een prima bankier zijn.

- Vermijd presentaties, toespraken en alles waar enig inlevingsvermogen gewenst is, zoals lesgeven of coachen.

bijzonder klein als het gaat om de omgang met vrienden. Alleen ten aanzien van concurrenten of regelrechte vijanden is het verschil groter en vertonen mannen aanmerkelijk minder inlevingsvermogen. Tijdens de jacht of in de loopgraven heeft dat natuurlijk zijn nut bewezen.”

Terwijl ik dit alles op mij laat inwerken, jakkert de tijd voort en op de dag van de deadline slaan de zenuwen toe, want ik moet nog enkele opmerkingen van Christian Keysers uitwerken en zou vandaag de boodschappen doen. Wellicht heeft stress een nog veel slechtere uitwerking op mijn humeur dan andermans chagrijn. Misschien moet ik straks maar eens aan mijn drukke, hardwerkende en hoe-doet-hij-dat-toch-altijd-weer zo heerlijke man vragen of hij wellicht...?

Mijn zoon, inmiddels dertien, komt thuis, ziet mijn zure kop en vraagt of het allemaal een beetje lukt. Ik grom wat. Hij spreidt zijn armen als ware hij Erica Terpstra en zegt: “Kom jij maar eens even hier, moedah, dan gaan we kloppen.” Ik probeer hem af te wimpelen, maar hij drukt mij in een wurggreep stevig tegen zich aan en beklopt mijn rug. “Zo. Daar knap jij altijd weer van op, zie je wel? Zo gemakkelijk met jou,” zegt hij tevreden, “en zo voorspelbaar ook!” En hij verlaat de huiskamer om eens even elders in het pand te gaan chillen. Ik denk dat ik mag beweren dat mijn opvoeding heeft gewerkt: hier staat een puber die andermans slechte humeur lekker bij de ander laat - en dat niet alleen, hij besmet je met zijn eigen vrolijkheid, het is heerlijk. En dan kan hij nu misschien even de boodschappen doen voor zijn arme ‘moedah’. ■

Christian Keysers, *Het empathische brein* €17,95.