

INHOUD

<i>Proloog</i>	9
Een nieuwe wetenschap belicht	9
DEEL EEN INGESTELD OP CONTACT	19
1. De emotionele economie	21
2. Een recept voor rapport	35
3. Neurale Wi-Fi	46
4. Een instinct voor altruïsme	58
5. De neuroanatomie van een kus	72
6. Wat is sociale intelligentie?	92
DEEL TWEE VERBROKEN BANDEN	113
7. Jij en Het	115
8. Het Duistere Driemanschap	127
9. Geestelijk blind	143
DEEL DRIE AANLEG EN OPVOEDING	155
10. Genen bepalen niet alles	157
11. Een veilige basis	173
12. Het referentiepunt voor geluk	184
DEEL VIER LIEFDE EN HAAR VARIATIES	199
13. Netwerken van genegenheid	201
14. Verlangen: het zijne en het hare	210
15. De biologie van compassie	223
DEEL VIJF GEZONDE CONTACTEN	233
16. Stress is sociaal	235
17. Biologische bondgenoten	250
18. Menselijkheid op recept	262

INHOUD

DEEL ZES	SOCIALE IMPLICATIES	277
19.	De prikkel van succes	279
20.	De correctieve kracht van relaties	297
21.	Van 'Zij' naar 'Wij'	310
	<i>Epiloog</i>	324
	Wat werkelijk belangrijk is	324
	Appendix A De hoge en de lage route: een notitie	333
	Appendix B Het sociale brein	335
	Appendix C Sociale intelligentie opnieuw bezien	341
	Dankbetuiging	348
	Noten	350
	Register	419

PROLOOG

Een nieuwe wetenschap belicht

Aan het begin van de tweede Amerikaanse invasie in Irak begaf een groep soldaten zich naar een plaatselijke moskee om contact te leggen met de belangrijkste geestelijke van het stadje. Het doel van hun missie was zijn hulp in te roepen bij de distributie van hulpgoederen, maar er ontstond een oproer, omdat de bevolking bang was dat de soldaten kwamen om de geestelijke te arresteren of de moskee, een heilige plek, te verwoesten.

Honderden vrome moslims dromden om de soldaten samen. Schreeuwend en zwaaiend met hun armen drongen ze zich op aan het zwaar bewapende peloton. De bevelhebbend officier, luitenant-kolonel Christopher Hughes, liet zijn hersens razendsnel werken.

Hij pakte een luidspreker en gaf zijn manschappen het bevel om te knielen en hun geweren op de grond te richten.

‘En nu glimlachen,’ gebod hij.

Op dat moment sloeg de stemming van de menigte om. Een aantal mensen bleef nog schreeuwen, maar de meeste glimlachten terug. Sommigen klopten de soldaten zelfs op de schouders terwijl die zich op Hughes’ commando nog altijd glimlachend langzaam achteruit bewogen.¹

Deze slimme zet was het resultaat van een duizelingwekkende reeks razendsnelle sociale calculaties. Hughes moest bepalen hoe vijandig de menigte was en aanvoelen wat hen zou kunnen kalmeren. Hij moest rekenen op de discipline van zijn manschappen en op hun vertrouwen in hem. En hij moest de gok wagen dat hij exact het juiste gebaar maakte om de grenzen van taal en cultuur te doorbreken. Tezamen culmineerden al die afwegingen in een aantal onmiddellijke beslissingen.

Dit soort goed afgestemde daadkracht gecombineerd met het vermogen om mensen te duiden is kenmerkend voor de allerbeste ordehandhavers, en zeker voor militaire officieren die zich geconfronteerd zien met opstandige burgers.² Hoe men ook staat tegenover de militaire campagne zelf, dit incident laat zien dat de hersenen over sociale virtuositeit beschikken, zelfs in een onoverzichtelijke, gespannen confrontatie.

Wat Hughes uit zijn penibele situatie redde, waren dezelfde neurologische circuits waar we op terugvallen wanneer we een onguur type tegen het lijf lopen en op slag beslissen of we ervandoor gaan of de confrontatie aangaan.

Deze interpersoonlijke radar heeft in de loop van de geschiedenis ontelbare mensen het leven gered en is nog altijd van cruciaal belang om te overleven.

De sociale circuits in ons brein sturen ons niet alleen in urgente situaties, maar in al onze contacten, of die nu in het klaslokaal, in de slaapkamer of op de werkvloer plaatsvinden. Ze doen hun werk wanneer geliefden elkaar in de ogen kijken bij de eerste kus of wanneer we tranen voelen opkomen, maar ze terugdringen. Ze zijn verantwoordelijk voor de warmte die we voelen in een vertrouwelijk gesprek met een goede vriend.

Dit neurale systeem is actief in iedere interactie waarin afstemming en timing van doorslaggevend belang zijn. Het geeft de advocaat zekerheid over wie hij in de jury wil, verleent de onderhandelaar het instinctieve gevoel dat dit het laatste bod is van de tegenpartij en vertelt de patiënte dat zij haar dokter kan vertrouwen. Het is verantwoordelijk voor dat magische moment in een vergadering waarop iedereen ophoudt met zijn papieren te ritselen en zich concentreert op wat er gezegd wordt.

En nu is de wetenschap in staat om de neurale mechanismen die op deze momenten werkzaam zijn nauwkeurig te beschrijven.

Het sociale brein

In dit boek belicht ik een wetenschap in opkomst die bijna dagelijks verrassende inzichten oplevert in onze interpersoonlijke wereld.

De meest fundamentele ontdekking van deze nieuwe discipline is dat we ingesteld zijn op contact.

De neurowetenschap heeft ontdekt dat onze hersenen in aanleg sociaal zijn en onherroepelijk een intieme brein-tot-breinverbinding aangaan zodra we contact maken met een ander. Door middel van die neurale brug beïnvloeden we het brein, en daarmee het lichaam, van iedereen met wie we omgaan, en omgekeerd.

Zelfs onze meest routinematige ontmoetingen functioneren in de hersenen als regulatiemechanismen en roepen emoties op, soms wenselijke, soms onwenselijke. Hoe sterker we emotioneel met een ander verbonden zijn, hoe groter de wederzijdse uitwerking. De sterkste uitwisselingen hebben we met mensen waarmee we dag in, dag uit, jaar in jaar uit, veel tijd doorbrengen, en vooral als we veel om hen geven.

In deze neurale koppelingen dansen onze hersenen een emotionele tango, een dans van gevoelens. Onze sociale interacties werken als regulatoren, als een soort interpersoonlijke thermostaten die bij het orkestreren van onze emoties voortdurend belangrijke aspecten van onze hersenfunctie aanpassen.

De daaruit voortvloeiende gevoelens hebben een enorme impact op ons lichaam. Ze wekken een waterval van hormonen op die onze biologische systemen regelen, van ons hart tot onze immuuncellen. Misschien wel een van de meest verrassende ontdekkingen is dat de wetenschap nu verbanden in kaart brengt tussen onze meest stressvolle relaties en de werking van specifieke genen die het immuunsysteem reguleren.

Meer dan we voor mogelijk hielden vormen onze relaties dus niet alleen onze ervaring, maar ook onze biologie. Door de koppeling tussen breinen hebben onze primaire relaties niet alleen invloed op onschuldige zaken, zoals of we lachen om dezelfde grapjes, maar ook op diepgaande processen, zoals welke genen er geactiveerd worden in onze T-cellen, de soldaten die ons immuunsysteem inzet om ons te beschermen tegen invasies van bacteriën en virussen.

Die koppeling is als een tweesnijdend zwaard: goede relaties hebben een gunstige uitwerking op onze gezondheid, terwijl toxische relaties als een langzaam gif op ons lichaam kunnen inwerken.

Vrijwel alle belangrijke wetenschappelijke ontdekkingen waar ik in dit boek gebruik van maak, dateren van na het verschijnen van *Emotionele intelligentie* in 1995. Bij het schrijven van *Emotionele intelligentie* heb ik me gericht op een zeer belangrijke verzameling menselijke eigenschappen binnen het individu, op ons vermogen om onze eigen emoties te reguleren en op ons innerlijk potentieel om positieve relaties aan te gaan. Hier verruimt het perspectief zich van de persoonlijke psychologie (de innerlijke capaciteiten van het individu) tot de psychologie van twee personen: dat wat er gebeurt wanneer wij ons met elkaar verbinden.³

Het is mijn bedoeling dat dit boek fungeert als een aanvulling op *Emotionele intelligentie*. Het onderzoekt hetzelfde terrein van het menselijk leven, maar dan vanuit een ander perspectief, zodat we ons inzicht in onze persoonlijke wereld kunnen uitbreiden.⁴ De focus verschuift naar de vluchtige momenten die zich voordoen in interacties. Die momenten krijgen een diepe betekenis nu wij gaan beseffen hoe wij in de optelsom van die momenten elkaar scheppen.

Ons onderzoek snijdt vragen aan als: Wat maakt een psychopaat tot een gevaarlijke manipulator? Kunnen wij er op een betere manier zorg voor dragen dat onze kinderen gelukkig worden? Wat maakt een huwelijk tot een ondersteunende basis? Kunnen relaties ons beschermen tegen ziekte? Kan een leraar of een leidinggevende het brein van leerlingen of werknemers positief stimuleren? Hoe kunnen groepen die door haat verscheurd worden weer in vrede samenleven? En wat zeggen deze inzichten over het soort maatschappij dat we kunnen opbouwen en over wat werkelijk van belang is in ons leven?

Sociale corrosie

Tegenwoordig, juist nu de wetenschap het grote belang van betrokken relaties aantoonde, lijken menselijke betrekkingen steeds meer onder vuur te liggen. Sociale corrosie kent vele gezichten.

Op het moment dat een zesjarig meisje door haar onderwijzeres gevraagd wordt om haar speelgoed op te ruimen, krijgt ze een verschrikkelijke woedeaanval. Ze schreeuwt, duwt haar stoel omver, kruipt onder het bureau van de onderwijzeres en begint zo hard te schoppen dat de laden eruit vliegen. Deze uitbarsting is illustratief voor een uitbraak van vergelijkbare incidenten van onhandelbaar gedrag bij kinderen uit de groepen een en twee in een schooldistrict in Fort Worth, Texas.⁵ De uitbarstingen vonden niet alleen plaats onder armere leerlingen, maar ook onder meer welvarende. Sommigen verklaren de geweldspiek onder zeer jonge kinderen uit economische stress. Ouders moeten langer werken en als gevolg daarvan brengen kinderen uren alleen of in kinderopvangcentra door, om thuis te komen bij ouders die op de toppen van hun zenuwen leven. Anderen wijzen op cijfers die aangeven dat maar liefst 40 procent van de tweejarigen al minimaal drie uur per dag televisie kijkt, tijd die niet besteed wordt aan interacties met mensen die hun kunnen leren beter met elkaar om te gaan. Hoe meer televisie kinderen kijken, hoe tegendraadser ze zijn tegen de tijd dat ze naar school gaan.⁶

In een stad in Duitsland komt een motorfietser bij een botsing ten val en belandt op het asfalt. Onbeweeglijk ligt hij op de weg. Voetgangers lopen langs en bestuurders staren naar hem terwijl ze wachten tot het licht op groen springt. Niemand stopt om te helpen. Uiteindelijk, na vijftien lange minuten, draait de passagier in een voor het stoplicht wachtende auto het raampje omlaag en vraagt of de motorfietser gewond is en of hij om hulp moet bellen. Wanneer het incident wordt uitgezonden door het tv-station dat het ongeluk in scène heeft gezet, is men ontzet: in Duitsland heeft iedereen met een rijbewijs een EHBO-cursus gevolgd, juist voor momenten als deze. Het commentaar van een Duitse EHBO-arts: 'Mensen lopen gewoon een blokje om wanneer ze zien dat iemand in gevaar is. Het is net alsof het ze niet kan schelen.'

In 2003 werden eenpersoonshuishoudens de meest gebruikelijke leefvorm in de Verenigde Staten. Kwamen gezinnen vroeger 's avonds bij elkaar, tegenwoordig vinden kinderen, ouders en echtelieden het steeds moeilijker om tijd voor elkaar te vinden. *Bowling Alone*, Robert Putnams veelgeprezen analyse van de onttekening van Amerika's sociale netwerk, maakt melding van een al twee decennia durende afname van 'sociaal kapitaal'. Een manier om het sociale kapitaal van een maatschappij te meten is door het aantal openbare bijeenkomsten en het aantal

lidmaatschappen van verenigingen te tellen. Terwijl in de jaren zeventig van de vorige eeuw nog twee derde van de Amerikanen lid was van een organisatie en regelmatig bijeenkomsten bijwoonde, was dat aantal in de jaren negentig gedaald tot ongeveer een derde. Deze cijfers, aldus Putnam, weerspiegelen een teloorgang van menselijk contact in de Amerikaanse maatschappij.⁷ Sinds die tijd heeft er een explosieve groei plaatsgevonden van een ander type organisatie, van ongeveer 8000 in de jaren vijftig tot meer dan 20 000 aan het eind van de jaren negentig.⁸ In tegenstelling tot de oude verenigingen, met hun persoonlijke bijeenkomsten en hun permanente sociale netwerk, houden deze nieuwe organisaties mensen echter op afstand. Lidmaatschap gaat via e-mail of massale mailings, en de voornaamste activiteit is niet het samenkomen, maar het sturen van geld.

Dan zijn er nog de onbekende factoren in de wijze waarop mensen wereldwijd contacten aangaan (en afbreken). De technologie biedt meer en meer mogelijkheden tot ogenschijnlijke communicatie in feitelijke isolatie. Deze trends getuigen stuk voor stuk van de langzame teloorgang van mogelijkheden die mensen hebben om contact te maken. Deze onafwendbare technologisering is zo verraderlijk, dat niemand nog heeft kunnen vaststellen welke sociale en emotionele prijs we ervoor betalen.

Voortschrijdend isolement

Rosie Garcia staat aan het hoofd van een van de drukste bakkerijen die er zijn, de Hot & Crusty op het Grand Central Station in New York. De grote stroom forensen die zich dagelijks door het station beweegt, zorgt voor lange rijen wachtende klanten.

Maar Rosie merkt dat steeds meer van de klanten die ze bedient totaal afwezig zijn en wazig in het niets staren. Als ze vraagt of ze hen kan helpen, merken ze het niet eens en ook als ze de vraag herhaalt, krijgt ze geen reactie.

Pas als ze de volumekraan vol openzet, lijkt er iets door te dringen.⁹

Het is niet dat Rosies klanten doof zijn: ze hebben een koptelefoontje in hun oren gepropt dat vast zit aan een iPod. Ze gaan helemaal op in een van de deuntjes op hun persoonlijke playlist, afgesloten van alles en, belangrijker nog, iedereen om hen heen.

Natuurlijk sloten mensen al vóór de iPod het straatruoer buiten met een walkman of een mobiele telefoon. Het begon in feite met de auto, een manier om je volkomen geïsoleerd door de openbare ruimte te bewegen, afgeschermd door glas, minimaal een halve ton aan staal en het sussende geluid van de radio. Voordat de auto ingeburgerd raakte, bleven mensen op hun

reizen steeds in contact met de wereld om hen heen: ze liepen, of gebruikten een koets of een ossenkar.

Een koptelefoon schept een eenpersoonscocon en versterkt daarmee de sociale afzondering. Zelfs in een direct contact is het met afgesloten oren erg gemakkelijk om de ander als een object te beschouwen, meer iets om omheen te lopen dan iemand die je een teken van herkenning zou kunnen geven, of op zijn minst opmerken. Als voetganger zijn we in de gelegenheid om een voorbijganger te groeten of een paar minuutjes met iemand te blijven kletsen; de drager van een iPod daarentegen, heeft de neiging anderen te negeren en met een soort algehele arrogantie dwars door hen heen te kijken.

De iPoddrager zelf denkt intussen dat hij wél contact maakt: met de zanger, de band of het orkest dat in zijn oren is geplugd. Zijn hart slaat in hetzelfde tempo als dat van hen. Maar deze virtuele anderen hebben hoege-naamd niets te maken met de mensen die misschien maar een meter van de verrukte luisteraar verwijderd zijn en die hem vrijwel koud laten. Naarmate mensen meer opgaan in een door technologie geschapen virtuele werkelijkheid, worden ze ongevoeliger voor degenen die werkelijk om hen heen zijn. Het sociale autisme dat daar het gevolg van is, draagt bij aan de groeiende lijst van onbedoelde gevolgen van de voortschrijdende invasie van de technologie in ons dagelijks leven.

Dat we voortdurend digitaal bereikbaar zijn, betekent dat ons werk ons zelfs op vakantie achtervolgt. Een onderzoek onder Amerikaanse werknemers wees uit dat 34 procent zich tijdens de vakantie zo vaak bij zijn bedrijf meldt, dat ze even of zelfs meer gestrest terugkomen dan ze vertrokken.¹⁰ E-mail en mobiele telefoons doorbreken de onontbeerlijke grenzen rond privétijd en gezinsleven. Een mobieltje kan ook afgaan tijdens een picknick met de kinderen en zelfs thuis sluiten moeder of vader zich af van het gezin door avond aan avond uitgebreid hun e-mail door te nemen.

Natuurlijk hebben de kinderen dat niet echt in de gaten: ze zijn gefixeerd op hun eigen e-mail, een webspel of de tv in hun slaapkamer. Uit een Frans onderzoek onder 2,5 miljard kijkers in tweeënzeventig landen bleek dat in 2004 mensen gemiddeld 3 uur en 39 minuten per dag televisie keken. Japan kwam met 4 uur en 25 minuten op de eerste plaats, op de voet gevolgd door de Verenigde Staten.¹¹

‘De televisie,’ zo waarschuwde de dichter T.S. Eliot in 1963, toen het nieuwe medium zich in steeds meer huiskamers een plaats verwierf, ‘maakt het mogelijk dat miljoenen mensen tegelijkertijd naar dezelfde grap luisteren en toch eenzaam blijven.’

Internet en e-mail hebben hetzelfde effect. Een onderzoek onder 4830 mensen in de Verenigde Staten wees uit dat het internet als vrijetijdsbeste-

ding de plaats van de televisie heeft ingenomen. Voor ieder uur dat men op het internet doorbracht, nam het persoonlijke contact met vrienden, collega's en familie af met vierentwintig minuten. We houden contact op een armlengte afstand. In de woorden van Norman Nie, verantwoordelijk voor het internetonderzoek en directeur van het Stanford Institute for the Quantitative Study of Society: 'Je krijgt via het internet geen knuffel of kus.'¹²

Sociale neurowetenschap

Dit boek geeft een inzicht in de verrassende resultaten van een vakgebied in opkomst, de sociale neurowetenschap. Toch wist ik, toen ik aan het onderzoek voor dit boek begon, niet eens dat dit vakgebied bestond. Aanvankelijk viel mijn oog nu eens op een academisch artikel, dan weer op een krantenknipsel waaruit bleek dat het wetenschappelijk inzicht in de neurale dynamiek van menselijke relaties zich sterk had ontwikkeld.

Recentelijk is er een soort zenuwcel ontdekt, de *spindle*-cel (letterlijk: spoelcel), die sneller werkt dan alle andere zenuwcellen en onze impulsieve sociale beslissingen stuurt. Er blijken veel meer van deze cellen te bestaan in de menselijke hersenen dan in die van andere soorten.

Een ander soort hersencellen, de spiegelneuronen, registreert welke beweging iemand anders wil maken en wat hij voelt, en prepareert ons ogenblikkelijk om die beweging te imiteren en mee te voelen.

Wanneer een vrouw een man die haar aantrekkelijk vindt recht in de ogen kijkt, scheiden zijn hersenen dopamine af, een stofje dat een belangrijke rol speelt bij het ervaren van plezier en genot. Als ze de andere kant uit kijkt, gebeurt dat niet.

Elk van deze ontdekkingen liet weer iets zien van de werking van het 'sociale brein', de neurologische circuits die actief zijn in onze interacties. Niet één vertelde het volledige verhaal, maar naarmate de ontdekkingen zich opstapelden, werden de contouren van een nieuw wetenschapsgebied zichtbaar.

Pas geruime tijd nadat ik deze geïsoleerde gevallen ging volgen, begon ik het verborgen patroon te begrijpen dat hen met elkaar verbindt. Toevallig stuitte ik op de naam van dit vakgebied, de sociale neurowetenschap, toen ik las over een conferentie over het onderwerp die in 2003 gehouden was in Zweden.

Op zoek naar de oorsprong van de term 'sociale neurowetenschap' ontdekte ik dat die voor het eerst gebruikt werd aan het begin van de jaren ne-

gentig van de vorige eeuw door de psychologen John Cacioppo en Gary Berntson, in die tijd de eenzame voorvechters van dit prachtige nieuwe vakgebied.¹³ Toen ik Cacioppo onlangs sprak, vertelde hij daarover: ‘Onder neurowetenschappers bestond er grote scepsis ten aanzien van onderzoek naar alles wat buiten de inhoud van de schedel viel. De twintigste-eeuwse neurowetenschap dacht dat sociaal gedrag te ingewikkeld was om te onderzoeken.’

‘Tegenwoordig,’ aldus Cacioppo, ‘beginnen we een beetje te begrijpen hoe de hersenen ons sociale gedrag sturen en hoe onze sociale wereld weer onze hersenen en onze biologie beïnvloedt.’ Cacioppo, tegenwoordig directeur van het Center for Cognitive and Social Neuroscience van de Universiteit van Chicago, is getuige geweest van een revolutie: het vakgebied is inmiddels uitgegroeid tot een speerpunt in de wetenschap van de eenentwintigste eeuw.

Het nieuwe onderzoeksgebied heeft inmiddels al een aantal oudere wetenschappelijke raadsels opgelost. Zo bleek uit vroeg onderzoek van Cacioppo dat er verbanden bestaan tussen verward zijn in een problematische relatie en een toename van stresshormonen tot een niveau waarop bepaalde genen worden aangetast die virussen bevechten. Wat men tot op dat moment nog niet had kunnen vinden was de neurale route die ervoor zorgt dat relatieproblemen zulke biologische gevolgen hebben, een van de aandachtsgebieden van de sociale neurowetenschap.

Het nieuwe vakgebied is een trefpunt voor psychologen en neurowetenschappers. Beide maken gebruik van de functionele MRI (fMRI), een apparaat voor *brain imaging* of hersenbeeldvorming dat tot nog toe vooral werd ingezet voor het stellen van klinische diagnoses in ziekenhuizen. Met behulp van krachtige magneten is de gewone MRI in staat tot een verrassend gedetailleerd beeld van de hersenen. Insiders noemen MRI's ook wel ‘magneten’ (‘Ons lab heeft drie magneten.’). De fMRI heeft ook nog eens een enorm vermogen om gegevens te verwerken. Het resultaat is min of meer equivalent aan een video en laat bijvoorbeeld zien welke delen van het brein oplichten bij het horen van de stem van een oude vriend. Uit dit soort onderzoek komen antwoorden voort op vragen als: Wat gebeurt er in het brein van iemand die naar zijn geliefde kijkt? Of bij iemand die in de greep is van fanatisme, of bij iemand die probeert een spelletje te winnen?

Het sociale brein is de som van de neurale mechanismen die zowel onze interacties orkestreren, als onze gedachten en gevoelens over mensen en relaties. Het meest opmerkelijke nieuws op dit gebied is misschien wel dat het sociale brein het enige biologische systeem in ons lichaam is dat ons voortdurend afstemt op, en omgekeerd beïnvloed wordt door, de innerlijke toestand van de mensen om ons heen.¹⁵ Alle andere biologische systemen, van onze lymfeklieren tot onze milt, reguleren hun activiteit voornamelijk in res-

pons op signalen die van binnen het lichaam komen, niet van buitenaf. De routes van het sociale brein zijn uniek in hun gevoeligheid voor de buitenwereld. Iedere keer dat we oogcontact (of stemcontact, of huidcontact) maken met een ander, vindt er een koppeling plaats tussen onze sociale breinen.

Door middel van ‘neuroplasticiteit’ spelen onze sociale interacties zelfs een rol bij herstructurering van de hersenen; dat wil zeggen dat herhaalde ervaringen bepalend zijn voor het aantal, de vorm en de grootte van onze neuronen en hun synaptische verbindingen. Doordat onze belangrijkste relaties ons brein bij herhaling in een bepaalde toestand dwingen, kunnen ze geleidelijk bepaalde neurologische circuits modelleren. Zo kunnen chronische pijn en woede, maar ook emotionele steun van iemand die we jarenlang dagelijks meemaken onze hersenen daadwerkelijk veranderen.

Deze nieuwe ontdekkingen laten zien dat onze relaties een subtiele, maar krachtige en levenslange uitwerking op ons hebben. Dit is misschien geen prettig nieuws voor wie voornamelijk negatieve relaties heeft, maar tegelijkertijd betekent het dat onze persoonlijke connecties op ieder moment in ons leven mogelijkheden bieden tot herstel.

Hoe we met anderen omgaan is dus van onvoorstelbaar belang.

En dat brengt ons op wat het zou kunnen betekenen om, in het licht van deze nieuwe inzichten, intelligent te zijn met betrekking tot onze sociale wereld.

Verstandig handelen

Al in 1920, vlak na de eerste explosie van enthousiasme over de toen nieuwe IQ-tests, bedacht psycholoog Edward Thorndike de term ‘sociale intelligentie’. Een van zijn definities luidde: ‘het vermogen om mannen en vrouwen te begrijpen en te sturen’, een vaardigheid die we allemaal nodig hebben om goed te kunnen leven in de wereld.

Op grond van deze definitie is het echter ook mogelijk om pure manipulatie te beschouwen als een kenmerk van interpersoonlijk talent.¹⁶ Ook nu nog bestaan er beschrijvingen van sociale intelligentie die geen onderscheid maken tussen de kille handigheden van een oplichter en de oprecht liefdevolle daden die een gezonde relatie verrijken. Naar mijn mening zou manipulatief gedrag (alleen waarde hechten aan wat werkt voor één persoon ten koste van anderen) niet opgevat mogen worden als een teken van sociale intelligentie.

In plaats daarvan zouden we sociale intelligentie kunnen zien als een kernachtige term voor het vermogen om zowel intelligent te zijn óver onze rela-

ties als in onze relaties.¹⁷ Door onze focus op die manier te verbreden, kunnen we verder kijken dan het individu en begrijpen wat er gebeurt wanneer mensen met elkaar in contact treden. Zo overstijgen we bekrompen eigenbelang en krijgen we oog voor de belangen van anderen.

Dankzij deze bredere visie kunnen we de kwaliteiten die een positieve bijdrage leveren aan onze persoonlijke relaties, zoals empathie en zorgzaamheid, bestuderen binnen het kader van sociale intelligentie. In dit boek ga ik dan ook uit van een tweede, meeromvattend principe dat Thorndike formuleerde om onze sociale vaardigheid te karakteriseren: ‘verstandig handelen binnen menselijke relaties’.¹⁸

De sociale ontvankelijkheid van het brein vereist dat we verstandig zijn, dat we ons realiseren dat niet alleen onze stemmingen, maar zelfs onze biologie gestuurd en gevormd wordt door de mensen in ons leven. En omgekeerd vereist het ook dat we nagaan hoe we de emoties en biologie van anderen beïnvloeden. Sterker nog, we zouden relaties kunnen waarderen in termen van de invloed die anderen op ons hebben, en wij op hen.

De biologische invloed die mensen op elkaar uitoefenen geeft ons idee van een welbesteed leven een nieuwe dimensie: we kunnen onszelf gedragen op een manier die ook op dit subtiele niveau goed is voor degenen met wie we in contact komen.

Relaties krijgen een nieuwe betekenis en daarom zullen we er op een radicaal andere manier over moeten denken. De implicaties zijn van meer dan voorbijgaand theoretisch belang: ze zetten ons aan om de manier waarop we ons leven leiden te herzien.

Maar laten we, voordat we die indrukwekkende implicaties gaan onderzoeken, teruggaan naar het begin van dit verhaal: het verbluffende gemak waarmee onze hersenen zich onderling koppelen en onze emoties zich als een virus verspreiden.

HOOFDSTUK 1

De emotionele economie

Te laat voor een bespreking midden in Manhattan probeerde ik een kortere weg te vinden. Ik liep het atrium van een wolkenkrabber binnen: via de uitgang aan de andere kant zou ik een flink stuk afsnijden.

Maar zodra ik bij de liften in de lobby van het gebouw kwam, stormde een geüniformeerde beveiligingsbeambte met zwaaiende armen op me af. ‘U mag hier niet komen,’ schreeuwde hij.

‘Waarom niet?’ vroeg ik verbaasd.

‘Privéterrein, dit is privéterrein,’ riep hij zichtbaar opgewonden.

Blijkbaar was ik ongewild in een ongemarkeerde beveiligde zone beland. ‘Het zou handig zijn,’ suggereerde ik in een zwakke poging om tot een redelijk gesprek te komen, ‘als er een bord “verboden toegang” op de deur zou hangen.’

Mijn opmerking maakte hem alleen maar kwader. ‘Eruit! Eruit!’ schreeuwde hij.

Enigszins verward ging ik er haastig vandoor. Nog een paar blokken verder voelde ik zijn woede natrillen in mijn lichaam.

Wanneer mensen hun eigen toxische gevoelens over ons uitstorten (door woedend of agressief te worden, walging of minachting te laten zien) activeren zij ons circuit voor diezelfde onplezierige emoties. Hun acties hebben ingrijpende neurologische consequenties: emoties zijn besmettelijk. We worden net zo goed ‘aangestoken’ door sterke emoties als door een rhinovirus en kunnen dus het emotionele equivalent oplopen van een verkoudheid.

Iedere interactie heeft een emotionele subtekst. Tegelijk met willekeurig wat we aan het doen zijn, kunnen we elkaar een beetje oppeppen, enorm oppeppen, een beetje slechter laten voelen – of heel veel slechter, zoals mij gebeurde. We kunnen aan een ontmoeting een stemming overhouden die blijft hangen tot lang na het moment van de ontmoeting zelf, als een emotionele nagloed (of nawee, zoals in mijn geval).

Deze stilzwijgende transacties zijn de motor achter wat je een emotionele economie zou kunnen noemen: de netto innerlijke winst of het verlies dat we ervaren bij een bepaald persoon, in een bepaald gesprek of op een bepaalde dag. Aan het einde van de dag bepaalt de netto balans van de gevoe-

lens die we hebben uitgewisseld grotendeels of we vinden dat we een 'goede' of een 'slechte' dag hebben gehad.

Steeds wanneer een sociale interactie resulteert in een overdracht van gevoelens, nemen we deel aan deze interpersoonlijke economie en dat is bijna altijd. Dit interpersoonlijke judo kent talloze variaties, maar ze komen alle neer op ons vermogen om de stemming van een ander te beïnvloeden en omgekeerd. Als ik jou je wenkbrauwen laat fronsen, maak ik je een beetje bezorgd; als jij mij laat glimlachen, voel ik me blij. In deze clandestiene uitwisseling bewegen emoties zich van persoon tot persoon, van buiten naar binnen, en hopelijk met een positief resultaat.

Een nadeel van emotionele besmetting zien we wanneer we in een toxische staat raken alleen omdat we op de verkeerde tijd bij de verkeerde persoon zijn. Ik was een ongewild slachtoffer van de razernij van een beveiligingsbeambte. Net als de rook van andermans sigaret kan een emotionele lekkage een omstander tot een onschuldige slachtoffer maken van de toxische staat van een ander.

Op momenten als mijn botsing met die bewaker, wanneer we geconfronteerd worden met andermans woede, scant ons brein automatisch of het nog meer gevaar signaleert. De hyperwaakzaamheid die daar het gevolg van is, wordt grotendeels gestuurd door de amygdala, een amandelvormig gebied in de middenhersenen dat verantwoordelijk is voor onze vecht-, vlucht- of bevestigingsrespons bij gevaar.¹ Meer dan door enig ander gevoel wordt de amygdala geactiveerd door angst.

Wanneer het uitgebreide circuit van de amygdala eenmaal door alarmsignalen geactiveerd is, mobiliseert het sleutelpunten overal in de hersenen die onze gedachten, aandacht en waarneming richten op datgene wat ons bang heeft gemaakt. Instinctief letten we beter op de gezichten van de mensen om ons heen, op zoek naar een glimlach of een frons, tekenen die ons helpen de alarmsignalen te interpreteren.²

Deze verhoogde, door de amygdala aangestuurde waakzaamheid maakt ons alerter op de emotionele signalen van anderen. Dat leidt er weer toe dat hun gevoelens sterker in ons worden opgeroepen en besmetting gemakkelijker plaatsvindt. Hoe ongeruster we ons voelen, hoe bevattelijker we dus ook zijn voor andermans emoties.³

Meer in het algemeen functioneert de amygdala als een hersenradar die aandacht vraagt voor alles wat nieuw of vreemd is, of belangrijk om meer over te weten. De amygdala bestuurt het vroegwaarschuwingssysteem van de hersenen. Het scant alles wat er gebeurt, altijd alert op emotioneel opvallende gebeurtenissen en vooral op mogelijk gevaar. De rol van de amygdala als bewaker en trigger van ontredde is in de neurowetenschappen al lang bekend. Dat de amygdala ook een sociale functie heeft en deel uit-

maakt van ons hersensysteem voor emotionele besmetting, is pas onlangs ontdekt.⁴

De lage route: Centraal Station Besmetting

Een man die door de doktoren Patiënt X wordt genoemd, had tweemaal een beroerte gehad. Hierdoor was de verbinding tussen zijn ogen en het gezichtssysteem in de visuele cortex vernietigd. Hoewel zijn ogen signalen konden opvangen, kon zijn brein ze niet ontcijferen of zelfs maar registreren dat ze aangekomen waren. Patiënt X was volledig blind – zo leek het althans.

Als Patiënt X in een test afbeeldingen van verschillende vormen kreeg voorgelegd, van cirkels en vierkanten tot foto's van mannen- en vrouwen-gezichten, had hij geen idee waar zijn ogen op rustten. Kreeg hij echter foto's te zien van mensen met een boos of een blij gezicht, dan bleek hij plotseling veel beter in staat om die emoties te duiden dan op grond van toeval mogelijk werd geacht. Hoe kon dat?

Hersenscans die genomen waren terwijl Patiënt X de gevoelens probeerde te duiden, gaven aan dat er een alternatieve route bestaat voor het gezichtsvermogen. De gebruikelijke routes lopen van de ogen naar de thalamus, waar alle zintuigen de hersenen binnenkomen, en vandaar naar de visuele cortex. De tweede route stuurt informatie rechtstreeks van de thalamus naar de amygdala (die uit twee delen bestaat, één aan de linker- en één aan de rechterkant van het brein). De amygdala destilleert dan al microseconden voordat we ons zelfs maar realiseren wat we zien een emotionele betekenis uit de non-verbale boodschap (een norske blik, een plotselinge verandering van houding, een andere toon in een stem).

De amygdala beschikt over een hoogontwikkelde gevoeligheid voor dit soort boodschappen, maar zijn circuit is niet direct verbonden met de spraakcentra. In die zin is de amygdala letterlijk sprakeloos. Wanneer we een gevoel registreren, bootsen signalen vanuit onze hersencircuits die emoties na in ons lichaam, in plaats van de verbale gebieden te activeren waar woorden kunnen uitdrukken wat we weten.⁵ Patiënt X zág de emoties op de gezichten dus niet, maar hij vóélde ze, een conditie die 'affectieve *blindsight*' (blind-zicht) wordt genoemd.⁶

In onbeschadigde hersenen maakt de amygdala gebruik van dezelfde route om het emotionele aspect van wat we waarnemen te lezen (opgetogenheid in een stem, een spoor van woede rond de ogen, een houding van diepe verslagenheid) en verwerkt die informatie dan subliminaal, buiten het bereik van het directe bewustzijn. Dit reflexieve, onbewuste besef signaleert die emotie door bij ons hetzelfde gevoel op gang te brengen (of een reactie er-

op, zoals angst bij het zien van woede): een belangrijk mechanisme in het 'oplopen' van een gevoel van een ander.

Het feit dat we elke willekeurige emotie in een ander kunnen oproepen, of zij in ons, is illustratief voor de kracht van dit overdrachtsmechanisme.⁷ Dit soort besmettingen vormen de voornaamste transactie in de emotionele economie, de uitwisseling van gevoelens die plaatsvindt bij elk menselijk contact.

Neem bijvoorbeeld de kassier van de plaatselijke supermarkt die met zijn opgewektheid al zijn klanten aansteekt. Hij krijgt mensen altijd aan het lachen; zelfs de meest neerslachtige types lopen glimlachend de winkel uit. Mensen als die kassier werken als een emotionele *zeitgeber*, een natuurlijke kracht waarop onze biologische ritmes zich afstemmen.

Besmetting kan met veel mensen tegelijk gebeuren. Dat is soms overduidelijk, wanneer niemand in de bioscoop bij een tragische scène de ogen droog houdt bijvoorbeeld, en soms ook subtiel, zoals wanneer de sfeer op een vergadering enigszins geprikkeld raakt. Maar hoewel het kan zijn dat we de zichtbare gevolgen van besmetting waarnemen, zijn we ons toch grotendeels onbewust van de manier waarop emoties zich precies verspreiden.

Emotionele besmetting is een voorbeeld van wat je het werk van de 'lage route' in het brein zou kunnen noemen. De lage route bestaat uit de hersencircuits die buiten ons directe bewustzijn opereren. Zij doen hun werk automatisch en moeiteloos, en met een immense snelheid. De meeste dingen die we doen lijken te worden gestuurd door enorme neurale netwerken die via de lage route opereren, en dat geldt zeker voor ons emotionele leven. Wanneer we bekoord raken door een aantrekkelijk gezicht of het sarcasme oppikken in een opmerking, dan danken we dat aan de lage route.

De 'hoge route' daarentegen loopt via neurale systemen die meer methodisch, stapsgewijs en doelbewust functioneren. Van de hoge route zijn we ons wel bewust en hij geeft ons, in tegenstelling tot de lage route, enige controle over ons innerlijk leven. Wanneer we ons afvragen hoe we die aantrekkelijke persoon kunnen benaderen of zoeken naar een spits antwoord op een sarcastische opmerking, nemen we de hoge route.

Je zou de lage route kunnen zien als 'nat', druipend van emotie, en de hoge route als relatief 'droog': koel en rationeel.⁸ Over de lage route bewegen zich ongepolijste gevoelens, over de hoge route afgewogen inzichten in wat er aan de hand is. Via de lage route kunnen we ogenblikkelijk met iemand meevoelen; de hoge route kan nadenken over wat we voelen. Gewoonlijk grijpen ze naadloos in elkaar. Ons sociale leven wordt geregeerd door het samenspel tussen deze twee strategieën [zie Appendix A voor details].⁹

Een emotie kan in stilte van de ene persoon op de andere overgaan, zonder dat iemand zich daar duidelijk van bewust is, omdat het netwerk voor

deze besmetting deel uitmaakt van de lage route. Om het heel eenvoudig te formuleren: de lage route maakt gebruik van neurale circuits die lopen via de amygdala en vergelijkbare automatische knooppunten in de hersenen, terwijl de hoge route impulsen stuurt naar de prefrontale cortex, de controlekamer van het brein waar ons vermogen tot doelgerichtheid gelokaliseerd is en waar we kunnen nadenken over wat er met ons gebeurt.¹⁰

De twee wegen registreren informatie in een zeer uiteenlopend tempo. De lage route is eerder snel dan nauwkeurig; de hoge route is langzamer, maar kan een meer accuraat beeld opleveren van wat er speelt.¹¹ De lage route is snel en slordig, de hoge route traag, maar zorgvuldig. Om met de 20ste-eeuwse filosoof John Dewey te spreken: de een werkt ‘boem-knal, eerst doen dan denken’, terwijl de ander meer ‘omzichtig en opmerkzaam’ is.¹²

Door het verschil in snelheid tussen de twee systemen (het directe emotionele circuit is in hersentijd een aantal malen sneller dan het meer rationele) is het mogelijk dat we impulsieve beslissingen nemen waar we later spijt van krijgen of die we moeten rechtvaardigen. Wanneer de lage route gereageerd heeft, kan de hoge route er soms alleen nog maar het beste van maken. Zoals sciencefictionschrijver Robert Heinlein ooit droogjes opmerkte: ‘De mens is geen rationeel, maar een rationaliserend dier.’

Stemmingmakers

Ooit, tijdens een bezoek aan een ander deel van het land, draaide ik een verkeerd nummer. ‘Dit nummer is niet in gebruik,’ klonk een stem op een bandje vriendelijk.

De warmte in die verder onopmerkelijke bandopname trof me onmiddellijk. Er ging, geloof het of niet, even een golfje van welbehagen door mij heen. Jarenlang had ik me geërgerd aan de manier waarop de gecomputeriseerde stem van mijn eigen regionale telefoonmaatschappij diezelfde boodschap overbracht. Om de een of andere reden meenden de technici die de boodschap programmeerden een stem met een knarsend, intimiderend toontje te moeten kiezen, alsof je direct gestraft werd voor het draaien van een verkeerd nummer.

Ik had een hekel gekregen aan het irritante geluid van die opgenomen boodschap. Het was net of je een tuttige, kritische bemoeial aan de lijn had. Elke keer weer raakte ik uit mijn humeur, al was het maar voor even.

De emotionele uitwerking van dit soort subtiele prikkels kan verrassend sterk zijn. Dat bleek ook uit een slim experiment met student-vrijwilligers aan de Universiteit van Würzburg in Duitsland.¹³ De studenten kregen een bandopname te horen van de meest droge intellectuele stof die je kunt

voorstellen: een Duitse vertaling van de Britse filosoof David Hume's *Philosophical Essays Concerning Human Understanding*. Er waren twee versies van de bandopname, de een vrolijk, de ander neerslachtig. Dat was zo subtiel gedaan, dat mensen het verschil alleen konden horen als ze daar expliciet naar luisterden.

Maar ook al was de emotionele ondertoon nog zo onderdrukt, de studenten voelden zich na de bandopname ofwel iets vrolijker, ofwel iets neerslachtiger dan daarvoor. Toch hadden ze niet het idee dat hun stemming was veranderd, laat staan waardoor.

De stemmingswisseling vond zelfs plaats wanneer de studenten tijdens het luisteren een afleidend taakje kregen en metalen pinnen in een houten bord met gaatjes moesten steken. De afleiding zorgde ervoor dat de hoge route stil kwam te liggen: het intellectuele begrip van de filosofische passage haperde. De stemmingen sloegen daarentegen nog even gemakkelijk over: de lage route bleef wagenwijd open.

Een van de manieren waarop een stemming verschilt van een emotie, stellen psychologen, is dat de oorzaken zo ongrijpbaar zijn. Meestal weten we wel ongeveer waardoor een pure emotie is opgeroepen, maar van onze stemmingen kennen we vaak de oorsprong niet. Het Würzburgexperiment suggereert echter dat onze wereld wel eens gevuld zou kunnen zijn met stemmingsprikkels die we niet opmerken, van suikerzoete liftmuzakjes tot de zure ondertoon in iemands stem.

Een goed voorbeeld zijn de uitdrukkingen op andermans gezicht. Zweedse onderzoekers ontdekten dat een plaatje van een blij gezicht genoeg was om een vluchtige activiteit te ontlokken aan de spieren waarmee de mond glimlacht.¹⁴ Als we naar een foto kijken van mensen die een sterke emotie laten zien als verdriet, walging of vreugde, spiegelen onze gezichtsspieren automatisch hun gezichtsuitdrukking.

Die reflexieve imitatie maakt ons ontvankelijk voor subtiele emotionele invloeden van de mensen om ons heen en maakt deel uit van de 'breinbrug' die er tussen mensen ontstaat. Zeer gevoelige mensen raken op deze manier gemakkelijk besmet, terwijl types met een dikke huid ongeschonden door de meest toxische confrontaties heen kunnen zeilen. In beide gevallen vindt de transactie echter meestal plaats zonder dat iemand het in de gaten heeft.

We bootsen de blijdschap na van een lachend gezicht door onze eigen gezichtsspieren tot een subtiel glimlachje te plooiën, ook al zijn we ons er misschien niet eens van bewust dat we een lach gezien hebben. Dat nagebootste lachje is lang niet altijd voor het blote oog zichtbaar, maar onderzoekers die gezichtsspieren observeren, kunnen dit soort emotionele spiegelingen duidelijk traceren.¹⁵ Het is alsof ons gezicht zich voorbereidt om de volledige emotie te tonen.

Dit nabootsen heeft ook biologische gevolgen, aangezien onze gezichtsuitdrukking de gevoelens die we laten zien daadwerkelijk activeert. We kunnen iedere emotie opwekken door bewust onze gezichtsspieren in de bijbehorende stand te zetten: je hoeft maar een potlood tussen je tanden te klemmen om je gezicht tot een glimlach te dwingen en je gaat je iets vrolijker voelen.

Edgar Allen Poe voelde dit principe intuïtief aan. Hij schreef: ‘Wanneer ik wil weten hoe goed of slecht iemand is, of wat hij op het moment denkt, dan boots ik zo nauwkeurig mogelijk zijn gezichtsuitdrukking na en dan wacht ik af wat voor gedachten of gevoelens er in mijn eigen hoofd of hart opkomen. Het is alsof ze zich aanpassen aan of corresponderen met de gezichtsuitdrukking.’¹⁶

Emoties oplopen

Het decor is Parijs, 1895. Een paar avontuurlijke lieden zijn een expositie van de gebroeders Lumière binnengelopen, pioniers op het gebied van de fotografie. Als eersten in de geschiedenis confronteren de gebroeders het publiek met bewegende beelden: een korte, volstrekt geluidloze film van een trein die in een wolk van stoom een station binnenrijdt, recht op de camera af.

Het publiek schreeuwt het uit van angst en duikt onder de stoelen.

Nooit eerder hadden mensen beelden zien bewegen. Het volstrekt naïeve publiek kon niet anders dan het griezelige spektakel op het scherm als ‘echt’ registreren. Dit allereerste ogenblik in Parijs was misschien wel het meest magische en indrukwekkende moment in de geschiedenis van de film, omdat de kijkers nog niet beseften dat wat hun ogen zagen niet meer was dan een illusie. Voor zover het hen (en het perceptiesysteem van hun hersenen) betrof, waren de beelden op het scherm werkelijkheid.

Zoals een filmcriticus ooit schreef: ‘De overheersende indruk dat dit echt is, vormt een groot deel van de primitieve kracht van deze kunstvorm,’ en dat is nog steeds zo.¹⁷ Dat realiteitsgevoel betovert bioscoopgangsters nog altijd, omdat de hersenen met dezelfde circuits op de door de film geschapen illusie reageren als op het leven zelf. Zelfs emoties op een scherm zijn besmettelijk.

Een Israëliësch onderzoeksteam heeft een aantal neurale mechanismen geïdentificeerd die betrokken zijn bij de emotieoverdracht van het scherm op de kijker. Een groep vrijwilligers kreeg in een fMRI fragmenten te zien uit de spaghettiwestern *The Good, the Bad, and the Ugly*. In waarschijnlijk het enige artikel in de annalen van de neurowetenschap dat zijn erkentelijkheid betuigt aan Clint Eastwood, concludeerden de onderzoekers dat de film het brein van de kijkers bespeelde als een neurale poppenspeler.¹⁸

Net als bij die panische filmgangers in het Parijs van 1895 gedroegen de hersenen van de kijkers in dit onderzoek zich alsof het verhaal op het scherm henzelf overkwam. Zodra de camera inzoomde voor een close-up van een gezicht, lichtten de hersengebieden voor gezichtsherkenning op. Wanneer op het scherm een gebouw of een landschap te zien was, werd het visuele centrum geactiveerd waarmee we onze fysieke omgeving opnemen.

Bij een scène waarin een aantal delicate handbewegingen voorkwam, werd het hersengebied voor aanraking en beweging actief. En bij scènes met een maximum aan opwinding (geweerschoten, explosies, verrassende plotwendingen) sprongen de emotionele centra op. Kortom, de films waarnaar we kijken, mobiliseren ons brein.

Alle leden van een publiek nemen deel aan dezelfde neurale poppenkast. Wat er in het brein van één kijker gebeurde, gebeurde op ieder moment van de film ook bij alle andere kijkers. De actie op het scherm zette als het ware de pasjes uit die de kijkers allemaal volgden in een identieke innerlijke dans.

Een gevleugelde uitspraak binnen de sociale wetenschappen luidt: 'Iets is werkelijk als de gevolgen werkelijk zijn.' Wanneer het brein op imaginaire scenario's op dezelfde manier reageert als op echte, hebben ook de imaginaire scenario's biologische gevolgen. De lage route bespeelt onze emoties.

Alleen de prefrontale gebieden van de hoge route, de controlekamer van het brein, doen niet mee aan de poppenkast. Hier is ruimte voor kritisch denken, inclusief de gedachte: Het is maar een film. En daarom raken we tegenwoordig niet meer in paniek wanneer er een trein op het scherm op ons af komt razen, ook al voelen we de angst door ons lichaam golven.

Hoe opmerkelijker en frappanter een gebeurtenis, hoe meer aandacht het brein inschakelt.¹⁹ De twee factoren die de hersenrespons op een virtuele realiteit zoals film vergroten zijn perceptueel 'rumoer' en emotioneel aangrijpende momenten, zoals geschreeuw of gehuil. Niet gek dus dat er in zoveel films een hoop tumult voorkomt: het overrompelt de hersenen. Alleen al de enorme omvang van het scherm, met zijn monsterlijk grote mensen, registreren we als zintuiglijk rumoer.²⁰

Maar stemmingen zijn zo aanstekelijk dat we al een vleug emotie oppikken van iets vluchtigs als de glimp van een glimlach of een frons, of van iets saais als een passage uit een filosofisch werk.

Een radar voor onoprechtheid

Twee vrouwen die elkaar niet kenden, hadden samen naar een aangrijpende documentaire gekeken over de schrijnende nasleep van de atoomaanvalen op Hiroshima en Nagasaki aan het einde van de Tweede Wereldoorlog.