

In april van dit jaar overleed Nico H. Frijda op 87-jarige leeftijd. Gedurende zijn gehele carrière als psycholoog en hoogleraar hield hij zich bezig met de menselijke emoties. Hij bracht als grondlegger van onderzoek naar dit onderwerp in 1986 het boek *De emoties* uit. In een interview zegt hij: 'Door een samenloop van omstandigheden [begon ik] om daar nu eens echt wat van te willen weten in 1980. (...) Toen dacht ik: ik weet eigenlijk helemaal niets van emoties af, ik moet daar maar eens college over gaan geven, dingen over lezen. Dat is toen gegroeid in dat ik er met groot plezier greep op kreeg. Dat eerste boek [*De emoties*] is in feite het netjes opschrijven van het college van de eerste twee jaar geweest.'

In 1986 constateert Frijda dat emoties door veel onderzoekers als verstoring gedefinieerd worden. Emotioneel gedrag is niet-instrumenteel gedrag; het heeft geen toereikend of adequaat extern doel of reden en de verklaring wordt daarom gezocht 'binnen' het subject zelf. Frijda gaat in zijn boek op zoek naar een positievere omschrijving.

Die zoektocht vraagt heel wat van de lezer. De ondertitel *Een overzicht van onderzoek en theorie* doet het boek recht: in bijna vijfhonderd pagina's refereert Frijda aan meer dan negenhonderd artikelen en boeken. Het is bijna onvoorstelbaar dat hij al die informatie niet alleen tot zich heeft genomen, maar er ook zo knap lijn in heeft gebracht en alle perspectieven onderling in verband brengt.

De grote hoeveelheid informatie maakt het wel moeilijk om na het lezen van het boek voor mijzelf helder te krijgen: wat heb ik nu geleerd? Het is als een reis door een ander land maken, dat goed leren kennen en ten slotte de vraag te moeten beantwoorden: wat is dat nu eigenlijk voor een land? Elke samenvatting doet het boek tekort.

Emoties zijn verandering van actiebereidheid

TERUGBLIK OP 'DE EMOTIES' VAN NICO H. FRIJDA

Bastiaan VAN GILS

Toch zal ik hierna vier hoofdlijnen van het boek toelichten:

- emoties zijn functionele belangenbehartigers;
- emoties zijn reactieprogramma's met stuurvoorrang;
- emoties zijn fysieke ervaringen vanuit een cognitieve en culturele basis;
- emoties zijn cognitief ondoordringbaar.

Functionele belangenbehartigers

Frijda kiest de functionele benadering als uitgangspunt: emoties dienen ergens voor en men mag stellen dat ze goed doen. Dat ze niet altijd instrumenteel zijn is logisch; elk systeem heeft immers zijn beperkingen. Vanuit dit perspectief concludeert hij dat emoties verandering in actiebereidheid teweegbrengen. Ze zetten mensen aan tot actie om hun belangen veilig te stellen.

Een belang is een interne representatie die dient als standaard waaraan werkelijke situaties worden getoetst. Belangen zijn dus die zaken die voor ons waardevol geworden zijn, in de loop van ons leven. Het zijn vaak slapende demonen die stil blijven, zolang de omstandigheden tot op redelijke hoogte aan de standaard voldoen. Natuurlijk komt de vraag op: welke belangen dan? Voor de hand liggen de universele voorbeelden: de veiligheid en het fysieke welzijn van het individu. Maar veel vaker zijn er individueel gekleurde belangen: feitelijk alles waar mensen zich zoal aan hechten. Dat gaat toevallig en willekeurig. Vanuit evolutie en levenservaring ontwikkelen mensen elk hun eigen waarden en gevoeligheden. De evolutionaire stelwaarde voor koortsvrije toestand is 36,7°C en niet 36°C of 38°C. Voor de geschikte gevoelstemperatuur in de omgang met collega's heeft ieder zijn eigen graadmeter. Daarom doe je wel moeite om die ene collega te behouden en ben je juist blij met het vertrek van een andere.

Reactieprogramma's met stuurvoorrang

Emoties hebben de neiging de aansturing van het gedrag van de persoon over te nemen, om de relatie met de omgeving te veranderen. Deze stuurvoorrang zorgt er bijvoorbeeld voor dat iemand uit contact gaat, specifieke informatie toelaat of juist uitsluit en zichzelf groter maakt om indruk te maken op een ander.

Een emotie is echter geen automatisme. Het gedrag is complexer dan een reflex op een stimulus. De emotie die ontstaat is afhankelijk van het appel van de situatie, wat de mogelijkheden zijn en de evaluatie van de wenselijkheid van verschillende uitkomsten. Ingeschat in een flits, onbewust, maar zeker met behulp van cognitieve schemata.

Stel dat iemand op straat je aanspreekt, omdat je een zakdoek hebt laten vallen. De ene persoon wordt verdrietig, omdat vandaag alles toch al zo tegenzat. De volgende schaamt zich, omdat hij zich sterk bewust is van zijn normovertreding. De derde wordt kwaad, omdat hij vindt dat anderen zich niet met zijn zaken moeten bemoeien. De relationele verhouding, een generalisatie uit het verleden, de fysieke gesteldheid, de inschatting van het effect: vele factoren spelen een rol in de emotie die uiteindelijk tot stand komt.

Fysieke ervaring

De fysieke ervaring van emoties is het beste uit te leggen aan de hand van het verschil met intenties en gevoelens. Intenties geven cognitief richting aan meer specifieke langere ter-



Ir. B.J.C.M. van Gils is directeur bij organisatieadviesbureau Het Consulaat te Amsterdam en redactielid van dit tijdschrift. Website: www.hetconsulaat.nl. E-mail: bastiaan@vangils.org.

BESPROKEN

Nico Frijda (1986).
*De emoties. Een
overzicht van on-
derzoek en theorie.*
Amsterdam: Bert
Bakker.



mijndoelen. Een emotie ervaar je als fysieke drang om hier en nu een bepaalde, andere toestand te bereiken. Die actietendens is er bij gevoelens niet; het is heel anders om boos te zijn, dan te constateren dat je je 'boos voelt'. Introspectie op emoties is dan ook erg lastig. Bij de reconstructie van een emotie komt vaak nieuwe informatie beschikbaar, die de oorspronkelijke emotie niet (langer) toeliet. Het rechtvaardigen van de bewering dat iemand afschuwelijk is, vergt een analyse die niet werd uitgevoerd bij het tot stand komen van die bewering. Bovendien roept een situatie alleen emotie op, als de betekenis van de situatie ervaren wordt als inherente eigenschap. Niet als je beseft dat je die betekenis deels zelf construeert. Een weloverwogen oordeel wekt geen emotie op.

De emotie wordt opgeroepen door de confrontatie tussen een gebeurtenis en het belang van het subject. Interne disposities verlenen de externe stimuli betekenis. Hierin is verandering in de 'match/mismatch' tussen de gebeurtenis en de belangen veel belangrijker dan de absolute mate van bevrediging of schade. Daarom komen emoties meestal niet zomaar op; er zijn externe stimuli of gedachten aan stimuli nodig, om het match/mismatch-proces te starten. De intensiteit van de emotie is afhankelijk van de omvang van de mismatch. Vlak voor het einde van een handeling reageren mensen bijvoorbeeld intenser op frustratie dan aan het begin, doordat de verwachting van afronding groter is. Daarom helpt de aankondiging van een mogelijke mismatch emoties te beperken.

Cognitieve maar ook culturele verwachtingen hebben dus grote invloed op emoties. Door ervaring en generalisering, denken en toepassing van kennis-schema's ontwikkelt iemand belangen en worden sommige stimuli emotioneel beladen. Doelen, objecten en waarden kunnen om allerlei redenen belangrijk worden. Persoonlijk, maar vooral ook door de sociale context. De maatschappij verschaft kant-en-klare positief en negatief gewaardeerde doelen, belangen en objecten. Daarnaast bieden publieke emoties over regels, normen en waarden en het volgen of overtreden daarvan veel inspiratie. Normovertreding is bijvoorbeeld een van de belangrijkste stimuli voor woede.

De maatschappij biedt niet alleen houvast bij de vraag welke belangen je dient te hebben. Ze schrijft ook voor hoe je emoties vormgeeft. Dat kan, omdat emoties complexe programma's zijn waarin (onbewuste) cognitie een grote rol speelt. Vroeger staken we rivalen neer, tegenwoordig blijven we de volgende ochtend weg van het werk.

Frijda antwoordt in 2007 op de vraag wat hij eerder in zijn carrière beter had willen weten: 'Ik beseftte me in het begin niet dat alles wat we doen, zeggen en voelen voor 20 procent uit onszelf voortkomt en voor 80 procent uit de invloed van onze omgeving: de groep, cultuur, de mensheid waar we deel van uitmaken. Die wisselwerking tussen individu en zijn omgeving, zijn op-

groeien, zijn “zijn” in een omgeving. Je emoties ontwikkel je gewoon anders, als je tegenover iemand bent die niet alles maar slikt. En dat is iedereen.’

Cognitief ondoordringbaar

Emoties zijn dus fysieke ervaringen vanuit een cognitieve en culturele basis. En hoewel emoties stuurvoorrang opeisen, is de mens er bijna nooit aan overgeleverd. Wij hanteren onze emoties. Dit is een weerspiegeling van de fundamentele dualiteit in de besturing van gedrag. Reguleren betekent zowel verzwakken, als versterken. Je kunt prima huilen en tegelijkertijd met een schuin oogje kijken naar de reactie van de omgeving, om te zien of je door moet gaan.

Hoe kan de primair te reguleren respons worden onderscheiden van de verzwakkende of versterkende regulatie? Er komen allerlei moeilijke vragen op: hoe noodzakelijk, oprecht en echt was mijn emotie? In hoeverre draag ik er verantwoordelijkheid voor?

Eén ding is zeker: hoewel het ontstaansproces van emoties een groot cognitief aspect heeft, heeft het geen cognitieve doordringbaarheid. Emoties kunnen niet echt willekeurig worden opgewekt; men kan zich er alleen tot op zekere hoogte in brengen. Ook kan men zich er niet willekeurig van ontdoen; men kan zich er alleen, tot op zekere hoogte en voor een bepaalde tijd uit werken. Er is een marge, maar geen vrijheid. Emoties veranderen vooral doordat belangen veranderen. Het doet mij denken aan een citaat van Marcel Proust: ‘Swann besluit dat hij, als hun verhouding voorbij is, Odette zal vragen wie er die bewuste avond bij haar op bezoek was; maar dan realiseert hij zich dat het hem tegen die tijd niet meer zal kunnen schelen’ (uit *Un amour de Swann*, 1913).

Tot besluit

Zo hebben we vier hoofdlijnen in *De emoties* op een rijtje gezet. In 1986 begint hij zijn boek met een zoektocht naar een meer positieve definitie van

emoties. Aan het einde legt hij deze vast in een enkele eenvoudige zin: ‘Emoties zijn veranderingen in actiebereidheid.’ In 2015 heeft emotie precies die plek in de begeleidingskunde verworven: emoties als slot en sleutel. Ze nemen het stuur over als onze belangen in het geding zijn, door lichamelijke reacties te mobiliseren. Wat die belangen zijn, verschilt van persoon tot persoon en wordt bepaald door onze manier van kijken.

Tegelijkertijd, dat is de paradox die Frijda blootlegt, zijn die reactieprogramma’s zelf cognitief ondoordringbaar. We nemen de eigen emotionele reacties wel waar, maar begrijpen die lang niet altijd goed en kunnen er beperkt invloed op uitoefenen. Voor de begeleidingskunde is dit ofwel een ergernis, ofwel een opluchting. Want slechts in de marge van cognitieve doordringbaarheid en de willekeur van disposities speelt de begeleider zijn rol.

Voor mij is het een louterend perspectief dat ik na ruim vijfhonderd pagina’s overhoudt. Geïnspireerd door Spinoza: het gebrek aan beheersbaarheid maakt de taak als begeleider minder zwaar. Al is het alleen maar omdat ik minder de verplichting voel om beheersing na te streven.



BRONNEN

- Webpagina over Nico Frijda: https://nl.wikipedia.org/wiki/Nico_Frijda.
- Postuum Nico Frijda (1927-2015) in de Volkskrant, door Cor Speksnijder: <http://www.volkskrant.nl/wetenschap/nico-frijda-1927-2015~a3955668>.
- Interview met Nico Frijda uit 2007, door Susanne Linssen voor het radioprogramma Hoe?Zo! Radio: <https://soundcloud.com/dekennisvannu/nico-frijda-overleden>.
- Online-tekst van De emoties: http://www.dbnl.org/tekst/frij004emot01_01.
- Wikipedia-lemma over Frijda: <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>.
- Blog over Nico Frijda door Carolien Rieffe (Universiteit Leiden): <http://www.leidenpsychologyblog.nl/articles/within-five-minutes-nico-frijda-is-there>.
- Baruch Spinoza, *Ethica* (1677), vijfde deel, stelling 6: ‘Naarmate de Geest alle dingen als noodwendig begrijpt, heeft hij meer macht over zijn aandoeningen, ofwel heeft hij minder van hen te lijden.’