Over huilen en tranen: zin en onzin

Ad Vingerhoets
Universiteit van Tilburg

Odysseus

Matt Damon

Waarom huilt de Griekse held Odysseus?

- Heimwee naar zijn thuisland Ithaca
- Verlangen naar zijn vrouw Penelope en zijn zoon
- Trauma/herinneringen aan de oorlog
- Verdriet om en confrontatie met overleden strijdmakkers
- Vreugde en verdriet bij herenigingen (o.a. zijn zoon en vrouw)

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Tears in the Trenches: A History of Emotions and the Experience of War

In: Uncovered Fields

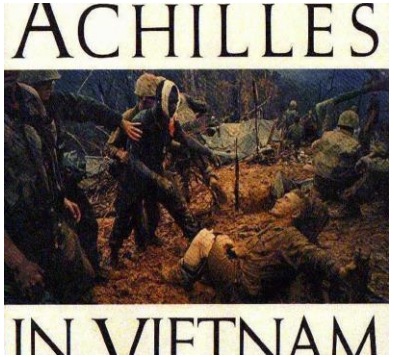
Author: Andr&#x00E9 Loez

Type: Chapter

Pages: 211–226

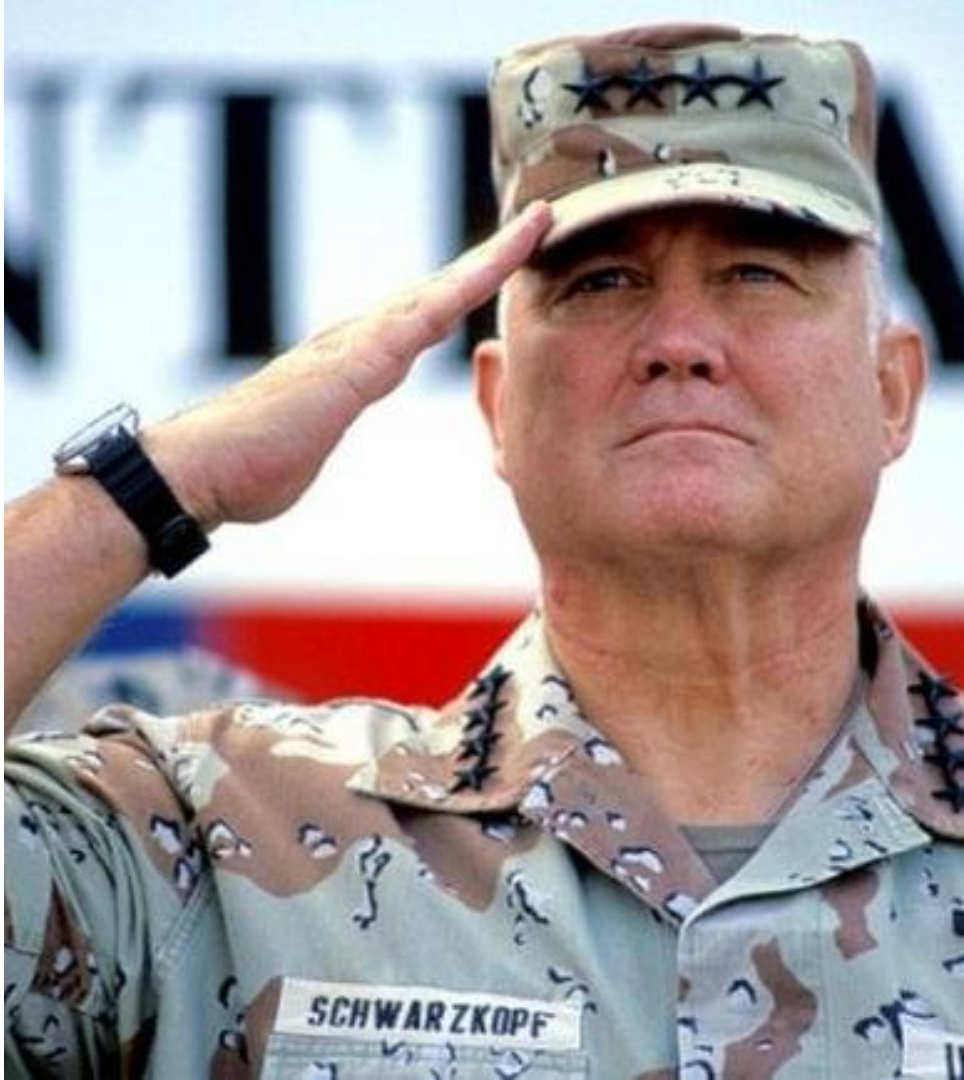
DOI: https://doi.org/10.1163/9789047402596_015

Militaire tranen



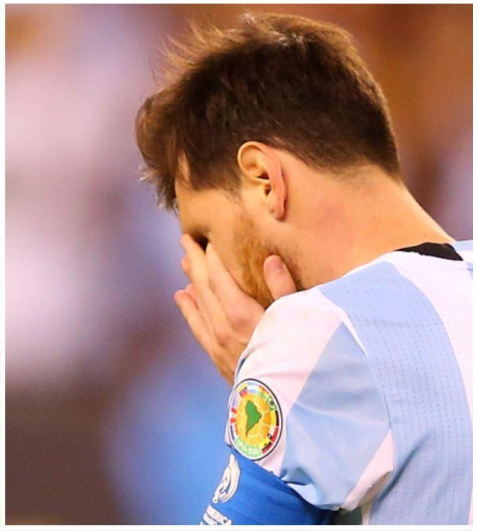
Norman Schwarzkopf

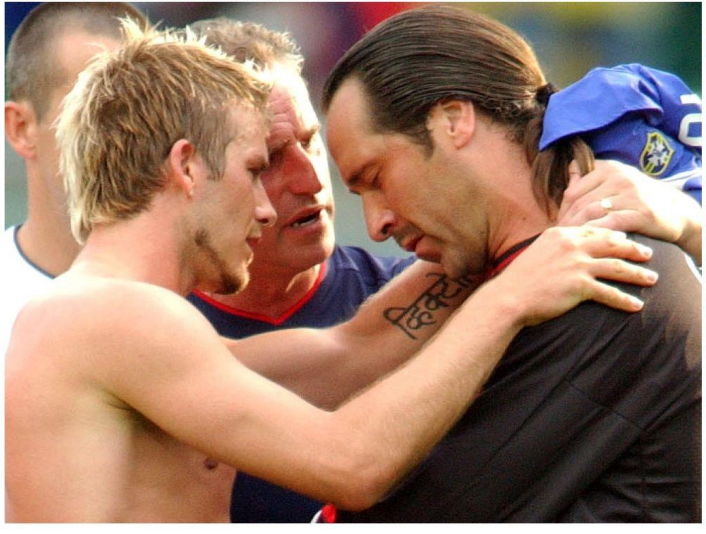
"Stormin'Norman"

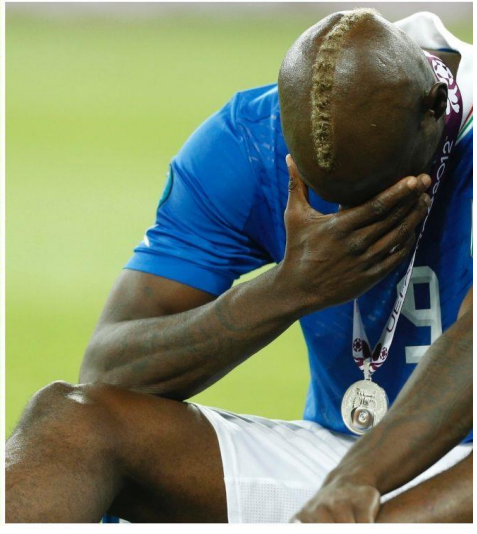


CBF

NDATION







Tranen van voetballers

- **Liefde voor het spel** – diepe passie en toewijding kunnen spelers emotioneel maken tijdens belangrijke momenten.
- **Een wedstrijd winnen** – overwinningen, vooral in grote toernooien, kunnen tranen van vreugde en dankbaarheid veroorzaken.
- **Een wedstrijd verliezen** – verliezen, vooral in cruciale wedstrijden, leiden vaak tot hartzeer en zichtbare droefheid.
- **Het beseffen van een fout** – fouten die het spel of het team beïnvloeden kunnen frustratie en spijt oproepen.
- **Historische of belangrijke momenten** – mijlpalen, pensioneringen of recordsbrekende gebeurtenissen kunnen sterke emoties oproepen.
- **Blessures** – ernstige blessures kunnen lichamelijk en emotioneel overweldigend zijn.
- **Interacties met fans** – misbruik of steun van fans kan emotionele reactie versterken.
- **Op de bank zitten of worden gewisseld** – het gevoel buitenspel te gaan tijdens belangrijke wedstrijden kan tranen veroorzaken.
- **Sympathie of manipulatie** – emotionele uitingen kunnen soms worden beïnvloed door externe druk of empathie.

Wat deed huilen met het imago van deze voetballers?

- In het algemeen heel veel begrip en positieve reacties.
- ‘Ik zou het zelf in die situatie ook gedaan hebben.’
- ‘Dat laat zien dat ze het niet alleen voor het geld doen.’
- ‘Toont aan dat ze ook maar gewone mensen zijn, net als iedereen.’

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Tranen en imago

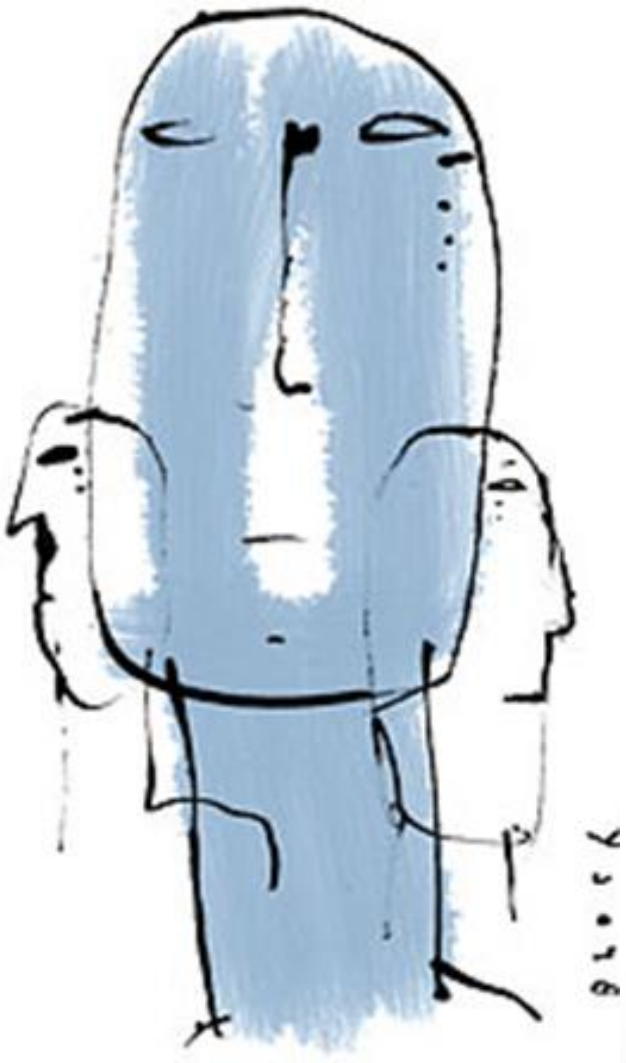
- Minder competent?
- Niet professioneel?
- Emotioneel niet stabiel; kans op burn-out?
- Niet geschikt voor het werk?
- Niet opgewassen tegen de werkdruk?
- Manipulatief?
- Zwak?

Maar in ieder geval ook…

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Tranen en imago

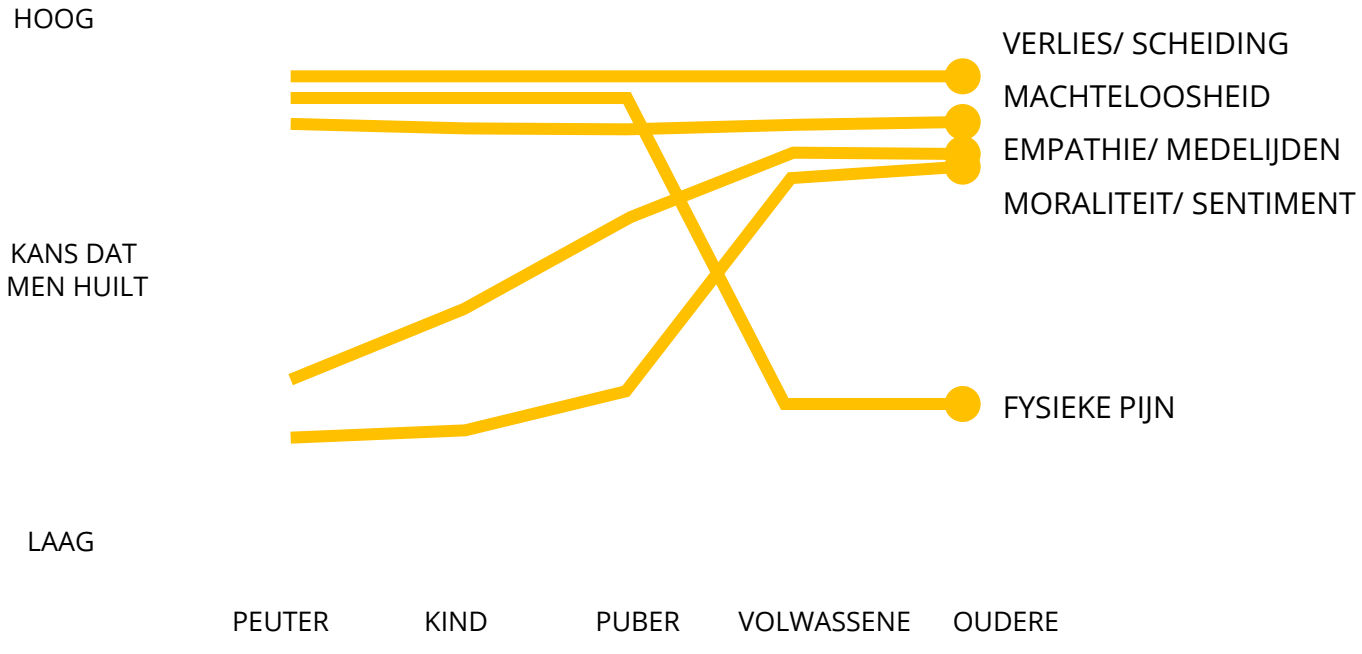
- Aardiger
- Warmer
- Gevoeliger
- Meer empathisch
- Betrouwbaarder
- Eerlijk en meer oprecht



Zijn mensen die huilen ook echt aardiger en socialer?

Onderzoek lijkt dat te bevestigen!

Veranderingen in het huilen met het ouder worden



Aging and tears: A model
Vingerhoets, 2013

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Wat maakt volwassenen aan het huilen?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Wat maakt ons aan het huilen?

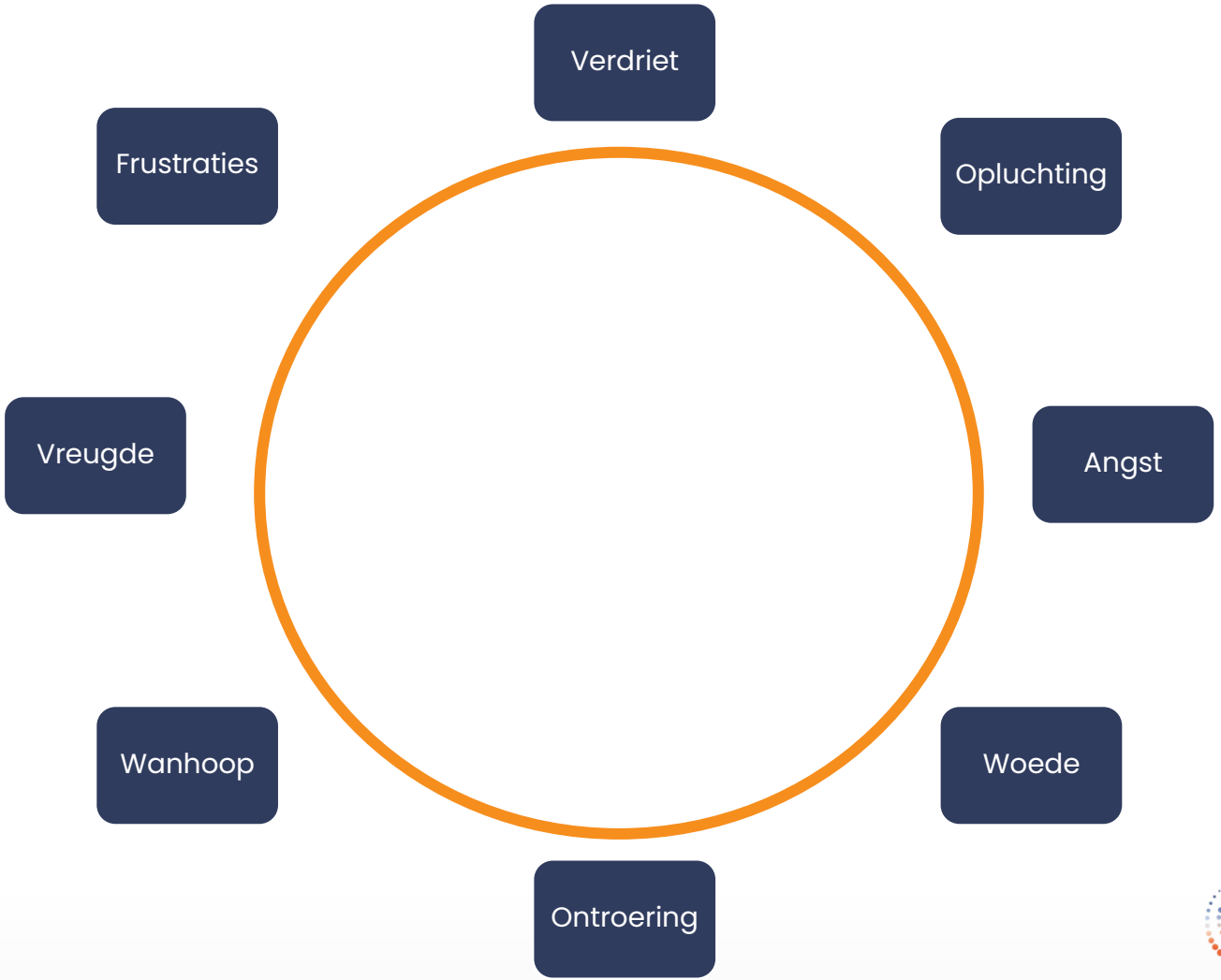
Verlies, rouw
Echtscheiding, verbreken van relatie
Afscheid
Conflict
Eenzaamheid
Nederlaag
Oud, versleten, uitgerangeerd
Tederheid, kwetsbaarheid
Zonde, egoïsme, de slechte wereld
Machteloosheid, feilen
Emotionele pijn, lijden
Fysieke pijn

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

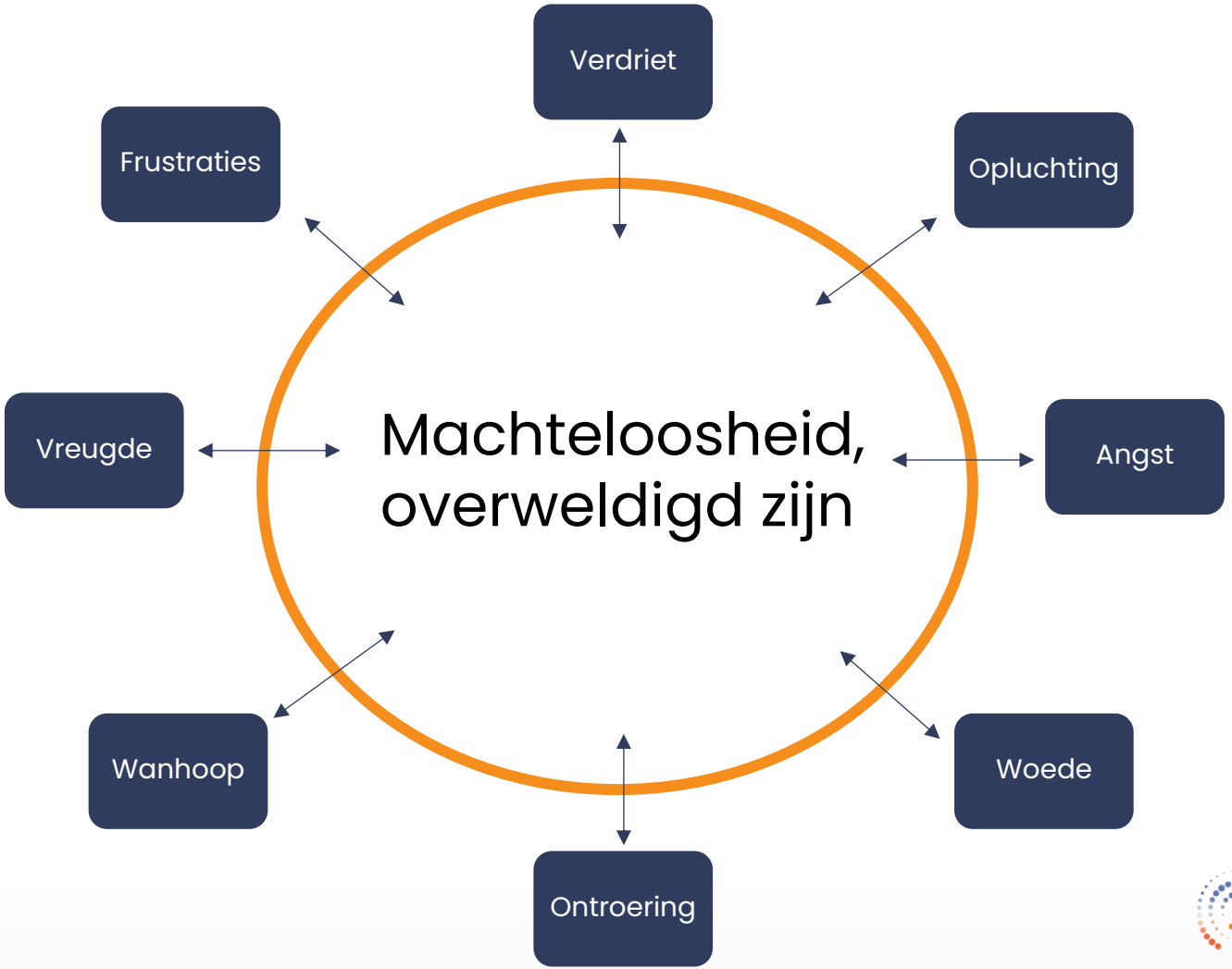
Wat maakt ons ook nog aan het huilen?

Geboorte
Huwelijks(aanzoek)
Reünie
Harmonie
Groepsgevoel
Erbij (mogen) horen
Overwinning
Jong, met potentie
Imposant, indrukwekkend
Rechtvaardigheid, altruïsme
De goede wereld
Buitengewone prestatie
Extreem geluk
Teder liefdesspel, orgasme

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen


Verdriet
Opluchting
Frustraties
Vreugde
Machteloosheid, overweldigd zijn
Angst
Wanhoop
Woede
Ontroering

Waarom de een meer huilt dan de ander...

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Individuele verschillen kunnen te maken hebben met…

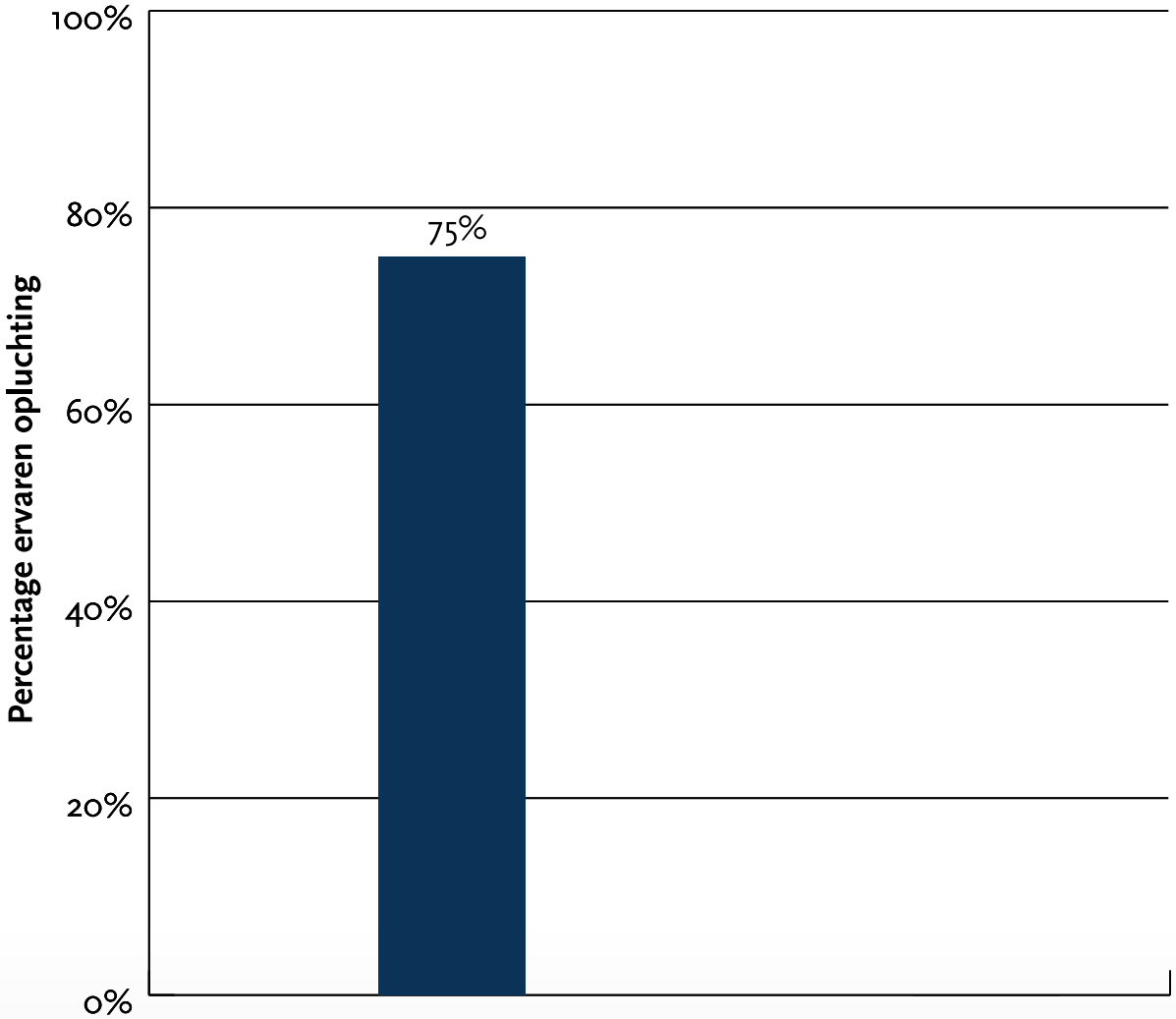
- Geslacht
- Leeftijd
- Temperament – persoonlijkheid (erfelijkheid!)
- Gehechtheidsstijl
- Socialisatie – cultuur
- Psychische gesteldheid
- Fysieke gesteldheid
- Stressrijke omgeving/traumatische ervaringen/bijna-dood ervaring
- Een romantische relatie hebben
- Vader of moeder zijn geworden
- Neurologische aandoeningen, verworven hersenletsel
- Andere ziektes

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

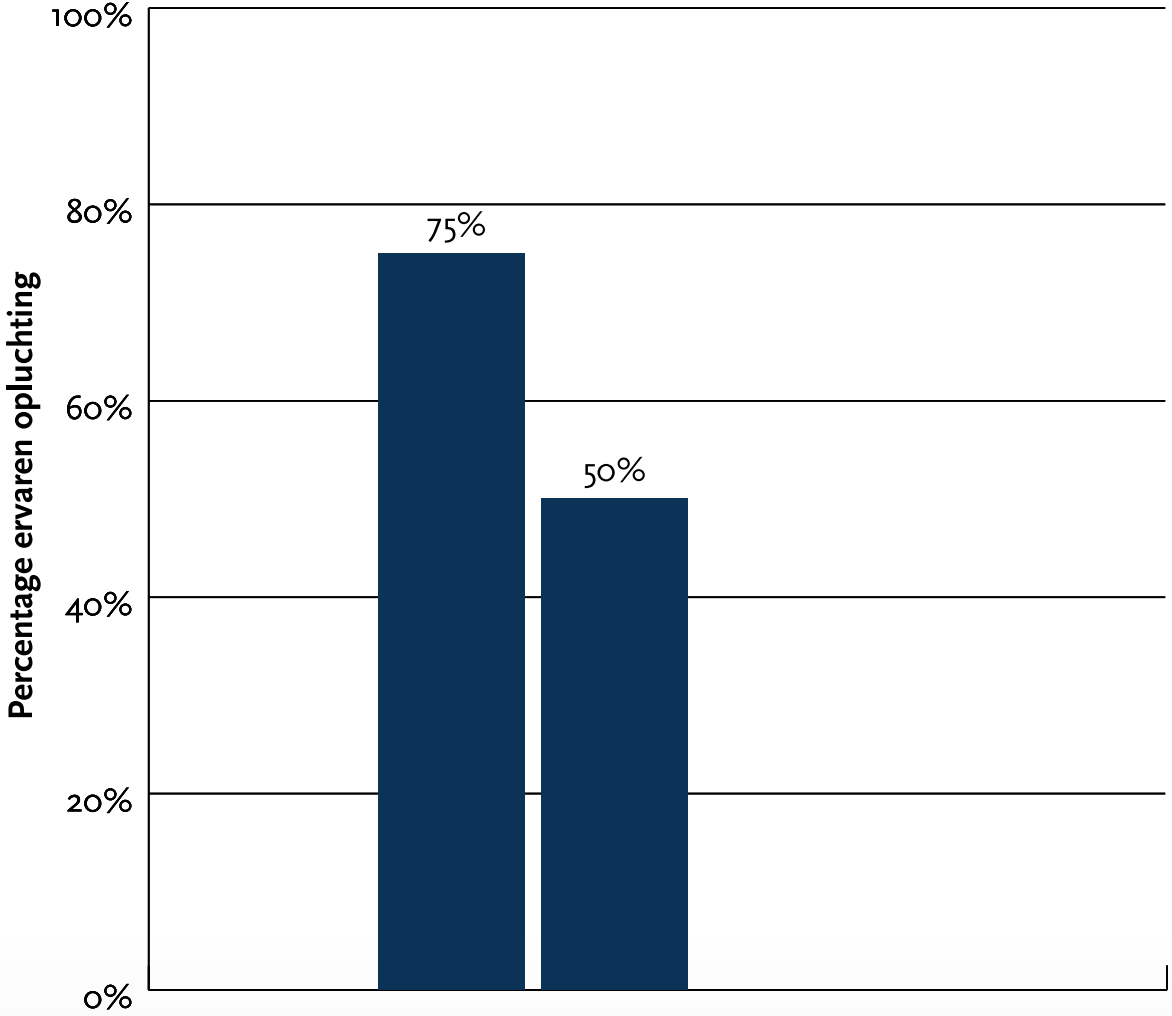
Lucht huilen op?

Uitkomsten van onderzoek zijn zeer afhankelijk van hoe je het onderzoekt.

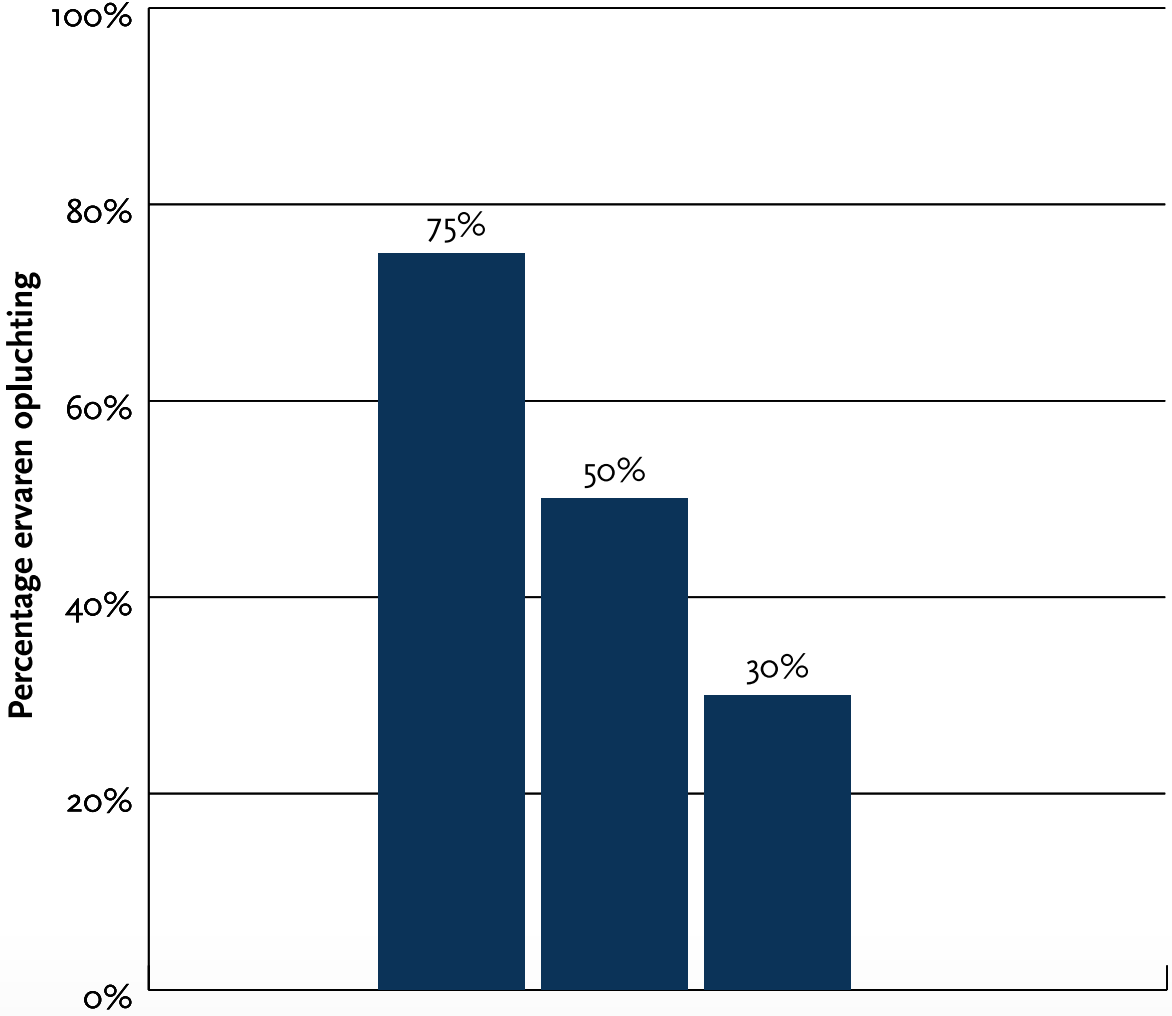
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



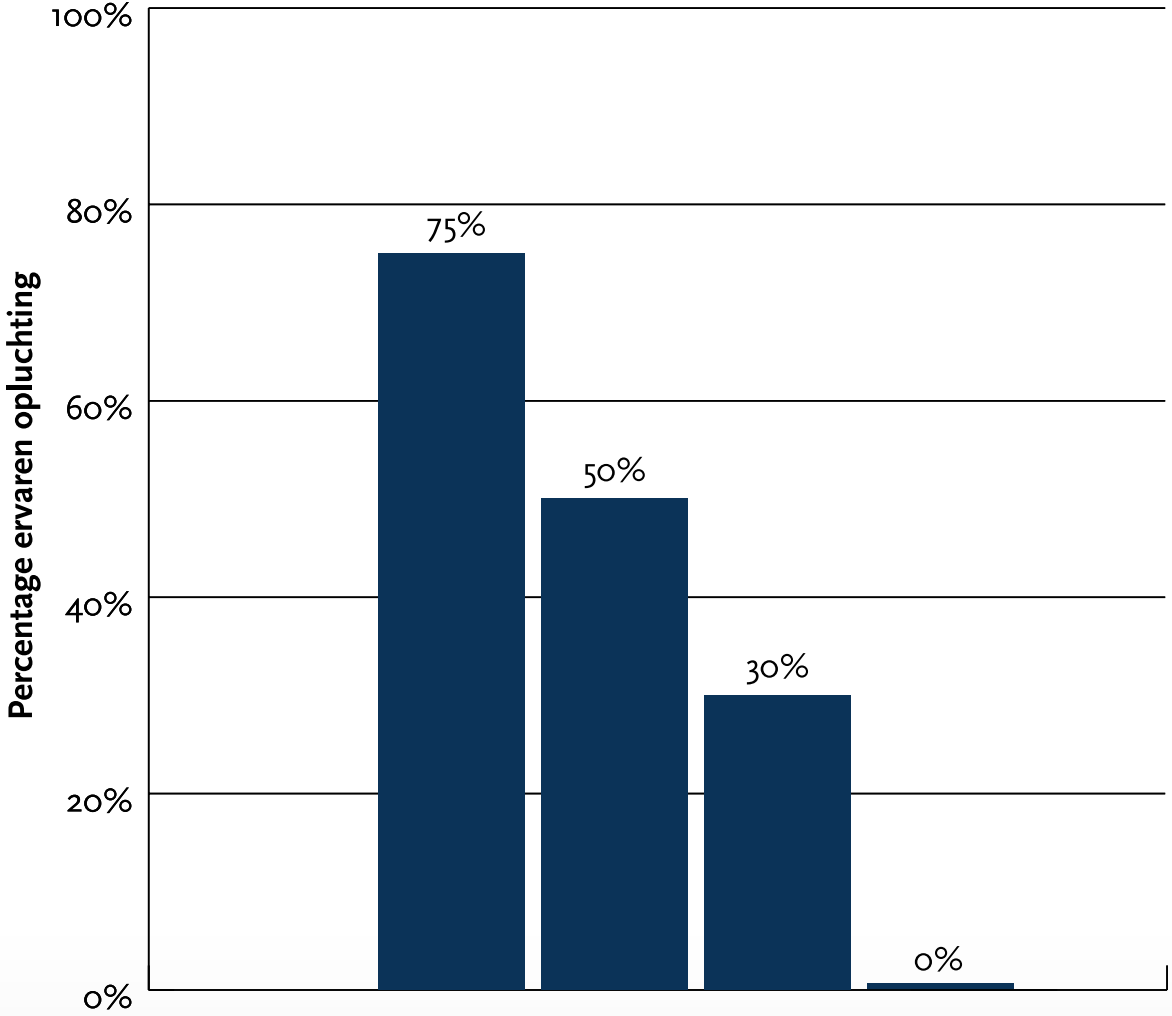
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

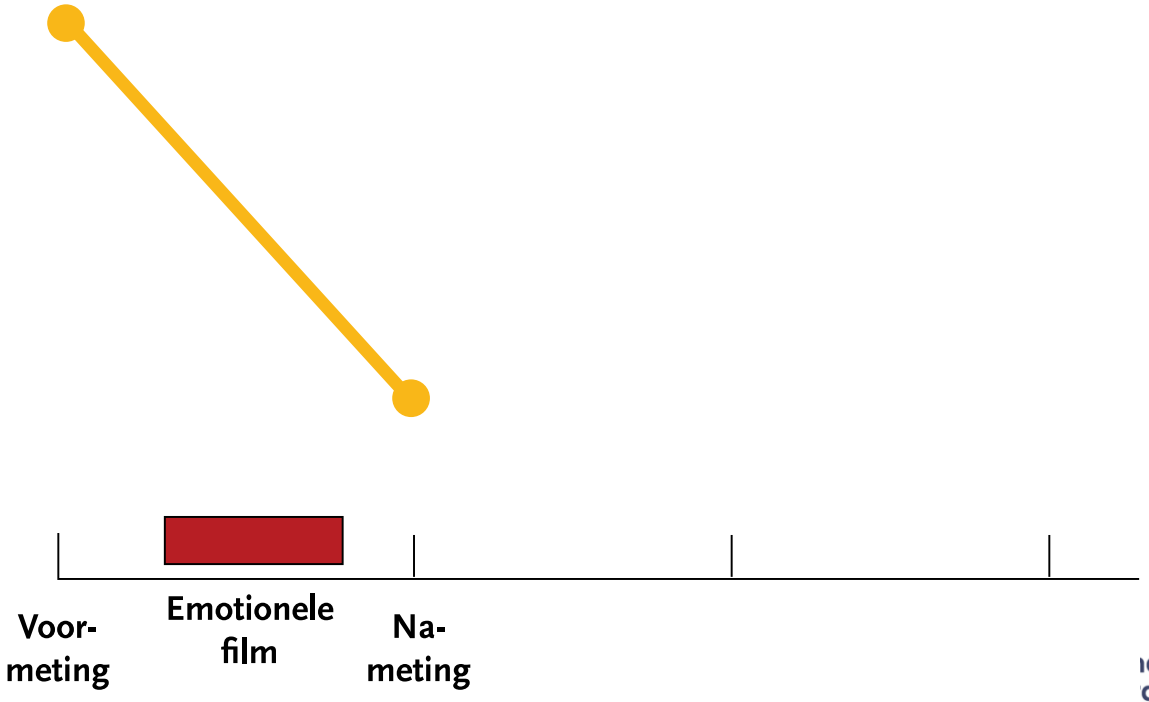


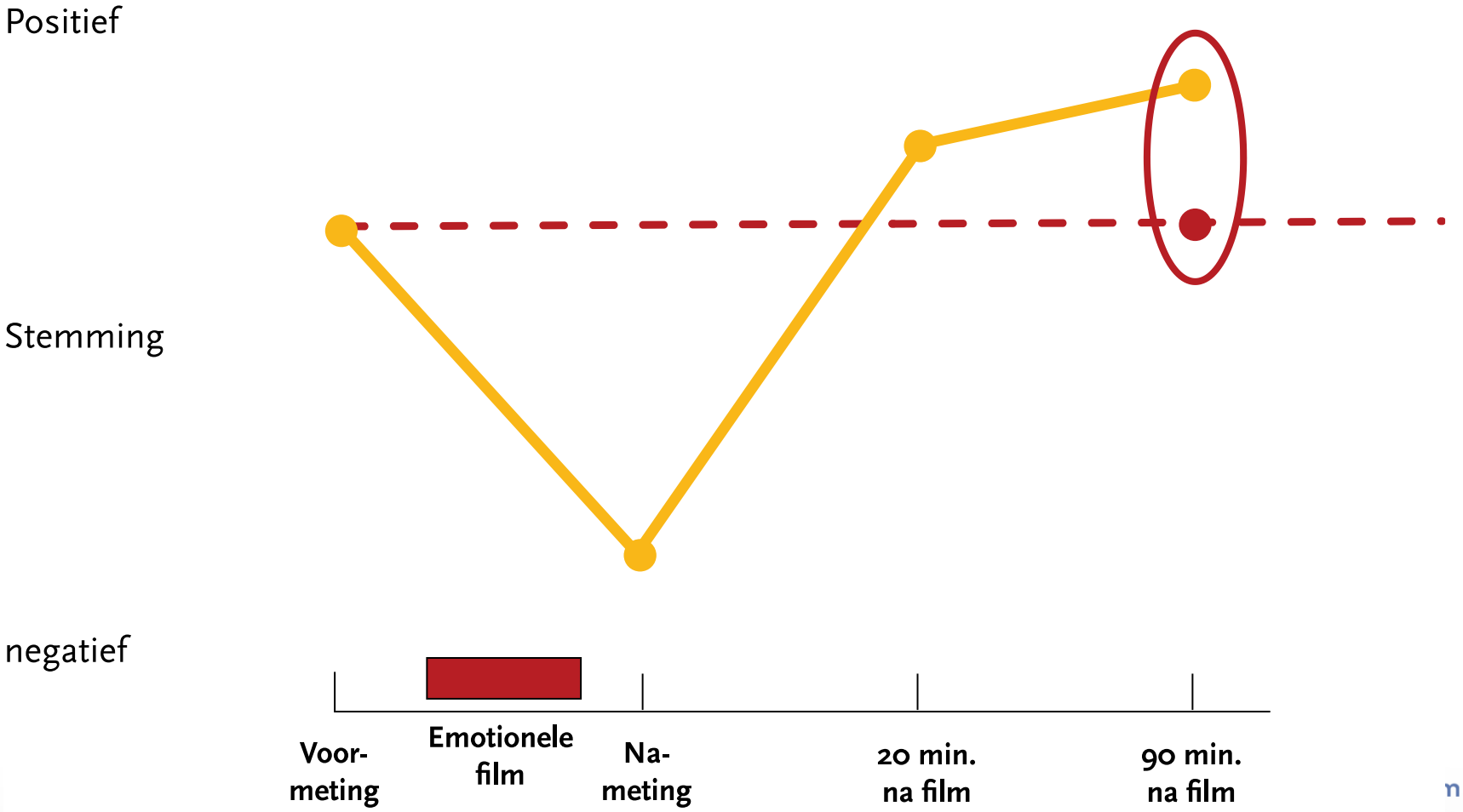
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Positief

Stemming

negatief




Positief
Stemming
negatief
Voor-
meting
Emotionele
film
Na-
meting
20 min.
na film
90 min.
na film

De juiste vraag is niet:
‘Lucht huilen op?’

maar

‘Voor wie en onder welke omstandigheden lucht huilen op?’

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Kenmerken van de huiler

De aard van de huil-uitlokkende situatie

De reacties van anderen

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Hoe verschillen mensen die ‘normaal’ huilen van mensen die nooit (meer) huilen?

- **Geen verschil in welbevinden**
- Mensen die huilen zijn wel:
  - **Meer empathisch**
  - **Voelen zich meer verbonden met anderen**
  - **Krijgen meer emotionele steun**

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Huilen tijdens therapie: een verkennend onderzoek onder haptotherapeuten

- **Hoe vaak komt het voor?**
  - 80,9% (N=158) van de patiënten en 6,9% (N=5) van de therapeuten.
- **Waarom werd er gehuild?**
  - Om de therapeuten te laten zien dat er sprake was van lijden (26,1%).
  - Omdat ze dachten dat huilen een positief effect zou hebben op hun gemoedsgesteldheid (88,1%).

- Vooral patiënten (99%) beschouwden het huilen als betekenisvol, de meerderheid van de therapeuten was het daarmee eens (62%).
- Haptotherapie had voor 43,1% van de patiënten een effect op hun algemene huilgedrag. In de meeste gevallen (63%) betrof dit een toename, terwijl 37% een afname rapporteerde.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Hersenbeschadiging/ neurologische aandoening

- **“Pathologisch huilen”** – plotseling gaan huilen zonder dat er enige aanleiding voor is

- Verlies van emotionele herinneringen aan belangrijke familiegebeurtenissen van vóór hun dienst. Alsof het een soort van Polaroid-foto was die achterstevoren ontwikkeld wordt, vervagend van scherp naar zwart in plaats van naar scherp te worden om die herinnering vervolgens vast te leggen

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

PTSS – Emotional Numbing (EN)

- Het zich afsluiten voor gevoelens, in gevechtssituaties een routine, breidt zich uit naar hun relaties thuis, met als gevolg een algemene gevoelloosheid:

- “Ik doe alsof, maar knuffels en kussen voelen leeg. Een glimlach heeft geen betekenis en mijn tranen dragen geen verdriet”
- “Tranen waren iets geworden dat buiten mijn bereik lag”
- Sommige soldaten konden niet langer liefde voor hun familieleden voelen. X zegt dat hij geen liefde meer voelt, niet voor zijn vrouw, noch voor zijn prachtige dochter… “Ik voelde vroeger liefde…maar nu ben ik gevoelloos” Ik weet dat ik van mijn dochter houd, maar ik kan het niet voelen. Ik voel niks.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Recent literatuuroverzicht naar gevolgen van EN

- Staat symptoomverbetering in de weg
- Meer problemen met de mentale gezondheid
- Meer gebruik van medische voorzieningen
- Slechter functioneren in relaties
- Mindere algemene kwaliteit van leven
- Meer middelengebruik (alcohol, drugs)
- Meer suïcidaliteit
- Meer agressie/geweld

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

PTSS-behandeling met exposuretherapie, algemeen beschouwd als de gouden standaard voor het behandelen van gevechtstrauma, is **minder succesvol** als er sprake is van Emotional Numbing (EN)-symptomen.

Dit als gevolg van het onvermogen van de patiënt om zich emotioneel met het behandelproces te engageren.

Voor werk: geen emoties toelaten <-> in behandeling is dat juist heel essentieel

Andere gevolgen van huilen – voor de persoon zelf

Huilen maakt je duidelijk: dit raakt me, doet me beseffen, dit is belangrijk voor mij, zin van het leven.

De effecten van huilen – op anderen

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Tranen communiceren!

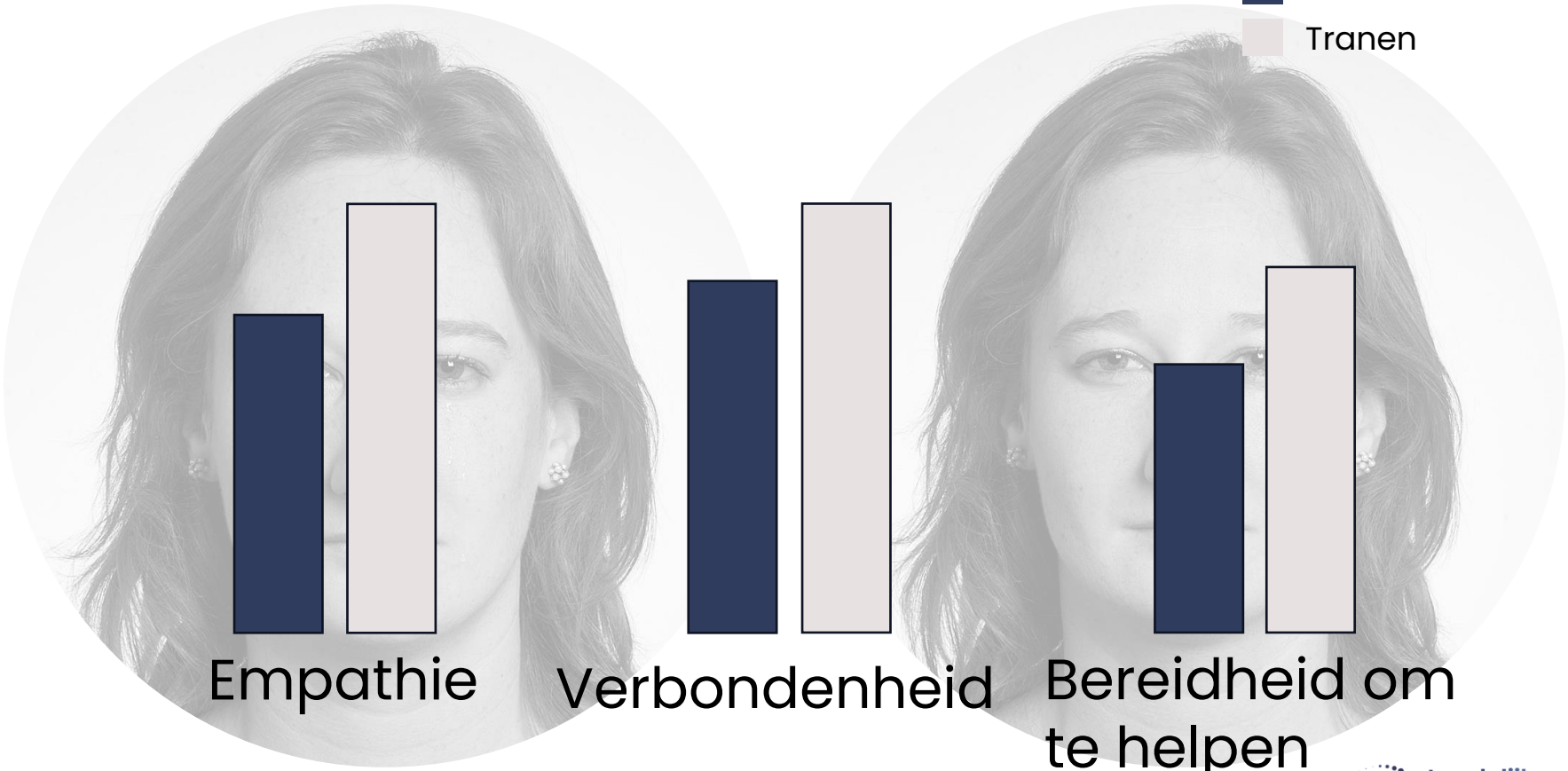
- Tranen hebben een belangrijke signaalfunctie!
- We herkennen sneller hulpeloosheid, de behoefte aan hulp/troost en zijn eerder geneigd om deze hulp/troost te bieden
- Als we weten wat iemand aan het huilen maakt, dan weten we veel over die persoon

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Geen tranen

Tranen



Empathie

Verbondenheid

Bereidheid om te helpen

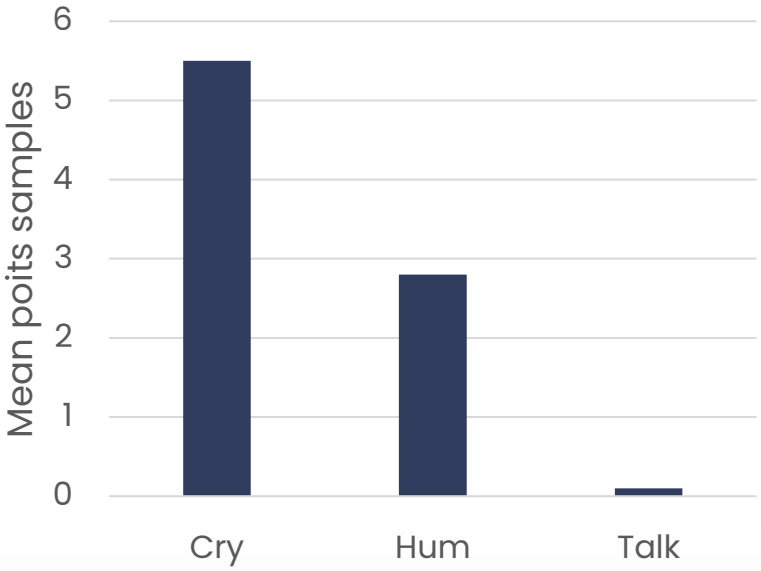
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

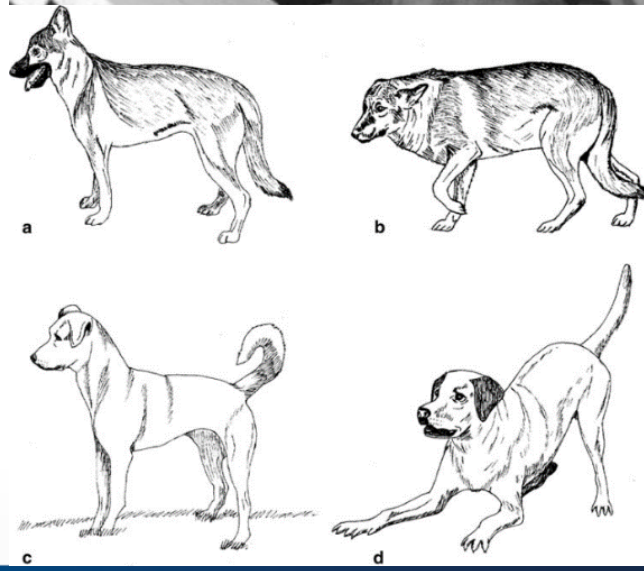
Ook betreffende het effect van huilen in een therapeutische setting is er sprake van een ommekeer: vroeger vooral nadruk op belang van catharsis, nu meer op de invloed van de therapeutische alliantie.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Reactions of dogs on simulated crying

(Custance & Mayer, 2012)
(Person orientend behavior)





De effecten van huilen op anderen, zijn afhankelijk van…

- Eigenschappen van/(voor)oordelen over de huilende persoon
- Eigenschappen van de waarnemer
- Hoe gepast en echt men het huilen vindt
- Hoe men huilt
- De relatie tussen de huilende persoon en de waarnemer

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Een paar belangrijke conclusies

- Huilen is een heel normale, menselijke reactie, met een opmerkelijk ontwikkelingspatroon met het ouder worden
- Of huilen oplucht is afhankelijk van de persoon en de specifieke omstandigheden
- Tranen hebben een grote invloed op hoe we anderen zien (en wat we doen)
- Tranen zorgen voor verbinding
- Huilen is mogelijk belangrijk in een therapeutische setting
- Het is zeer onwaarschijnlijk dat huilen een belangrijke factor is voor onze gezondheid en pijnbeleving in het algemeen

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Tranen verbinden

Take home message

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Dank voor uw aandacht!

Meer weten?
vingerhoets@uvt.nl
www.advingerhoets.com
Zie ook: minicolleges op Universiteit van Nederland

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen