


Inhoud

Voorwoord	9
De uitdaging van Aristoteles	12
Deel 1: Het emotionele brein	
1. Waartoe dienen emoties?	23
2. De anatomie van een emotionele gijzeling	36
Deel 2: De aard van emotionele intelligentie	
3. Als slim dom is	59
4. Ken uzelf	76
5. Slaven van hartstocht	89
6. De hoofdvaardigheid	117
7. De wortels van empathie	140
8. De sociale vaardigheden	159
Deel 3: Het toepassen van emotionele intelligentie	
9. Intieme vijanden	181
10. Management met gevoel	206
11. Geest en geneeskunde	227
Deel 4: Buitenkansen	
12. Het gezin als laboratorium	257
13. Trauma en emotionele herscholing	271
14. Temperament is niet lotsbepalend	291
Deel 5: Emotionele ontwikkeling	
15. De prijs van emotioneel analfabetisme	311
16. Emotionele scholing	350



I N H O U D

Appendix A Wat is emotie?	385
Appendix B Kenmerken van de emotionele geest	388
Appendix C Het neurale circuit van vrees	396
Appendix D Het W. T. Grant Consortium: actieve ingrediënten van preventieprogramma's	400
Appendix E Het onderwijsprogramma Self Science	402
Appendix F Sociale en emotionele scholing: resultaten	404
Noten	409
Nawoord	440
Register	443



Voorwoord

Ik schreef *Emotionele intelligentie* in een tijd waarin in de Verenigde Staten het gevoel om zich heen greep dat de samenleving in een ernstige crisis was beland. De misdaadcijfers stegen, evenals het aantal zelfmoorden, drugsverslaafden en andere indicatoren van emotionele malaise – met name onder de Amerikaanse jeugd. Mijn medicijn tegen die maatschappelijke plaag is om meer aandacht te besteden aan de emotionele en sociale vaardigheid van onze kinderen en van onszelf. Mijn boek is een pleidooi om deze kwaliteiten van het menselijk hart te koesteren.

Van mijn vrienden in Nederland hoorde ik dat de Nederlandse maatschappij weinig overeenkomsten vertoont met het beeld van extreme sociale crisis dat we in de Verenigde Staten zien. En toch denk ik dat mijn aanbevelingen ook voor Nederland nuttig zijn. Misschien niet als medicijn, maar dan in elk geval als een preventieve maatregel.

Want van mijn Nederlandse vrienden heb ik ook begrepen dat zij leven te midden van de eerste tekenen van sociale vervreemding en persoonlijke wanhoop die, als ze de vrije teugel krijgen, op een dag zouden kunnen leiden tot ernstiger vormen van maatschappelijk verval.

De sociale trend in Europa neigt in het algemeen naar een steeds grotere autonomie van het individu. De competitiedrang neemt hardere vormen aan, zoals we op de universiteit en op de werkvloer steeds duidelijker merken, en solidariteit verdwijnt. De afzondering groeit, ten koste van sociale integratie. Deze langzame desintegratie van de gemeenschap en de opkomst van de genadeloze manier waarop mensen zichzelf presenteren manifesteren zich in een tijd waarin de economische en sociale druk waaronder we leven juist vraagt om meer samenwerking en zorgzaamheid.

Tegelijk met deze sfeer van beginnende sociale malaise zien we tekenen van een groeiend emotioneel onbehagen, met name bij kinderen. In het algemeen zijn kinderen in Nederland in emotioneel en sociaal opzicht beter af dan in de Verenigde Staten. Ze zijn met name veel minder gewelddadig en agressief. Toch stijgen de cijfers voor een aantal andere problemen, met name boulimie en depressie.

Net als voor de rest van de geïndustrialiseerde wereld geldt voor Nederland dat het aantal depressies al sinds het begin van de eeuw gestaag stijgt. Zo is de kans dat iemand die geboren is in 1944 in de loop van zijn leven met een ernstige depressie te maken krijgt, meer dan drie keer zo groot als voor de generatie van zijn grootouders. Het aantal zelfmoorden in Nederland is in de afgelopen twintig jaar sterk gestegen; zelfmoord is nu de tweede doodsoorzaak voor de leeftijdsgroep van 15 tot 24.

Achter deze verontrustende trends schuilt het feit dat de kindertijd in Nederland net als elders aan het veranderen is. Steeds meer kinderen behoren tot de 'achterbankgeneratie' en leiden relatief afgezonderde en eenzame levens omdat hun ouders het gevoel hebben dat het op straat niet veilig genoeg is om met andere kinderen te spelen. Maar de vaardigheden van emotionele intelligentie leren we juist in de omgang met anderen; de speelplaats is een voortreffelijke sociale en emotionele leerschool. Kinderen wie we deze mogelijkheden ontzeggen, zouden wel eens extra hulp nodig kunnen hebben om de basisvaardigheden van het leven onder de knie te krijgen. Dat betekent een extra taak voor de door de hectische realiteit van het moderne leven toch al zwaar belaste ouders.

Alles wijst erop dat we kinderen het emotionele ABC moeten leren, de fundamentele vaardigheden van het hart. Net zoals voor scholen in de Verenigde Staten zou het voor Nederlandse scholen van nut kunnen zijn om lessen 'emotionele ontwikkeling' in het onderwijs te introduceren, die kinderen naast traditionele vakken, zoals wiskunde en taal, wezenlijke levensvaardigheden bijbrengen.

In deze tijd zijn dit soort vaardigheden zeker zo belangrijk als onze verstandelijke vermogens. We moeten een balans vinden tussen rationaliteit en compassie. Het alternatief is een verarmd intellect, dat niet betrouwbaar genoeg is om in deze tijd van com-



Vóorwoord

plexe veranderingen als leidraad te fungeren. Hoofd en hart hebben elkaar nodig.


Vandaag de dag is het de neurowetenschap die ervoor pleit om de emoties serieus te nemen. Het wetenschappelijke nieuws is be-
moedigend. Als we op een meer systematische manier aandacht besteden aan emotionele intelligentie – het vergroten van het zelf-
bewustzijn, het effectiever reguleren van onze gevoelens van ont-
redding, het vasthouden aan optimisme en doorzettingsver-
mogen als het tegenzit, het vergroten van het vermogen tot empa-
thie, zorgzaamheid, samenwerking en sociale aansluiting – dan
zou de toekomst er wel eens een stuk zonniger uit kunnen zien.



De uitdaging van Aristoteles

*Het is makkelijk genoeg om kwaad te worden.
Maar kwaad zijn op de juiste persoon, in de juiste mate,
op de juiste tijd, om de juiste reden en op de juiste manier,
dat is niet makkelijk.*

Aristoteles, *Ethica Nicomachea*



Het was een ondraaglijk hete augustusmiddag in New York City, zo'n zweterige dag die je knorrig maakt van onbehagen. Ik was op weg terug naar mijn hotel en toen ik op Madison Avenue op de bus stapte, werd ik opgeschrikt door de chauffeur, een zwarte man van middelbare leeftijd. Hij glimlachte ontwapenend en zei vriendelijk: 'Hallo, hoe gaat het?' Zo groette hij iedereen die opstapte terwijl de bus zich door het drukke verkeer van de binnenstad wrong. Alle passagier waren net zo verbaasd als ik en maar weinigen beantwoordden zijn groet, gevangen in de norse stemming van die dag.

Maar terwijl de bus tussen de opstoppingen door naar de bovenstad kroop, vond langzaam een bijna magische transformatie plaats. Speciaal voor ons hield de chauffeur een doorlopende monoloog, een levendig commentaar op de omgeving die aan ons voorbijtrok: er was een geweldige uitverkoop in die winkel daar, een schitterende tentoonstelling in dat museum, hadden we al gehoord over die nieuwe film die net in première was gegaan in die bioscoop op de hoek? Zijn plezier in de rijke mogelijkheden van de stad werkte aanstekelijk. Tegen de tijd dat de mensen uit de bus stapten, hadden ze de knorrige cocon waarmee ze waren opgestapt van zich afgeschud, en steeds als de chauffeur riep: 'Tot ziens, en nog een fijne dag!' gaven ze lachend antwoord.

De herinnering aan die ontmoeting is me bijna twintig jaar bij-

gebleven. Toen ik in die bus over Madison Avenue reed, was ik net gepromoveerd in de psychologie, maar toen werd in dat vak nauwelijks aandacht besteed aan de vraag hoe de hierboven beschreven transformaties precies plaatsvinden. De psychologie wist weinig tot niets van de werking van emoties. En toch, als ik me de golven van aanstekelijk welbevinden voorstelde die de passagiers uit die bus wellicht door de stad verspreidden, begreep ik dat deze buschauffeur een grootstedelijke vredeftichter was, een toevenaar die de opgekropte kribbigheid van zijn passagiers kon transformeren en hun hart een beetje kon verzachten en openen.

In schril contrast hiermee een aantal recente nieuwsberichten uit de krant:

- Op een buurtschool gaat een negenjarige als een doller tekeer; hij gooit verf over schoolbanken, computers en printers en vernielt een auto op de parkeerplaats. De reden: een aantal klasgenoten noemde hem 'baby' en hij wilde indruk op hen maken.
- Een groep tieners hangt rond voor een rapclub in Manhattan. Eén stoot per ongeluk een ander aan en er ontstaat een handgemeen, dat pas eindigt als een van de jongens met een .38 kaliber automatisch pistool op de menigte begint te schieten. Acht jongeren raken gewond. Het bericht vermeldt dat dergelijke schietpartijen overal in het land steeds vaker voorkomen. Aanleiding zijn ogenschijnlijk onbelangrijke beledigingen die opgevat worden als teken van gebrek aan respect.
- Volgens een rapport zijn ouders en stiefouders schuldig aan 57 procent van de moorden op kinderen onder de twaalf. In bijna de helft van de gevallen zeggen de ouders dat ze 'het kind alleen maar tot de orde wilden roepen'. Wat hen tot de fatale aframmeling bevoogd waren 'overtredingen' van het kind, zoals voor de televisie gaan staan, huilen en een luier bevuilen.
- Een Duitse jongere staat terecht wegens moord op vijf Turkse vrouwen en meisjes. Hij stichtte brand in hun huis terwijl ze lagen te slapen. Dit lid van een neonazistische groepering vertelt over zijn onvermogen zijn baan te behouden, over zijn drankzucht en over hoe hij buitenlanders de schuld geeft van zijn ongeluk. Nauwelijks hoorbaar smeekt hij: 'Ik heb vreselijke spijt van wat we gedaan hebben en ik schaam me verschrikkelijk.'

Het dagelijkse nieuws staat bol van zulke berichten over de desintegratie van fatsoen en veiligheid, een woekering van kwaad-aardige impulsen die niet meer in toom te houden is. Maar op grotere schaal weerspiegelt het nieuws een sluipend gevoel van onbeheerste emoties in ons eigen leven en in het leven van de mensen om ons heen. Niemand onttrekt zich aan het grillige getij van uitbarsting en spijt; op de een of andere manier beïnvloedt dat het leven van iedereen.

De afgelopen tien jaar was er een gestage stroom van zulke berichten, berichten die getuigen van stijgend emotioneel onvermogen, van wanhoop en roekeloosheid in het gezin, de omgeving en de gemeenschap. Deze jaren getuigen van aanzwellende razernij en vertwijfeling in de stille eenzaamheid van kinderen van wie beide ouders werken en die alleen thuis voor de televisie zitten, in het leed van kinderen die verlaten, verwaarloosd of mishandeld zijn, en in de afschuwelijke intimiteit van geweld binnen het huwelijk. We lezen de groeiende emotionele malaise af uit cijfers die wereldwijd een stijging van het aantal depressies aangeven en uit de tekenen van een aanzwellende golf agressie: tieners die op school met vuurwapens rondlopen, verkeersongelukjes die ontaarden in schietpartijen, verongelukte oud-werknemers die hun voormalige collega's afslachten. *Geestelijke mishandeling*, *drive-by shootings* en *posttraumatische stress* zijn termen die in de afgelopen tien jaar zijn doorgedrongen tot het dagelijkse taalgebruik. De algemene aanspreekwijze verschoof van het vrolijke 'Een prettige dag nog' tot het uitdagende 'Wat moet je nou?'

Dit boek probeert het zinloze inzichtelijk te maken. Als psycholoog, en de afgelopen tien jaar als journalist voor de *New York Times*, heb ik de vooruitgang van ons wetenschappelijk inzicht in het domein van het irrationele gevolgd. In die hoedanigheid zijn mij twee tegengestelde tendensen opgevallen: de ene tekent een groeiend onheil in ons gemeenschappelijk gevoelsleven, de andere biedt een aantal veelbelovende remedies.

Waarom nu dit onderzoek

Behalve slecht nieuws zijn er ook goede dingen te melden: sedert halverwege de jaren tachtig is het wetenschappelijk onderzoek

naar de emotie in een stroomversnelling gekomen. Het meest dramatisch zijn momentopnamen van de werkende hersenen, mogelijk gemaakt door innovatieve methoden, zoals de nieuwe *brain-imaging*-technologieën. Voor het eerst in de menselijke geschiedenis hebben die zichtbaar gemaakt wat altijd een groot mysterie was: hoe precies deze ingewikkelde massa cellen te werk gaat als we denken en voelen, fantaseren en dromen. Scherper dan ooit geeft deze stroom neurobiologische gegevens ons inzicht in hoe de gevoelscentra in de hersenen ons tot woede of tranen bewegen en hoe oudere hersendelen, die ons opwekken tot het voeren van oorlog en het bedrijven van de liefde, gestuurd worden, of de uitkomst nu goed of slecht is. Dit ongekende inzicht in de werking van emoties en hun onvolkomenheden richt de aandacht op een aantal nieuwe remedies voor onze collectieve gevoelscrisis.

Ik heb tot de jaren negentig moeten wachten om dit boek te schrijven; pas nu is de wetenschappelijke oogst groot genoeg. Deze inzichten komen vooral daarom zo laat, omdat de plaats van het gevoel in het geestesleven merkwaardig genoeg in het onderzoek altijd veronachtzaamd is. De emoties bleven daardoor een grotendeels onontgonnen gebied van de wetenschappelijke psychologie. Op dat terrein is inmiddels een overdaad aan *self-help*-boeken verschenen: goedbedoeld advies, in het beste geval gebaseerd op een klinisch oordeel, maar zonder veel of enige wetenschappelijke basis. Nu is de wetenschap eindelijk in staat om met gezag te spreken over de dringende en onthutsende vragen omtrent de meest irrationele kanten van de psyche en om met enige precisie het menselijk hart in kaart te brengen.

Deze analyse gaat in tegen hen die er een eng begrip van intelligentie op na houden en van mening zijn dat het IQ een genetisch gegeven is, een aanleg die niet veranderd kan worden door levenservaring en grotendeels bepalend is voor ons levenslot. Die redactie gaat voorbij aan de interessantere vraag: 'Wat kunnen we veranderen om onze kinderen te helpen een beter leven op te bouwen?' Welke factoren spelen bijvoorbeeld een rol wanneer mensen met een hoog IQ mislukken en degenen met een gemiddeld IQ het opmerkelijk goed doen? Ik zou zeggen dat het verschil vaak ligt in de vaardigheden die we hier *emotionele intelligentie* noemen. Hieronder vallen zelfbeheersing, geestdrift en doorzet-

tingsvermogen, en het vermogen om jezelf te motiveren. En zoals we zullen zien, kunnen we kinderen deze vaardigheden bijbrengen. Daarmee geven we hun een betere kans om gebruik te maken van de intellectuele mogelijkheden die de genetische loterij hun heeft toegewezen.

Achter deze mogelijkheid doemt een dringende morele verplichting op. In deze tijd lijkt de structuur van onze maatschappij met steeds grotere snelheid uiteen te vallen en vreten egoïsme, geweld en geestelijke armoede het goede van onze gemeenschap aan. Het argument dat het belang van emotionele intelligentie ondersteunt, put zijn kracht uit de schakel tussen gevoel, karakter en morele instincten. Het wordt steeds duidelijker dat ethische grondhoudingen in het leven voortkomen uit onderliggende emotionele vermogens. Zo is de impuls het medium van emotie; de oorsprong van elke impuls is een gevoel dat op punt staat uit te barsten en zichzelf in daden uit te drukken. Wie ten prooi valt aan impulsen (wie geen zelfbeheersing heeft) lijdt aan een morele tekortkoming: het vermogen om impulsen te beheersen vormt de basis van wil en karakter. Evenzeer is altruïsme geworteld in empathie, het vermogen om emoties in anderen te duiden; waar geen gevoel bestaat voor de noden of wanhoop van anderen, is geen warmte. En als er twee morele houdingen zijn waar deze tijd behoefte aan heeft, dan zijn het vooral zelfbeheersing en compassie.

Onze tocht

In dit boek dien ik als gids op een tocht door de wetenschappelijke inzichten in de emoties; het doel van de reis is om meer grip te kweken voor een aantal van de meest onthutsende momenten in ons eigen leven en in de wereld om ons heen. Het doel van de reis is ook om te leren begrijpen wat het betekent om intelligentie en emotie te integreren – en hoe dat moet gebeuren. Dit begrijpen zelf kan tot op zekere hoogte al een bijdrage leveren, want het brengen van kennis binnen het domein van het gevoel heeft een effect dat enigszins vergelijkbaar is met de invloed van een waarnemer op het quantumniveau in de natuurkunde: deze verandert wat wordt waargenomen.

Onze tocht begint in deel 1 met nieuwe ontdekkingen over de