

HET ONTSTAAN VAN COLLECTIEVE EMOTIES VIA EMOTIONELE BESMETTING

Emoties spelen zich bijna altijd af in een sociale context; ze vormen en breken relaties tussen individuen en zijn de smeerolie van sociale bewegingen en maatschappelijke veranderingen. De vraag die hier centraal staat is hoe en onder welke voorwaarden collectieve emoties ontstaan, en waarom collectieve emoties meer zijn dan de optelsom van individuele emoties.

Collectieve emoties

Emoties spelen zich niet in een lichamelijk of mentaal vacuüm af, maar bijna altijd in een sociale context. Emoties vormen en breken relaties tussen individuen, zoals bij verliefdheid en scheiding, maar ook bij het mislopen van een promotie op het werk, een ruzie met een buurman, of minachting voor Marokkaanse Nederlanders. Emoties zijn bovendien de motor voor het ontstaan en functioneren van groepen, bijvoorbeeld op het werk, in de sport, of in onze vrije tijd. Emoties zijn de smeerolie van sociale bewegingen en maatschappelijke veranderingen, zoals de internationale roep om klimaatbeheersing, of de groeiende steun en bewondering voor Barack Obama, of de verontwaardiging van leden van oppositiepartijen over de aanpak van de financiële crisis. Maar emoties liggen ook aan de basis van negatieve intergroepsrelaties, zoals de conflicten tussen Israëli's en Palestijnen, protestanten en katholieken, Serviërs en Kroaten. Alle betrokkenen in elk van de hierboven beschreven voorbeelden ervaren op bepaalde momenten dezelfde emoties, en delen die emoties met elkaar.

Die gezamenlijke emoties die met elkaar worden ervaren, noemen we collectieve emoties. We gebruiken in dit artikel het begrip *collectieve emoties* in contrast met *groeps emoties*, omdat deze laatste term in de sociale psychologie vaak wordt gebruikt om aan te geven dat individuen ook emoties kunnen ervaren op basis van hun groepslidmaatschap (bv. schuld over het koloniale verleden van Nederland). In dit artikel gaat het echter om emoties die daadwerkelijk in groepsverband worden ervaren.

De vraag die hier centraal staat is hoe en onder welke voorwaarden collectieve emoties ontstaan, en waarom collectieve emoties meer zijn dan de optelsom van individuele emoties. Hoe komt het dat ook relatieve buitenstaanders, of mensen die in eerste instantie onverschillig ergens over zijn, verontwaardigd, in paniek of in vervoering kunnen raken als ze met elkaar zijn? Hoe komt het dat we meegesleurd worden door anderen, en in hoeverre heeft dit te maken met het feit dat we ons in een groep bevinden? Op deze en andere vragen zullen we proberen antwoord te geven, waarbij de nadruk ligt op een sociaal-psychologische analyse van het fenomeen collectieve emoties.

Sociologische en sociaal-psychologische analyses van emoties

Er zijn verschillende sociologische en psychologische theorieën die een bijdrage kunnen leveren aan een verklaring van het ontstaan van collectieve emoties. Omdat collectieve emoties zich per definitie in groepen afspelen, hebben we het begrip *emotionele besmetting* geïntroduceerd om een brug te slaan tussen het individuele, interpersoonlijke en groepsniveau. De meeste sociologische theorieën richten zich op het macroniveau of op het groepsniveau en proberen daarmee de toegevoegde waarde van de groep of de samenleving voor het emotionele gedrag te expliciteren. Veel psychologische theorieën richten zich vooral op het ontstaan van emoties op individueel en interpersoonlijk niveau. In die traditie worden emoties gezien als betekenisvolle reacties op bepaalde gebeurtenissen, die worden gestuurd door individuele factoren, zoals iemands gevoeligheden, lichamelijke energie, persoonlijkheid, of mentale representaties, in wisselwerking met sociale en culturele factoren, zoals bijvoorbeeld de aanwezigheid van anderen, de machts- of statuspositie van het individu, of cultureel bepaalde emotieregels.

In de sociale psychologie, evenals in sociologische analyses van emoties, staan de laatste factoren centraal. Het gemeenschappelijk uitgangspunt van beide disciplines is dat de feitelijke of verwachte emoties *van anderen* van invloed zijn op de ontwikkeling van onze eigen emoties, of het nu gaat om de emoties van onze buurman, onze baas, onze moeder, of van de leden van onze voetbalclub. Emoties worden bovendien vormgegeven binnen een culturele praktijk, waar sociale structuren, normen en regels heersen over welke emoties we op welke momenten voelen, articuleren, uiten, delen of bespreken. We reageren dus niet zomaar op de emoties van mensen om ons heen, maar we interpreteren deze emoties binnen deze culturele kaders als normaal, abnormaal, goed, slecht, overdreven, enzovoort.

Dit impliceert ook dat emoties niet alleen individuele functies hebben, namelijk de bevordering van het fysieke welzijn van het individu, met als ultieme doel overleven, maar ook sociale functies. De belangrijkste sociale functies van emoties zijn de bevordering van de sociale relaties die het indi-

vidu heeft en het waarborgen van de fundamentele behoefte ergens bij te horen (zie Baumeister en Leary 1995; Fischer en Manstead 2008; Parkinson, Fischer en Manstead 2004; Van Kleef 2008a,b). Deze sociale functies wijzen erop dat emoties de cruciale basis vormen van relaties (zie ook Clark, Fitness en Brissette 2004) en van sociale groepen. Sterker nog, relaties tussen mensen en binnen groepen bestaan bij de gratie van de uitwisseling van emoties. Als men niets voelt ten opzichte van een andere persoon, of ten opzichte van een groep, bestaat er helemaal geen relatie, of groepslidmaatschap. Er moet dus sprake zijn van het delen van bepaalde emotionele ervaringen om een persoon of een groep een persoonlijke betekenis te geven, waarop betrokkenheid is gebaseerd. Zonder emoties geen betrokkenheid, en dus ook geen relaties of identiteit.

Er zijn zowel in de sociologie als in de sociale psychologie verschillende benaderingen die de sociale aard en functies van emoties benadrukken. We noemen kort de belangrijkste. In de *dramaturgische* benadering (bv. Gordon 1981; Hochschild 1983; Thoits 1990), die we zowel in sociaal-psychologisch en cultuurpsychologisch als in sociologisch onderzoek terugvinden, staan emotieregels en emotiescripts centraal. Deze emotiekennis vormt de basis voor hoe we over emoties praten, hoe we emoties indelen, welke emoties we benoemen, welke emoties in welke situaties gevoeld en geuit worden, welke emoties moreel slecht of goed zijn, enzovoort (zie voor een overzicht Parkinson et al. 2004). Dergelijke gevoels- en expressieregels zorgen ervoor dat mensen hun emoties zodanig reguleren dat ze binnen de groep sociaal aanvaardbaar zijn. Deze regels variëren per cultuur, bedrijf, school, of vereniging en zorgen ervoor dat er eenduidigheid is in de manier waarop emoties worden gecommuniceerd en gereguleerd (zie Hochschild 1983).

In *The Managed Heart* laat Hochschild bijvoorbeeld zien hoe luchtvaartmaatschappijen stewardessen trainen om altijd te blijven glimlachen, hoe bot hun cliënten ook zijn. We zien echter ook dat deze stewardessen problemen ('burn-out') krijgen als ze alleen het uiterlijk vertoon van de emoties reguleren, en het gevoel zelf laten voor wat het is. De notie van *feeling rules* geeft echter aan dat mensen hun gevoel ook kunnen beïnvloeden en dat dit op de lange duur positievere effecten heeft op de tevredenheid met het werk en het algemeen welbevinden dan wanneer mensen alleen de expressie van hun emoties onderdrukken. Dit wordt ook bevestigd in psychologisch onderzoek naar de effecten van verschillende vormen van emotieregulatie: onderdrukking van de emotionele uiting (bv. een gelaatsexpressie) leidt tot meer fysiologische activiteit dan het herzien of anders interpreteren van de emotionele situatie (zie o.a. Gross 2002).

Kenmerkend voor de dramaturgische benadering is dat mensen als actieve spelers in het emotionele spel worden beschouwd. Mensen zijn bekend met de culturele emotiepraktijken en passen zich hier aan aan om zich beter te voelen of geen negatieve evaluaties van anderen te krijgen. Hiermee kan men

ook de emoties van anderen bespelen, of de eigen emoties gebruiken om invloed uit te oefenen, bijvoorbeeld door boosheid voor te wenden om een salarisverhoging te bewerkstelligen. In deze benadering staan dus over het algemeen de strategische regulatie aspecten en de expliciete kennis over normen, waarden en regels centraal.

In een tweede benadering, in de sociologie beter bekend als de *structurele benadering*, staat de invloed van de kenmerken van de sociale structuur, zoals machtsrelaties of statusrelaties, op de ervaring en uiting van emoties centraal. Dit kan onderzocht worden op het macrostructurele niveau, zoals in het onderzoek van Barbalet (1998) naar de meest voorkomende emoties van mensen in bepaalde maatschappelijke posities (bv. angst of schaamte bij mensen in lagere sociaal-economische posities), maar ook op microstructureel niveau waarbij het gaat om sociale interacties tussen mensen (bv. Kemper 1978). Op dit laatste niveau wordt ook in de sociale psychologie veel onderzoek gedaan en gaat het om de vraag in hoeverre het hebben van macht leidt tot het meer of minder ervaren en uiten van specifieke emoties, of tot het minder gevoelig zijn voor emoties bij anderen (zie o.a. van Kleef 2008a,b). Macht kan hier zowel als veroorzaker van emoties worden gezien (een gevoel van macht kan blijdschap, maar ook angst met zich meebrengen), maar ook als factor die de uiting van emoties kan beïnvloeden. Zo uiten mensen hun boosheid op een minder kritische en felle manier tegen mensen van wie ze repercussies verwachten (Evers et al. 2005; Fischer et al. 2004).

Een derde sociologische benadering is de *rituele benadering*. Gebaseerd op Durkheims theorie van 'collective effervescence' (1965), beargumenteert Collins (2004) bijvoorbeeld dat er bepaalde rituelen zijn die de interacties tussen mensen vorm geven. Met name in groepen hebben de positieve emoties die deze rituelen oproepen een toegevoegde waarde, omdat er een gemeenschappelijke focus en een collectieve stemming ontstaat, met synchronisatie in praten en lichaamstaal als gevolg. Dit zou leiden tot een versterking van vooral positieve emoties en positieve energie. Deze benadering zou een verklaring kunnen bieden voor het fenomeen dat emoties in groepsverband vaker sterker lijken te zijn dan individuele emoties. Het roept echter eveneens de vraag op of negatieve emoties op een vergelijkbare wijze negatieve energie oproepen en welke consequenties dit heeft voor groepsvorming en groeps-solidariteit. Het roept ook de vraag op *waarom* precies deze rituele interacties een positieve stemming oproepen: is het vanwege het zien van positieve emoties bij anderen, vanwege de sterke nadruk op rituelen, of zijn er nog andere factoren in het groepsproces die bijdragen tot de overstijging van het individuele emotionele niveau? Vanuit de sociale psychologie kunnen we een ander fenomeen beschrijven dat licht kan werpen op de rol van emoties in groepsprocessen, namelijk emotionele besmetting.

Emotionele besmetting

Ons eerder beschreven uitgangspunt is dat emoties in een interactief proces tot stand komen. Wij nemen dus aan dat vooral de emoties van anderen zullen bijdragen tot de ontwikkeling van collectieve emoties, maar ook tot de vorming van groepsbanden en solidariteit binnen groepen. Emoties roepen dus emoties op. Wanneer de emoties van een persoon *dezelfde* emotionele ervaring in een ander oproept, wordt dit emotionele besmetting genoemd. Emotionele besmetting kan zich tussen twee individuen voordoen, maar ook tussen meer individuen, wat betekent dat ook een groep emotioneel besmet kan worden. Er zijn verschillende processen die tot emotionele besmetting leiden, en die we hieronder zullen bespreken. Allereerst dienen we emoties van anderen te herkennen, vervolgens imiteren we deze emoties, meestal onbewust en dit leidt tot slot tot een versterking van de emotionele beleving waarmee de emotionele besmetting een feit is. Dit proces van emotionele besmetting laat ook zijn sporen achter in de band die we met de ander hebben, omdat het de relatie met de ander versterkt.

Emotieherkenning

De oorspronkelijke beschrijving van emotionele besmetting gaat uit van een intrapersoonlijk perspectief op emoties, waarbij de nadruk ligt op lichamelijke en automatische processen die zich binnen een individu afspelen. Hatfield, Rapson, en Cacioppo (1992, 1994) definieerden als eersten emotionele besmetting als het besmet raken met de emoties van de ander, vergelijkbaar met hoe we door een virus besmet kunnen worden. Hoewel emotionele besmetting via verschillende processen tot stand kan komen, is het een noodzakelijk voorwaarde om een emotionele expressie van een ander waar te nemen en te herkennen: dit vormt de basis van het besmettingsproces. Dit kan een gelaatsexpressie zijn, maar ook expressies die zichtbaar zijn in iemands houding of gedrag.

Het meeste onderzoek naar herkenning van emotie-expressie heeft zich geconcentreerd op gelaatsexpressies (zie bv. Ekman 1993) en dit onderzoek heeft laten zien dat mensen in vele delen van de wereld in staat zijn om op basis van foto's van geposeerde gelaatsexpressies een aantal emoties boven kansniveau te herkennen, namelijk blijdschap, verdriet, boosheid, angst, verbazing, walging en minachting. Deze studies zijn in vele delen van de wereld (ook bij ongeletterde stammen) uitgevoerd, en op basis hiervan kan geconcludeerd worden dat deze emoties vrij universeel herkend worden. Er zijn wel methodologische kanttekeningen te plaatsen bij veel van dit onderzoek, vooral omdat blijkt dat de resultaten het beste kloppen als men de meest prototypische foto's gebruikt, en multiple choice antwoord categorieën, maar desalniettemin is de conclusie gerechtvaardigd dat mensen in elk geval de

juiste emotie uit meerdere emoties weten te herkennen. Inmiddels is gebleken dat mensen ook andere emoties redelijk goed kunnen herkennen, zoals schaamte en trots, maar vooral op basis van iemands lichaamshouding. Daarnaast blijkt uit recent onderzoek dat mensen emoties ook goed kunnen herkennen op basis van vocale expressies, zoals lachen, snikken, grommen, gillen, uitroepen, of snuiven. Minder makkelijk is het echter om emoties te herkennen puur op basis van de toon van iemands stem, of de manier waarop iemand spreekt (Hawk, Van Kleef, Fischer en Van der Schalk 2009).

De herkenning van een emotie is echter niet louter waarneming van iets feitelijks, maar een sociaal constructieproces, waarbij we gebruik maken van onze representaties, schema's en stereotypen over de sociale werkelijkheid. We zien immers meer dan stippen of lijnen. Met andere woorden, we construeren de werkelijkheid op basis van wat we weten of verwachten te zien. De begrippen emotieperceptie en emotieherkenning suggereren dat er 'emoties' zijn die als zodanig herkend kunnen worden, maar we hebben hiervoor kennis van die emoties nodig. Zo weten we bijvoorbeeld hoe een typische boosheidsexpressie eruit ziet. Als we mensen foto's voorleggen waarop emoties op een prototypische manier worden geposeerd, herkennen ze die emoties inderdaad goed. Maar in het dagelijks leven hebben we niet genoeg aan deze kennis, omdat emoties lang niet altijd op een eenduidige manier worden geuit. Zo kan verdriet worden vorm gegeven door hartstochtelijk huilen, maar ook door een verstild gezicht. Boosheid kan gepaard gaan met een verbeterde trek om de mond en gebalde vuisten, maar ook met toegesnepen ogen. In het dagelijks leven herkennen we emoties dus niet alleen op basis van specifieke non-verbale of verbale expressies, maar vooral ook op grond van onze kennis van hoe zo'n emotie wordt geuit en de context waarin een dergelijke emotie normaal is (Russell 1997). Grote ogen in reactie op het zien van een enge vent, is daardoor makkelijker te interpreteren, dan louter grote ogen zonder context informatie, want die kunnen bijvoorbeeld ook verbazing signaleren.

Het feit dat we veel constructiewerk plegen bij het zien van emotionele expressies komt ook naar voren uit onderzoek waarbij deelnemers naar een gezicht kijken, maar niet alle aspecten van het gezicht zien. Dan blijken mensen alleen op basis van de ogen de emoties van een ander redelijk te kunnen inschatten en te kunnen zien of iemand bang, boos of verdrietig is. Uit ons eigen recente onderzoek naar emotieherkenning van vrouwen die een niqab dragen blijkt eveneens dat mensen in staat zijn emoties achter de sluier te ontwaren, puur op basis van de ogen. In dit onderzoek kregen respondenten filmpjes te zien van vrouwen die of geheel te zien waren, of van wie alleen de ogen te zien waren, omdat ze een niqab droeg. De vrouwen vertelden een verhaal waarbij ze duidelijke emotie-expressies vertoonden, namelijk van boosheid, schaamte en blijdschap. De respondenten konden niet horen wat deze vrouwen zeiden en zagen alleen de gezichten. Uit de resultaten bleek

dat men het herkennen van emoties moeilijker vond in de niqab conditie en onzekerder was over welke emoties werden gecommuniceerd, maar dat alle drie de emoties toch redelijk goed herkend werden. Men interpreteerde de intensiteit van de emoties echter verschillend, omdat men dacht dat vrouwen met de niqab om minder boosheid en blijdschap, en meer schaamte ervaar-den. Dit zou te maken kunnen hebben met de stereotiepe veronderstelling dat vrouwen die een niqab dragen worden gezien als onderdaniger en minder assertief dan vrouwen zonder niqab.

We interpreteren expressies dus in een bepaalde sociale context, waarbij onze verwachtingen over wat voor persoon iemand is, welke sociale rol hij of zij vervult, welke emoties deze persoon ervaart, allemaal meehelpen in de interpretatie van hoe iemand zich voelt. Zo kan het glimlachen van een vrouw in een sollicitatiegesprek eerder geïnterpreteerd worden als vriendelijkheid, terwijl hetzelfde glimlachen van een man misschien als teken van zelfvertrouwen wordt gezien. Kortom, we 'herkennen' emoties niet alleen, maar interpreteren emoties. Stereotypen en andere cultureel bepaalde scripts spelen een belangrijke rol in dit proces (zie ook Yzerbyt, Dumont, Wigboldus en Gordijn 2003; Van der Schalk et al. 2008).

In groepssituaties 'herkennen' we ook emoties bij anderen. Ook hier speelt de kennis over de situatie een cruciale rol. Tranen bij de overwinningsspeech van Obama werden zonder probleem door iedereen geïnterpreteerd als tranen van ontroering of geluk, en niet als tranen van verdriet. Dit geldt ook voor de gelaatsexpressies van mensen in een demonstratie of een stille tocht: het is zelfs makkelijker om emoties (bv. van woede of verdriet) bij anderen te herkennen, als je deze zelf ook ervaart. De eigen emotionele ervaring activeert immers kennis over deze emotie, die vervolgens een overeenkomstige interpretatie van het gedrag van de ander vergemakkelijkt.

Emotie-imitatie

Wanneer een bepaalde expressie is 'herkend' als emotie, is de *tweede* stap in het besmettingsproces volgens Hatfield en collega's (1994) 'mimicry', of wel de nabootsing van de non-verbale expressies van anderen. We vertalen 'mimicry' hier met imitatie, met de kanttekening dat het over het algemeen een automatisch proces is dat onmiddellijk volgt op het zien dan wel horen van een emotionele uiting. We glimlachen als iemand anders naar ons glimlacht, we fronsen als de ander dat doet, en we gapen als onze gesprekspartner gapt. We imiteren ook iemands houding, of kleine bewegingen, zoals het tikken met de voet, of het friemelen met onze handen. Deze imitatie vindt zelfs plaats als we met vreemden aan een bepaalde opdracht werken (Chartrand en Bargh 1999). De belangrijkste functie van imitatie is het bevorderen van de sociale coördinatie, van de harmonie in de sociale interactie. We hebben het gevoel dat de ander ons begrijpt, of luistert, of met ons meeleeft.

Onderzoek naar de imitatie van emoties heeft aangetoond dat mensen die louter naar foto's van emotionele gelaatsexpressies kijken zelf vergelijkbare expressies tonen: mensen die naar blije gezichten kijken, glimlachen meer dan mensen die naar neutrale gezichten kijken; mensen die naar verdriete, of boze gezichten kijken fronsen meer, en mensen die naar walgende gezichten kijken, trekken hun neus vaker op (Dimberg 1982; Lundquist en Dimberg 1995).

Hoewel dit imitatieproces automatisch verloopt, zijn er wel factoren in de aard van de relatie tussen twee mensen die imitatie meer of minder waarschijnlijk maken. Zo imiteren mensen bijvoorbeeld meer naarmate ze een meer empathische band met de ander hebben (Sonnby-Borgström 2002). Dit is het gevolg van het feit dat we juist met mensen die we aardig vinden op zoek zijn naar harmonie. Het beantwoorden van minimale expressies met dezelfde expressies leidt ertoe dat mensen zich begrepen voelen en zich op hun gemak voelen in een gesprek. Het gaat om een basaal niveau van *emotionele afstemming*. Op het moment dat iemand zich helemaal inleeft in het gesprek en in de ander, is de kans dus groter dat expressies van de ander worden geïmiteerd. Deze emotionele afstemming leidt vervolgens dan ook weer tot een grotere sympathie voor de ander en een positievere relatie, dus er is sprake van tweerichtingsverkeer.

Er zijn ook individuele verschillen in empathie die gevolgen hebben voor de neiging om emotioneel te imiteren: een groter empathisch vermogen leidt tot meer imitatie. Vrouwen geven in zelfrapportages vaak aan meer ontvankelijk te zijn voor emotionele besmetting dan mannen. Daarnaast laat ook mimicry onderzoek vaak – maar niet altijd – zien dat vrouwen meer imiteren dan mannen. Zo glimlachen vrouwen meer in reactie op een lachend gezicht, en fronsen ze meer in reactie op een boos gezicht dan mannen (Lunquist en Dimberg 1990).

Imitatie wordt ook beïnvloed door de manier waarop een ander sociaal gecategoriseerd wordt. Uit ons eigen onderzoek is gebleken dat mensen meer geneigd zijn om mensen die ze tot hun ingroup rekenen te imiteren, dan mensen die tot hun outgroup behoren (Van der Schalk et al. 2008). Wij lieten deelnemers aan ons onderzoek foto's zien van buitenlands ogende (Marokkaans, Turks, Aziatisch) en Nederlands ogende mensen die bepaalde emoties vertoonden, namelijk boosheid, angst en blijdschap. Het bleek dat onze (autochtone) Nederlandse deelnemers de emoties van de Nederlanders meer imiteerden dan die van de buitenlandse ogende mensen op de foto's. Met andere woorden, er is sprake van meer emotionele imitatie van mensen uit de ingroup dan van mensen uit de outgroup. Ook bleek dat de Nederlanders leuker gevonden werden, met name nadat men emotionele expressies van hen had gezien. Dit gold niet voor de foto's van allochtone Nederlanders. Emotionele imitatie lijkt dus consequenties te hebben voor onze gevoelens voor anderen, maar vooral als we al een positieve relatie met die anderen heb-

ben. Dit gebeurt ook als mensen precies dezelfde foto's te zien krijgen, die alleen anders worden gecategoriseerd ('dit zijn studenten psychologie' of 'dit zijn studenten economie'). Deze minimale sociale categorisatie is al genoeg om een effect te hebben op de emotionele imitatie: de studenten psychologie imiteerden de zogenaamde studenten psychologie meer dan de zogenaamde studenten economie.

Het interessante aan deze studie is dat de resultaten suggereren dat het proces van emotionele imitatie groepsverbanden kan versterken. Het benadrukken van bepaalde overeenkomsten tussen mensen vormt de basis voor hoe een groepsgevoel kan worden geconstrueerd, en de emotionele imitatie vergroot de verbondenheid met andere groepsleden verder en zorgt ervoor dat leden van een groep zich meer tot elkaar aangetrokken voelen dan tot leden van een andere groep. Als er geen gemeenschappelijke emotionele basis is dan is er ook geen groep. Dit is duidelijk te zien bij hechte groepen, bijvoorbeeld bepaalde sportclubs, politieke bewegingen, buurtverenigingen, of fanclubs: deze groepen zijn hecht als ze emotionele gebeurtenissen hebben gedeeld of als ze een bepaalde emotionele reactie op de wereld delen. Dat leidt tot empathie, tot het gevoel dat de ander hetzelfde heeft meegemaakt en hetzelfde perspectief op het leven heeft. Zo werden bijvoorbeeld de aanhangers van Hillary Clinton tijdens de Amerikaanse voorverkiezingen een steeds hechtere groep door hun gezamenlijke emoties en begonnen ze zich emotioneel te distantiëren van de andere Democratische kandidaat: ze waren niet alleen boos omdat Hillary verloren had, maar vooral ook omdat Barack Obama haar niet als running mate had uitgezocht.

Er zijn natuurlijk wel grenzen aan de automatische imitatie van emotionele expressies: op het moment dat iemand zich bewust wordt van de expressies van de ander, of van de eigen imitatie, is er geen sprake meer van het automatisch overnemen van het gedrag van de ander. Dit gebeurt bv. bij extreem gedrag, of gedrag waaraan men zich ergert, of dat men op de een of ander manier aan het denken zet. Als iemand bijvoorbeeld een tic heeft, zullen mensen minder geneigd zijn om dit onbewust te imiteren. Ook huilen zal niet snel geïmiteerd worden, hoewel het bij iemand die heel erg meeleeft wel makkelijk een brok in de keel kan opleveren. In dergelijke gevallen is er geen sprake van automatische imitatie, maar kan het feit dat men het perspectief van de ander inneemt wel tot een overname van een bepaald gedrag leiden. Daarnaast worden expressies die *tegen* ons zijn gericht, bv. boosheid, ook niet geïmiteerd, omdat imitatie tot doel heeft om de interactie soepel te laten verlopen en om een gevoel van eenheid te creëren. Als iemand dus boos op ons is, ligt imitatie niet voor de hand, hoewel we wel boos kunnen worden op die persoon. Deze boosheid is echter een reactie op de emotie van de ander, en geen automatische imitatie (zie ook van Kleef 2008a,b).

Kortom, emoties worden beantwoord met imitatie, vooral als we hiermee (onbewust) de band met de ander willen benadrukken en versterken.

Dit kan in groepsituaties op dezelfde manier gebeuren. Interesse voor de ander, aandacht voor hoe de ander zich voelt, en eventueel meeleven met de ander versterkt de emotionele band met de ander en kan hiermee dus ook groepsrelaties verstevigen, zoals blijkt uit de invloed van groepslidmaatschap op imitatie. Ook uit ander onderzoek blijkt dat de sfeer in een groep beïnvloed kan worden door de emotionele expressies van één groepslid (Barsade 2002; Totterdel 2000). In een team waarin onderhandeld moest worden over het salaris van een nieuwe medewerker, bleek dat de boze expressies van één van de groepsleden de sfeer in de groep negatiever maakt dan wanneer dit ene groepslid lachte en aardig was (Barsade 2002). Het is echter op basis van dit onderzoek niet duidelijk of deze emotionele besmetting plaatsvond via imitatie of op een andere manier, bijvoorbeeld door het creëren van een gemeenschappelijk interpretatiekader, waardoor een gebeurtenis op een zelfde manier wordt geïnterpreteerd. We komen hier later nog op terug.

Lichamelijke feedback

De non-verbale expressie van emoties (via het gezicht, de houding, of de stem) zet de *derde* stap in het emotionele besmettingsproces in gang, namelijk de feedback van de expressie naar de cortex, waar bijbehorende cognities worden geactiveerd die de subjectieve ervaring van een emotie creëren. Duidelijk is dit bijvoorbeeld in situaties waarin we heel hard moeten lachen om iets wat eigenlijk niet eens zo grappig is. Het lijkt er echter op dat we niet per se vrolijk hoeven te zijn om te kunnen lachen, maar dat het lachen zelf ons wel vrolijk kan maken. Dit wordt de ‘facial feedback’ theorie genoemd, die zijn oorsprong heeft in de opvatting van William James (1884) die beweerde dat emoties geen lichamelijke veranderingen tot gevolg hebben, maar zelf het resultaat zijn van fysiologische of gedragsmatige veranderingen: we rennen niet weg omdat we bang zijn, maar we zijn bang *omdat* we weggrennen. Het gaat hier dus om verschillende ideeën over de causale sequentie van de verschillende processen in de emotionele reactie. Volgens feedback theorieën genereren emotionele expressies en gedrag het emotionele gevoel, terwijl onze common sense – en veel psychologische en sociologische theorieën – juist beweren dat we eerst iets moeten voelen en dat dit gevoel vervolgens wordt omgezet in een expressie.

Deze lichamelijke feedback theorie is door verschillende ingenieuze experimenten ondersteund (bv. Laird 1974; Strack, Martin en Stepper 1988). In deze experimenten werd mensen gevraagd een bepaald gedrag vertonen, zonder dat ze een associatie zouden leggen met de bijbehorende emotie. De deelnemers moesten bijvoorbeeld een tijdje met hun tanden een pen in hun mond houden, zodat ze automatisch hun mondhoeken een beetje omhoog bewogen, vergelijkbaar met de spieractiviteit tijdens het lachen. Deelnemers in een andere conditie moesten een pen met hun lippen in hun mond hou-

den, wat juist het omhoogtrekken van mondhoeken totaal onmogelijk maakt. Vervolgens werd hen gevraagd hoe ze zich voelden (blij, boos, verdrietig, etc.) of hoe ze foto's van anderen beoordeelden. Het bleek dat deelnemers die een pen tussen hun tanden hadden gehouden zich blijer voelden dan deelnemers die de pen tussen hun lippen hadden vastgehouden, en dat de eerste groep ook een positiever oordeel gaf van andere mensen. In een ander, vergelijkbaar, experiment moesten de deelnemers aan een veel te laag tafeltje een brief schrijven, waardoor ze in een zeer ineengedoken houding zaten. Zij bleken zich verdrietiger te voelen dan mensen die aan een gewoon tafeltje eveneens een brief hadden geschreven.

De essentie van deze onderzoeken is dat mensen dus niet eerst een bepaalde emotionele ervaring hadden (hiervoor werd gecontroleerd), maar dat de gelaatsexpressie, dan wel de houding, de bijbehorende emotie produceerde. Het zal duidelijk zijn dat het hier gaat om subtiele emoties, en dat we meer intense emoties niet alleen op kunnen roepen door louter lichamelijke feedback zonder enige aanleiding in de omgeving. Wat deze experimenten echter laten zien is dat expressies die met bepaalde emoties worden geassocieerd inderdaad ook de ervaring zelf kunnen versterken, zeker in emotie-opwekkende omstandigheden.

Emotionele convergentie op langere termijn

Het emotionele besmettingsproces zoals hierboven beschreven is een microproces dat min of meer automatisch plaatsvindt op basis van onmiddellijke imitatie en feedback. Dit gebeurt in één-op-één interacties, waarbij geen sprake is van competitie, of vijandigheid, of anderszins uiteenlopende doelen. Maar emotionele besmetting kan ook op langere termijn plaatsvinden bijvoorbeeld in de loop van interpersoonlijke relaties, of in de ontwikkeling van groepen. Zo kunnen partners steeds meer emotioneel naar elkaar toegroeien in een huwelijk, of kan in bepaalde bedrijven een klaagcultuur of juist een positieve 'handen-uit-de-mouwen' sfeer ontstaan. We spreken in dit geval van emotionele convergentie, omdat het hier een besmettingsproces over een langere termijn betreft.

Er zijn twee belangrijke factoren die de mate van emotionele convergentie kunnen beïnvloeden. De eerste is *perspectief nemen*. Mensen moeten het perspectief van de ander kunnen innemen om zo gebeurtenissen op eenzelfde manier te gaan interpreteren. Dat leidt ertoe dat mensen ook dezelfde emoties in reactie op bepaalde gebeurtenissen gaan vertonen. In een studie werden twintigjarige studenten getest die nog niet zo lang een relatie hadden (gemiddeld bijna 2 jaar) (Anderson, Keltner en John 2003). Op het eerste tijdstip van de studie werden persoonlijkheidskenmerken en de tevredenheid met de relatie gemeten. Vervolgens werd hen gevraagd een succesvolle of pro-

blematische gebeurtenis die hen recent was overkomen met elkaar te bespreken. Daarna werd beide partners gevraagd hun emoties op een vragenlijst te scoren. Na een half jaar werden dezelfde metingen verricht bij dezelfde mensen. Op het eerste tijdstip is al duidelijk dat de partners vergelijkbare emoties vertonen, maar op het tweede tijdstip zijn de correlaties tussen de emotionele reacties significant toegenomen. Deze toename kan niet verklaard worden uit een toenemende gelijkheid in persoonlijkheid, want dat was niet het geval. Het is bovendien interessant dat hoe minder emotioneel gelijk men was op het eerste tijdstip, hoe groter de kans dat op het tweede tijdstip de relatie verbroken was. Emotionele gelijkheid speelt dus een cruciale rol in het welslagen van relaties. Een zelfde patroon van emotionele besmetting werd ook waargenomen bij studenten die bij elkaar in een studentenhuis wonen. Dit is des te opmerkelijker, omdat deze mensen in eerste instantie niet eens een relatie met elkaar hadden en er dus geen sprake was van initiële emotionele afstemming. Door elkaar echter regelmatig te zien en door de externe druk om toch met elkaar te moeten leven, ontwikkelt zich echter emotionele convergentie. We kunnen dus concluderen dat de emotionele reacties van mensen die een relatie met elkaar hebben in de loop der tijd steeds meer overeenstemming gaan vertonen.

Maar convergeren mensen allemaal in dezelfde mate? Of zal één van beide partners in de relatie meer naar de ander toegroeien dan andersom? Uit de onderzoeken naar emotionele convergentie in relaties komt naar voren dat de correlatie tussen de emoties van de minder machtige partner op het tweede tijdstip significant samenhangen met de emoties van de machtige partner op het eerste tijdstip. Andersom is dit niet het geval (Anderson et al. 2003). Dit betekent dat degenen die zich in een relatie minder machtig voelen, zich emotioneel meer aanpassen dan degenen die zich machtig voelen. Een gevoel van dominantie of macht speelt dus een belangrijke rol in emotionele convergentie.

Een tweede factor die de emotionele convergentie kan beïnvloeden, is het feit dat we altijd de verwachte of feitelijke emotionele reacties van anderen incalculeren. We noemen dit *social appraisals*, of sociale inschattingen (Manstead en Fischer 2001). Sociale inschattingen beginnen niet zozeer bij de perceptie van de emotionele reactie van de ander, maar al bij de manier waarop we denken dat anderen een bepaalde emotionele situatie interpreteren. In de meeste emotietheorieën wordt ervan uitgegaan dat een emotie ontstaat op het moment dat we een gebeurtenis inschatten in relatie tot ons welbevinden. Deze primary appraisals houden onder andere in dat we een situatie positief of negatief vinden, verwacht of onverwacht, onder onze controle of niet, onze eigen schuld of die van iemand anders (zie bv. Roseman 2001). Hierbij is altijd het uitgangspunt geweest dat het individu in zijn of haar eentje deze inschattingen maakt, vooral op basis van de kenmerken van de situatie. In veel emotionele situaties zijn echter anderen aanwezig die al dan niet expli-

ciet ook een interpretatie van de emotionele gebeurtenis geven. Die interpretatie van anderen is niet alleen van belang voor de manier waarop we leren welke emoties gepast en ongepast zijn, maar ook voor de manier waarop we een situatie interpreteren. Zo worden vliegtuigpassagiers angstiger als er paniek in de stem van een stewardess klinkt als ze bij een nadere storm verordonneert dat iedereen moet gaan zitten en de stoelriem vast moet maken dan wanneer de stewardess dit op een rustige toon zegt. Een ander onderzoek onder baby's heeft laten zien dat als moeders angstig kijken, kinderen minder snel over een glazen plaat durven kruipen.

We interpreteren specifieke gebeurtenissen als erg, bedreigend, onrechtvaardig, of spannend, als we zelf geen duidelijk idee hebben over wat ons te wachten staat en we afgaan op de interpretaties van relevante anderen. De betekenisverlening van anderen is niet alleen belangrijk in onzekere situaties, maar ook in situaties waarin we verwachten dat een vriend of bekende dezelfde emoties zal ervaren. Zo lachen mensen meer wanneer mensen ze samen naar een leuke film kijken, en hebben ze ook meer lol, dan wanneer ze in hun eentje naar dezelfde film kijken. Juist de verwachting samen een prettige emotie delen, maakt de ervaring leuker. Wanneer iemand weet dat de ander de humor uit de film niet zal waarderen, is het plezier ook navenant minder zijn. Deze beïnvloeding is groter bij mensen die ons nabij zijn, en ook in die situaties waarin we zelf onzeker zijn over wat we voelen of moeten voelen (zie Gump en Kulik 1997).

Tot slot

Emotionele besmetting verklaart hoe collectieve emoties kunnen ontstaan en hoe die versterkt kunnen worden. Dit wordt gevoed door zowel micro- en macroprocessen die elkaar eerder versterken dan afremmen. Op micro-niveau leidt emotionele imitatie tot emotionele besmetting, met name als er al een relatie tussen mensen bestaat en als men gemotiveerd is tot emotionele afstemming. Met name bij mensen die tot dezelfde groep horen en die op hetzelfde moment hetzelfde meemaken, kan emotie imitatie tot eenduidige emotionele ervaringen leiden, zowel positieve, als negatieve. De gezamenlijke ervaring van een emotie, zoals angst of boosheid, vormt vervolgens de basis voor emotionele convergentie op langere termijn. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als een situatie aanhoudt (opstapeling van frustraties of onzekerheden, zoals bij het rookverbod), als er een sterk emotioneel interpretatiekader voorhanden is (het is de schuld van de politici of 'Europa') en als de betrokkenheid bij een groep of gebeurtenis groot is (wij zijn de dupe). Dit kan sluimerende verontwaardiging in een samenleving vlam doen vatten, of een dorpsgemeenschap in paniek doen raken.

Hoewel we een aantal belangrijke factoren hebben beschreven die emotionele besmetting in de hand werken, zal het duidelijk zijn dat de precieze wisselwerking tussen verschillende factoren nog niet duidelijk is, en dat we bijvoorbeeld nog weinig zicht hebben op de belangrijke vraag hoe emotionele besmetting verminderd of gestopt kan worden. Wanneer wordt er gevolg gegeven aan de roepende in de woestijn, wanneer is de impact van een minderheid die andere emoties toont cruciaal, en op welke momenten hebben mensen die juist kalmte en rust uitstralen meer gezag dan de mensen die hun emoties laten zien? Het zijn interessante vragen voor de toekomst, die ons inziens een integratie van psychologische en sociologische perspectieven vereisen.

Literatuur

- Anderson, C., D. Keltner en O.P. John (2003) Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 1054-1068.
- Barbalet, J.M. (1998) *Emotion, social theory and social structure: A macro-sociological approach*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barsade, S.G. (2002) The ripple effect: Emotional contagion in groups. *Administrative Science Quarterly* 47, 644-677.
- Baumeister, R.F. en M.R. Leary (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 117, 497-529.
- Chartrand, T.L. en J.A. Bargh (1999) The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 76, 893-910.
- Clark, M.S., J. Fitness en I. Brissette (2004) Understanding people's perceptions of relationships is crucial to understanding their emotional lives. In: M.B. Brewer en M. Hewstone (red.) *Emotion and Motivation*. Malden, MA: Blackwell, 21-47.
- Collins, R. (2005) *Interaction rituals*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Dimberg, U. (1982) Facial reactions to facial expressions. *Psychophysiology* 19, 643-647.
- Ekman, P. (1993) Facial expression and emotion. *American Psychologist* 48, 384-392.
- Evers, C.A.M., A.H. Fischer en A.S.R. Manstead (2005) Anger and social appraisal: A spicy sex difference. *Emotion* 5, 258-266.
- Fischer, A.H., P.M. Rodriguez, E.A.M. van Vianen en A.S.R. Manstead (2004) Gender and culture differences in emotion. *Emotion* 4, 87-94.
- Fischer, A.H. en A.S.R. Manstead (2008) The social function of emotions. In: M. Lewis, J. Haviland-Jones en L.F. Barrett (red.) *Handbook of Emotions* (3e druk). New York: Guilford Press, 456-470.
- Gordon, S.L. (1981) The sociology of sentiments and emotion. In: M. Rosenberg en R.H. Turner (red.) *Social psychology: Sociological perspectives*. New York: Basic Books, 562-592.
- Gross, J.J. (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281-291.
- Gump, B.B. en J.A. Kulik (1997) Stress, affiliation, and emotional contagion. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, 305-319.
- Hatfield, E., J.T. Cacioppo en R.L. Rapson (1994) *Emotional contagion*. Paris: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., J.T. Cacioppo en R.L. Rapson (1992) Primitive emotional contagion. In: M.S. Clark (red.) *Emotion and social behavior*. Review of personality and social psychology 14, 151-177. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Hawk, S.T., G.A. van Kleef, A.H. Fischer en J. van der Schalk (2009, in druk) Worth a thousand words: Absolute and relative decoding of affect vocalizations. *Emotion*.
- Hochschild, A.R. (1983) *The managed heart: The commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- James, W. (1884) What is an emotion? *Mind* 9, 188-205.
- Keltner, D. en P. Ekman (2000) Facial expression of emotion. In: M. Lewis en J. Haviland (red.) *Handbook of emotion* (2e druk). New York: Guilford, 236-249.
- Kemper, T.D. (1978) *A social interactional theory of emotion*. New York: Wiley.
- Kleef, G.A. van der (2008a) Emotion in conflict and negotiation: Introducing the emotions as social information (EASI) model. In: N.M. Ashkanasy en C.L. Cooper (red.) *Research companion to emotion in organizations*. Londen: Edward Elgar, 392-404.
- Kleef, van der G.A., C. Oveis, I. Van der Löwe, A. LuoKogan, J. Goetz en D. Keltner (2008b) Power, distress, and compassion: Turning a blind eye to the suffering of others. *Psychological Science* 19, 1315-1322.
- Laird, J.D., T. Alibozak, D. Davainis, K. Deignan et al. (1994) Individual differences in the effects of spontaneous mimicry on emotional contagion. *Motivation and Emotion* 18, 231-247.
- Lunquist, L.-O. en U. Dimberg (1990) Facial expressions are contagious. *Journal of Psychophysiology* 9, 203-211.
- Manstead, A.S.R. en A.H. Fischer (2001) Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes. In: K.R. Scherer, A. Schorr en T. Johnstone (red.) *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. New York: Oxford University Press, 221-232.
- Parkinson, B., A.H. Fischer en A.S.R. Manstead (2004) *Emotions in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. New York: Psychology Press.
- Roseman, I.J. (2001) A model of appraisal in the emotion system: Integrating theory, research, and applications. In: K.R. Scherer, A. Schorr en T. Johnstone (red.) *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Londen: Oxford University Press, 68-92.
- Russell, J.A. (1997) Reading emotions from and into faces: Resurrecting a dimensional-contextual perspective. In: J.A. Russell en J.M. Fernandez-Dols (red.) *The psychology of facial expression*. New York, NY; Paris, France: Cambridge University Press, 295-320.
- Schalk, J. van der, A.H. Fischer, E.J. Doosje, S.T. Hawk, M. Rotteveel, U. Hess en D. Wigboldus (2009) *Emotional reactions to ingroups and outgroups*. Manuscript submitted for review.
- Sonnby-Borgström, M. (2002) Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy. *Scandinavian Journal of Psychology* 43, 433-443.
- Strack, F., L.L. Martin en S. Stepper (1988) Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 768-777.
- Thoits, P. (1990) Emotional deviance: Research agendas. In: T.D. Kemper (red.) *Research agendas in the sociology of emotions*. Albany: State University of New York Press, 180-203.
- Zerby, V., M. Dumont, D. Wigboldus en E. Gordijn (2003) I feel for us: the impact of categorization and identification on emotions and action tendencies. *British Journal of Social Psychology* 42: 533-549.