



**OPGELUCHT**  
Favoriete Brianna Rollins (VS) pakt goud op de 100 meter horden.

**ONVERHOOPT**  
Onze Nafi Thiam zegeviert in de zevenkamp.

**DOLGELUKKIG**  
De Braziliaanse gymnast Diego Hypolito op het podium met zilver.

**PLJNLIJK**  
De Koreaanse judoka Bak Ji-yun verloor op het podium met zilver.

**UITZINNIG**  
De Italiaan Elia Viviani schreeuwde het uit na zijn zege op de piste.

**ALLES GEGEVEN**  
Jaren offering leveren goud op voor gewichtheffer Námika Matsumoto uit Japan.

**WEER NIET**  
Hoogspringster Blanka Vlasic moet het stellen met brons.

## De ontroerendste olympische discipline

# WENEN

**Huilprofessor Ad Vingerhoets (63) verklaart waarom we de voorbije weken ook zo veel tranen zagen**

Is het u opgevallen tijdens de Olympische Spelen? Winst of verlies, het maakt niet uit: atleten janken erop los. Alsof wenen als 29ste sport werd toegevoegd aan de officiële lijst van het IOC. Mocht dat ooit gebeuren, dan praat het Internationaal Olympisch Comité beter eerst met de Nederlandse psycholoog Ad Vingerhoets (63), professor Emoties en Welbevinden aan de universiteit van Tilburg en een wereldautoriteit in het vakgebied van de traan. "Darwin vond huilen zinloos. Een blunder van formaat: tranen maken ons tot wie we zijn." **JONAS MAYEUR**

Als onze hockeymannen op de Spelen geen gouden medaille verdienen voor hun wedstrijd zelf, dan misschien wel voor hun tranen nadien. Zo diep in de put zaten ze. Ze hadden geen zilver gewonnen, ze hadden goud verloren. Eerder hadden diezelfde Red Lions van de Nederlandse hockeymannen uitgeschakeld. Ook die barsten uit in hevige snikken. Hun vertrokken en betraande gezichten probeerden ze te verstoppen onder hun shirt, maar de camera zoomde onverblidde in.

Professor Vingerhoets heeft de markante beelden uiteraard ook gezien. Al meer dan een kwarteeuw verzamelt hij inzicht en kennis over waarom mensen huilen en wat dat met hen doet. Geen enkele andere diersoort laat tranen, maar mensen doen het hun hele leven. Uit verdriet, maar oegenschijnlijk ook uit vreugde. "Ik kan niet gelukkiger zijn", sprak zwemfenomeen Michael Phelps na het behalen van zijn vijfde gouden medaille in Rio. "Ik hield me sterk, maar toch vloeiden er tranen."

**Twee compleet tegenstrijdige emoties die dezelfde reactie uitlokken. Hoe is dat mogelijk?**

Vingerhoets: "Tranen uit vreugde bestaan waarschijnlijk niet. Er is vaak meer aan de hand. Het zal nooit de goedvondere kampioen zijn die weent. Wel degene voor wie de zege onverwacht komt. Iemand die in aanloop naar het moment van de waarheid probeert de waarheid onder te vinden. Zoals de Nederlandse amazone Anky van Grunsven, die in Athene in 2004 goud won. *Ik huil niet aan blijdschap, zei ze, maar omdat mijn pas overleden vader dit niet meer meemaakt.* Voor hij in Rio triomfeerde zat Michael Phelps erg diep. Hij belandde zelfs in een ontweningskliniek. Op een moment van glorie keren oude emoties terug, en dat kan erg overweldigend zijn."

**Zag u ook die gigantische**

**huilbui van baanwielrenner Elia Viviani tijdens zijn ereronde? Typisch Italiaans?**

"Italianen zijn extravert en hun potje kookt snel over, tot zover klopt het cliché. Maar dat betekent vreemd genoeg niet dat ze vaker huilen. Er is een heel sterk omgekeerd verband tussen de temperatuur in een land en hoe vaak inwoners tranen laten. De stoere Vikings in Scandinavië voeren de ranglijst aan. Het heeft er waarschijnlijk mee te maken dat het meest wordt geweest 's avonds tussen 18 en 22 uur. Na het werk dus, dat is echt de toptijd. In het zuiden zitten mensen dan met vrienden op straat, in het noorden met hun lief onder een deken bij een treurige film. Dat weent makkelijker weg."

**Misschien bleef ik hangen bij Viviani omdat hij een man is. Huilen is vooral iets voor vrouwen, toch?**

"Klopt helemaal. Hier in het westen wenen volwassen mannen maximaal één keer per twee maanden, bij vrouwen is dat vier tot acht keer.

**AD VINGERHOETS**  
HOEDERNAAR EMOTIES EN WELBEVINDEN



**"Volgens Darwin is huilen een zinloze emotie. Maar het zorgt voor empathie en samenhang. Dat lijkt me toch vrij essentieel"**

Vrouwen werken nu eenmaal vaker in emotioneel zware jobs, en er is de sociale druk op jongetjes om toch vooral flink te zijn. Van meisjes verwachten we dat minder. We vragen in onderzoek vaak waarom mevrouw x of y voor het laatst heeft gehuild. Daar zitten heel alledaagse dingen

tussen: een onverwachte kus van een vriend, een belangrijke brief die maar niet in de bus valt, of een klusje dat mislukt. Je houdt het niet voor mogelijk waarvoor vrouwen allemaal huilen. De grote verschillen zitten daar, en zeker niet bij de grote emoties. De drie belangrijkste oorzaken zijn rouw, heimwee en liefdesverdriet: die doen de emmer overlopen bij vrouwen én mannen."

**Al dat gejam, levert dat eigenlijk iets op?**

"Absoluut. In de helft van de gevallen lucht het op. Alles hangt af van je gemoedstoestand vooraf. Depressieve mensen wenen vaker, maar voelen geen opluchting. Anderzijds weten we uit onderzoek dat wie gehuild heeft tijdens een film, zich nadien beter voelt. Zelfs beter dan bij het begin van de film. Het effect treedt niet meteen op, maar wel na twintig minuten en het is er na anderhalf uur nog steeds." "Evolutionair gezien is het

**GOUD VERLOREN**  
Zilver is een magere troost voor onze hockeyer Arthur Van Doren.

logisch dat baby's huilen. Het krijzen is een manier om de aandacht van de moeder te trekken. Tranen zijn een beter alternatief omdat een luide kreet ook ongewenste aandacht trekt van roofdieren. Maar daarmee verklaar je niet alles. Waarom blijven we het doen, ook op latere leeftijd? En waarom doen we het behalve uit pijn, ook uit verdriet of ontroering? Volgens Darwin zijn alle emotionele tranen zinloos. Mijn hypothese is dat ze er op latere leeftijd een andere functie bij krijgen. Ze wekken empathie op. Vaak komen tranen ook op momenten die belangrijk zijn voor het functioneren in groep. Patriottisme, zelfopoffering, altruïsme, solidariteit met zwakkeren: we doen er soms lacherig over, maar het zijn wel basiswaarden voor onze maatschappij. Tranen houden ons bij elkaar en signaleren wat belangrijk is in het leven."

**Mensen die zelden huilen, hebben die een probleem? "Ze voelen minder empathie**

en hebben meer moeite om in groep te functioneren. Hitler hield er als kind al mee op nadat hij in een boek van Karl May las dat echte indianen hun pijn niet laten zien." "Dit najaar ga ik naar de zwaar beveiligde gevangenis van Whitmore in Engeland. Ze zoeken er een manier om de therapie te evalueren die ze aan psychopaten geven. Volgens mij kan je hun reacties op foto's van huilende mensen voor en na de behandeling vergelijken met hoe een normaal iemand daarop reageert. En dan weet je dus of de therapie effect had."

**Huilen we meer dan vroeger?**

"Absoluut. Ook voor het oog van de camera. Koningin Máxima die het niet droog hield op haar huwelijk; het is in Nederland nog steeds het tv-moment van de eeuw. Tranen bij mensen naar wie we opkijken zijn veel minder taboe dan vroeger. We vinden ze mooi. Altijd hoor je dezelfde reactie: het toont dat ze mensen zijn zoals wij."



Het Nieuwsblad/Antwerpen 22/08/2016, bladzijden 10 & 11

All rights reserved. Gebruik and reproductie enkel mits toelating van de uitgever via Het Nieuwsblad/Antwerpen

