



## UvA-DARE (Digital Academic Repository)

### Emoties hebben altijd gelijk

Fischer, A.

**Publication date**

2025

**Document Version**

Final published version

**License**

CC BY-NC-ND

[Link to publication](#)

**Citation for published version (APA):**

Fischer, A. (2025). *Emoties hebben altijd gelijk*.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

**Disclaimer/Complaints regulations**

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please Ask the Library: <https://uba.uva.nl/en/contact>, or a letter to: Library of the University of Amsterdam, Secretariat, P.O. Box 19185, 1000 GD Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

## **Emoties hebben altijd gelijk**

Agneta Fischer, afscheidsrede, 04-09-2025

Emoties zijn in. Wetenschappers van alle disciplines en nationaliteiten doen onderzoek naar emoties. Volgens sommigen kunnen we zelfs spreken van ‘*the era of affectivism*’ (Dukes et al., 2021). Binnen de psychologie is het onderzoek naar emoties ontploft. Er zijn meer wetenschappelijke artikelen gepubliceerd, meer subsidies verleend en meer boeken en tijdschriften verschenen onder de naam ‘affect’ en ‘emoties’ dan ooit tevoren. Binnen de psychologie is het onderzoek naar emoties ontploft. Er zijn meer wetenschappelijke artikelen gepubliceerd, meer subsidies verleend en meer boeken en tijdschriften verschenen met de naam ‘affect’ of ‘emoties’ dan ooit tevoren. Ook buiten de psychologie zien we een toename aan onderzoek, zoals in de geschiedenis, de sociologie, linguïstiek, literatuurwetenschappen, en zelfs in de economie wordt nu erkend dat de homo economicus ook emoties heeft.

### **Een toename van emoties?**

Maar wat zegt deze toename van wetenschappelijk onderzoek naar emoties en affectieve processen over de staat van emoties in het echte leven? Is de explosie aan emotie-onderzoek een graadmeter van wat zich in de samenleving afspeelt? Is er meer te bestuderen omdat mensen nu meer emoties uiten dan pakweg een eeuw geleden, en zijn emoties daardoor aanwezig en belangrijker zijn geworden? Sociologen menen van wel. Ze spreken over een overweldigende aandacht voor emoties in onze huidige cultuur, aangeduid als ‘the affective turn’ (Kim & Bianco, 2007), de ‘nervous states’ (Davis, 2018), ‘emotionalized reflexivity’ (Holmes, 2010) of in goed Nederlands de emotionalisering van het publieke leven (Becker, 2009; Wouters, 2009).

Historici zetten vaak hun vraagtekens bij de stelling dat de huidige tijd emotioneler is dan de eeuwen hiervoor. Zij verwijzen naar vroeger tijden toen beledigingen dagelijks werden uitgevochten in ongecontroleerde duels, angst en paniek hele bevolkingsgroepen op de vlucht deed slaan, spijt betuigd werd tijdens ellenlange boetprocessies, gejuicht en geweend werd bij openbare strafvoltrekkingen en volksfeesten vele uitspattingen kenden. We hoeven niet lang te zoeken in de literatuur of beeldende kunst om deze emoties ook uitgebeeld te zien.

Emoties zijn ook al eeuwen onderwerp van debat, hoewel in eerste instantie tussen de muren van de kloosters. Die discussies over emoties kregen vanaf de 18<sup>e</sup> eeuw een steeds breder publiek. Zo waren passies en hartstochten (zoals emoties toen nog werden genoemd) een belangrijk onderwerp van de zogenaamde Spectatorgeschriften, een tijdschrift dat begin 18<sup>e</sup> eeuw op de Engelse markt werd gebracht en al snel ook Nederland veroverde<sup>1</sup>. Een fictieve auteur voorzag de gewoontes en gebreken van zijn tijd van kritisch commentaar, om het moreel verval van de burgerij te keren. De thema’s klinken ons deels bekend in de oren: toenemende onverdraagzaamheid, ruzie om kleinigheden, of de verkwisting van geld aan hoeren en drank. Een analyse van deze geschriften door Dorothee Sturkenbaum (1998) laat zien dat de aandacht verschoof van de ongecontroleerde hartstochten van vrouwen naar het ideaal van de gevoelige man: hun tranen worden zelfs bejubeld als waardevolle eigenschap, bijvoorbeeld om hun grillige echtgenotes te temmen of hun gevoeligheid te tonen.

---

<sup>1</sup> Er bestonden in NL verschillende Spectator tijdschriften: De Hollandsche Spectator (1731-1735), De Spectator der Studenten (1773-1774), Algemeene Spectator (1749-1760 en 1786-1787), de Vrouwelijke Spectator (1761)

De discussie over de waarde van emoties verbreedde zich halverwege de 19<sup>e</sup> eeuw ook naar de effecten van veranderingen in het arbeidsproces op het gevoelsleven van arbeiders. Volgens de historica Ute Frevert (2024) schreven Marx en Engels bewust in sentimentele taal als ze het kapitalisme beschuldigden van grove uitbuiting, en hemelden ze op nostalgische manier de pre-industriële condities op. Het zijn de ‘*emotional appeals*’ van populisten avant la lettre.

### **Is er dan wel iets veranderd?**

Ik heb slechts een paar voorbeelden gegeven die illustreren dat emoties ook in vorige eeuwen publiek geuit, beschilderd en bediscussieerd werden. Historische vergelijkingen over frequentie of intensiteit van emotie uitingen zijn complex omdat we geen referentiepunt hebben, maar ook omdat wat we als emoties definiëren verschuift in de loop der tijd: de woorden, de regels, en de manier waarop gesproken wordt over onze zielenroerselen is niet historisch constant en evenmin universeel.

### **Definitie kwestie**

Dit is misschien een goed moment om even stil te staan bij de definitie kwestie. Een kwestie, inderdaad want op een bepaald moment zijn er wel meer dan 100 verschillende definities van het begrip ‘emotie’ geteld. Wetenschappers debatteren zelfs over de ontologische status van emoties, namelijk of het processen, disposities, motieven, percepties, of oordelen zijn. In mijn ogen is het overdreven om te stellen dat er geen enkele overeenstemming is<sup>2</sup>, het gaat meestal om nuances of accenten, en is het vaak voldoende om een werkdefinitie te hanteren. Dat ga ik nu ook doen.

*Affect* wordt vooral gebruikt voor de positief versus negatief dimensie in combinatie met de aan- of afwezigheid van lichamelijke activatie (hartslag, zweten, etc; Russell, 1980). Het is een heel algemene term, net als ‘gevoel’, passie en hartstocht.

*Emoties* zijn specifiek en worden aangeduid met de woorden die iedereen gebruikt, zoals boosheid, angst, medelijden, teleurstelling, bewondering, jaloezie of trots. De meeste psychologen beschrijven emoties als onmiddellijke en kortstondige en reacties op een verandering in de omgeving die noodzaakt tot actie. Die reactie wordt meestal omschreven als proces, wat betekent dat ze veranderen over de tijd: het begin van verdriet is anders dan het eind ervan. Dat proces bestaat uit verschillende componenten: het proces start altijd met een snelle inschatting van de situatie (*appraisal*), gevolgd door actietendenzen (de bereidheid om te handelen), en deze actitendenzen gaan meestal gepaard met non-verbale expressies, en lichamelijke veranderingen. Elke discrete emotie kan je beschrijven op basis van een configuratie van deze componenten, bijvoorbeeld ‘boos=onrecht=bereidheid tot aanvallen, frownen, schreeuwen, en het ballen van vuisten’).

Een belangrijke vraag voor een definitie is hoe een emotionele toestand zich precies van een niet-emotionele toestand onderscheidt. Nico Frijda (1986, 2017) noemde als belangrijkste kenmerk van een emotie de urgentie, het dwingende karakter: emoties krijgen altijd voorrang. De gedachten dat jou onrecht is aangedaan, of dat je iets dierbaars verloren bent, of dat je bedreigd wordt, of hoop hebt op verbetering, zijn gedachten die overheersen. Die laten zich op dat moment niet opzijzetten door de gedachte dat het wel meevalt of dat er ergere dingen zijn op de wereld. Emotionele gedachten kennen slechts 1 waarheid: die van de emotie. Dit urgente karakter komt voort uit de evolutionaire oorsprong van emoties: als we in gevaar zijn

---

<sup>2</sup> Zie ook Agnes Moors, 2025

of als onze belangen op het spel staan, moeten we snel kunnen handelen. We moeten klaar staan om iets te doen, en niet nadenken of het wel klopt wat we voelen. Met andere woorden: onze emoties hebben altijd gelijk. Dit kenmerk betekent overigens niet dat emoties irrationeel zijn, want ze dienen onze belangen wel degelijk.

### **De rol van emoties in onze huidige samenleving**

Terug naar de emotionele samenleving. Laten we de conclusie van de sociologen volgen, zonder de historici voor het hoofd te stoten. Ik stel dat we in een emotionele tijd leven, wat betekent dat emotionele uitingen nadrukkelijk relevant en aanwezig zijn en in het publieke debat vaak de boventoon voeren.

Er zijn twee maatschappelijke veranderingen na WOII die relevant zijn voor deze emotionalisering. Ten eerste worden we meer dan ooit geconfronteerd met de emoties van anderen en ten tweede lijken emoties maatschappelijk meer erkend en gewaardeerd dan ooit.

#### *1. Emoties zijn publiek goed geworden*

De eerste ontwikkeling houdt in dat emoties een publiek goed zijn geworden, omdat veel van wat we privé voelen en wat we meemaken, wordt geëxporteerd naar de publieke ruimte (zie Fischer & Duyvendak, 2025), niet alleen via sociale media, maar ook via traditionele media, op school, en in professionele contexten. Dit betekent dat we voortdurend worden blootgesteld aan de emoties van anderen.

Een paar voorbeelden.

1. Kinderen leren al op de basisschool welke emoties er zijn (slide), hoe ze die kunnen herkennen en hoe ze ermee om moeten gaan. Leerkrachten krijgen advies hoe om te gaan met emoties van kinderen (en van ouders!). Anti-pest programma's zijn inmiddels gebruikelijk op scholen en vaak onderdeel van een verplicht veiligheidsplan. Als er op een school gepest wordt en niemand doet er iets aan, dan kan de onderwijsinspectie ingrijpen. Emoties negeren is geen optie meer.
2. Ook volwassenen worden geconfronteerd met de emoties van anderen: ze worden gedeeld via sociale media, en op tv kunnen we meeleven met de alledaagse emoties van boeren, B&B houders, emigranten, zangers, en andere bijzondere of juist gewone mensen. In zijn afscheidscollege als bijzonder hoogleraar Geschiedenis van Radio en Televisie aan de UvA stelt Huub Wijfjes dat emoties van gewone burgers een steeds belangrijkere rol hebben gekregen in de inhoud van de programma's. Dat begon met *Big Brother* in 1999 waarin we kijken naar wat mensen nu zoal zeggen en doen als ze samen 24 uur per dag in een huis doorbrengen. Inmiddels is reality tv gemeengoed geworden en kunnen we elke dag kijken naar gewone mensen met een kwestie of een plan, maar in elk geval met veel emoties.<sup>3</sup>
3. In grote politieke kwesties worden emoties ook onderdeel van het publieke verhaal. Zo analyseerde collega's Imrat Verhoeven en Tamara Metze (2022) de emotionele verhaallijnen naar aanleiding van de conflicten rond de Groningse gaswinning in 6 verschillende kranten. In de eerste piek van berichten zien we vooral de zorgen en angsten van de bewoners over de effecten van de aardbevingen op hun huizen en levens, de latere pieken laten zien hoe angst en onzekerheid escaleert naar boosheid en minachting voor de overheid.

---

<sup>3</sup> <https://www.uva.nl/content/nieuws/nieuwsberichten/2022/12/emotie-tv-en-de-wetten-van-televisieland.html>

4. Die emotionalisering geldt ook breder voor politieke uitingen. Uit talrijke studies (e.g., Bakker et al., 2021; Hameleers et al., 2017; Nai, 2021; Rico et al., 2017) naar emotie uitingen van politici in campagnes, blijkt dat met name populistische politici gebruik maken van zogeheten *emotional appeals*, ik noemde ze al. Hun resultaten laten consistent zien dat main stream politici meer gebruikmaken van positieve emoties, zoals hoop, terwijl populisten veel vaker negatieve emoties, zoals angst en boosheid over ons uitstrooien. Expliciete bangmakerij is regel, zoals de X-feed van Geert Wilders illustreert.

## 2. *Emoties worden erkend en gewaardeerd*

De tweede ontwikkeling is dat emoties niet alleen meer present, maar ook meer erkend worden in de publieke cultuur. Voor WOII werden in veel Westerse landen emoties slechts bij uitzondering in het publiek toegestaan. Afhankelijk van wat er gebeurd was, mocht je huilen bij ziekte of dood, boos zijn als je ontslagen was, maar de emoties bleven meestal binnenshuis. Emoties waren hinderlijk en belemmerde je in je functioneren, dus je bleef niet of kort thuis van je werk en je moest zelf maar zorgen dat je je emoties onder controle kreeg.

Dat is veranderd.

1. Emotioneel welbevinden en veiligheid is inmiddels het uitgangspunt van beleid in veel organisaties en bedrijven geworden. Het voorkomen van negatieve emoties is het ideaal van elke professionele organisatie geworden. Dit is terug te vinden in het beleid rond sociale veiligheid. Doel is het creëren van een cultuur waarin werknemers zich veilig, gerespecteerd en gewaardeerd voelen. Die gevoelens kunnen worden verstoord door ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie of intimidatie. Maar de vraag is wanneer is er precies sprake van ongewenst gedrag? Wanneer is het uitblijven van een bevordering discriminatie? Wanneer is fikse kritiek op een paper van een promovendus intimidatie? In de UvA gedragscode (2020) staat: “er is sprake van ongewenst gedrag als één van de betrokkenen het redelijkerwijs zo ervaren kan”. Redelijkerwijs wordt verder niet gespecificeerd, wat betekent dat de ervaring, dan wel het gevoel van het slachtoffer het uitgangspunt van het sociale veiligheidsbeleid is geworden. Dit kan problematisch zijn, want mensen vinden dat hun gevoel gelijk heeft. Maar wat gebeurt er dan als bestuurders vinden dat het gevoel ongepast of overdreven is? Of als de vermeende ‘dader’ zichzelf door de aantijgingen onveilig voelt, en meent recht op bescherming te hebben, verwijzend naar dezelfde gevoelsprincipes als de slachtoffers? Dan is de basis onder het sociale veiligheidsbeleid weggeslagen, want dan moet de leiding van de organisatie bepalen wiens gevoel gelijk heeft.
2. Emoties worden ook erkend als de basis van goed leiderschap. Zo zijn de kernwaarden van de missie van de Baak (hofleverancier van trainingen in leidinggeven): “Wat we ook doen, we doen het liefdevol. Het is de menselijke maat in ons taalgebruik. De warmte. We spreken altijd opbouwend zonder te pushen.” De huidige leiderschapstrainingen, niet alleen die van de Baak, nemen emoties als uitgangspunt, allemaal geïnspireerd op het boek *Emotional Intelligence* van Daniel Goleman uit 1996 dat door elk zichzelf respecterend bureau gebruikt wordt in hun leiderschapstrainingen. Inzicht in de eigen emoties of die van ondergeschikten is niet alleen meer een middel maar een doel op zich geworden. Contactvol begrenzen, inspireren, motiveren en coachen zijn de kernbegrippen. De grote vraag is of dit type leiderschap ook voldoet bij laagbetaald of dodelijk saai werk, bij werknemers die het

liefst alleen opdrachten volgen, of bij reorganisaties waarbij emoties van verschillende partijen hoog oplopen..

3. De maatschappelijke waardering van emoties zien we tot slot terug in de verhouding tussen overheid en burgers, zoals door diverse sociologen is beschreven. Waar vroeger afstand was tussen burger en overheid, heeft de overheid vanaf het begin van deze eeuw getracht deze kloof te dichten door beter naar de burgers te luisteren, meer contact te zoeken, en de participatie van burgers te bevorderen. Positieve emoties als trots, respect en genegenheid worden ingezet om burgers te stimuleren om actief te zijn in hun wijk. Zo werd de relatie tussen burger en overheid informeel en gezellig, in plaats van afstandelijk en kil. Deze vorm van affectief burgerschap heeft volgens Evelien Tonkens en Mandy de Wilde (2013) geleid tot hoopvolle verwachtingen dat de overheid zou luisteren en begrijpen wat hun problemen waren en – belangrijker nog – iets zou doen om deze op te lossen. Niets bleek minder waar, en inmiddels zijn veel burgers boos vanwege de in hun ogen falende overheid.

### **Terug naar de theorie**

Samenvattend, we worden meer dan ooit geconfronteerd met de emoties van anderen via traditionele en hedendaagse sociale media en emoties vormen het nieuwe maatschappelijk ankerpunt voor sociale veiligheid, leiderschap, politieke campagnes en debatten, burgerschap, en beleid. Maar welke impact heeft deze emotionalisering van het publieke leven op de emoties van individu? Hiervoor gaan we terug naar de emotietheorieën.

Sociale wetenschappers hebben psychologen erop gewezen dat er beperkingen zitten aan hun emotie theorieën en bijna elk sociologisch, of antropologisch traktaat begint dan ook met de kritiek dat psychologische theorieën te individualistisch zijn, en alleen gericht op het ontrafelen van interne psychologische mechanismen (in het brein of het lichaam). Die observatie is deels terecht. De definitie die ik in het begin van deze lezing gaf, gaat inderdaad uit van intern psychologische processen, als verklaring van hoe emoties binnen het individu tot stand komen. De buitenwereld komt alleen voor als trigger.

In de ogen van sociologen zijn emoties culturele en structurele, en geen individuele fenomenen (Lively, 2024). Sommigen benadrukken de verschillen in macht en status die emoties veroorzaken, anderen de emotionele cultuur en praktijken die emoties reguleren. Het bekendste werk is van Arli Hochschild (1983), *The managed heart*, waarin zij beschrijft hoe het vrolijke lachen van stewardessen in feite emotiewerk is en geen individuele expressie van lol in je werk. Het management, of de regulatie, van emotie is een noodzakelijk onderdeel van hun baan. Een ander bekend voorbeeld is van Candace Clark (1997) die de sympathie cultuur in de VS beschrijft. Volgens haar krijgen individuen ongelijke sympathie marges toegekend op basis van leeftijd, gender, etniciteit, etc.: zo kunnen kinderen op meer sympathie rekenen dan volwassenen en zwarte mensen op minder dan witte mensen. Sympathie is dus niet alleen een individuele expressie van je gevoel voor iemand anders, maar gebonden aan culturele regels. Gemeenschappelijk in de verschillende sociologische benaderingen is de nadruk op de manier waarop zowel cultuur als structuur het emotionele leven vormgeven, maar ze hebben het niet over de manier waarop ze *individuele* emoties beïnvloeden.

Er zijn natuurlijk ook psychologen die de sociale aard van emoties als vertrekpunt nemen (e.g., Mesquita & Parkinson, 2024; Parkinson, Fischer, & Manstead, 2005; Van Kleef, 2016), en en beargumenteren dat de sociale context emoties kan veroorzaken, afzwakken, of versterken, en de uiting en regulering beïnvloeden. En die individuele emoties, met name als

ze publiek worden geuit, werken op hun beurt door in de sociale context. Ik gebruik hier het begrip 'sociale context' in de meest brede zin van het woord: het kan gaan om mensen in iemands directe omgeving (bijv. degene die jou boos heeft gemaakt of degenen die erbij zijn), maar ook indirecter om hoe je groepsidentiteit of je machtspositie jouw boosheid beïnvloeden, of wat in jouw cultuur een normale manier is om je boosheid te uiten.

Om verbinding te zoeken tussen sociaal-wetenschappelijke en psychologische theorieën, neem ik de theorie van Frijda (1986, 2017) als startpunt. Hij heeft zijn theorie samengevat in 9 emotie wetten die ons informeren over het ontstaan, het verloop, de aard en de regulatie van emoties. Ik noem er hier kort 4.

**De Wet van het belang** stelt dat emoties ontstaan als iemands belang wordt geraakt. Een belang kan verwijzen naar doelen, idealen, identiteit, of principes van het individu, alles wat voor iemand belangrijk is. Zonder belangen, geen emoties.

**De Wet van de geslotenheid en de Wet van de sterkte van de realiteit** refereren beide aan het feit dat emoties niet open staan voor andere belangen dan het eigenbelang en de waarheid spreken voor degene die de emotie ervaart. Een jaloeerse echtgenote ervan overtuigen dat hij echt niet geïnteresseerd is in andere vrouwen, heeft weinig zin want zij ziet een andere realiteit. Emoties hebben immers altijd gelijk.

**De wet van de bezorgdheid**, tot slot, geeft aan dat elke emotionele response ook intern signalen oproept over de effecten ervan en dat leidt tot regulatie. Als mensen denken buiten zinnen van woede te worden, zoeken ze vaak (niet altijd) manieren om even af te koelen.

Deze wetten gaan allemaal over emoties op het individuele niveau en zeggen niets over de invloed van maatschappelijke structuren, regels of praktijken op de emoties van individuen, of andersom. Maar die invloed is er wel. Op basis van mijn eigen onderzoek en dat van vele collega's in de sociale en cultuurpsychologie, formuleer ik 4 nieuwe wetten in aanvulling op die van Frijda.

### **1. De wet van de emotionele lijm**

Individuele belangen gaan ook over relaties en de groepen waartoe mensen behoren. Emoties hebben niet alleen fysieke overlevingsfuncties, maar ook sociale functies om relaties te onderhouden met mensen die ons welgezind zijn, en ons te beschermen tegen potentiële vijanden. Tony Manstead en ik (2016) hebben 2 algemene functies van emoties onderscheiden: toenadering zoeken en afstand nemen. Blijdschap, dankbaarheid of bewondering, maar ook negatieve emoties als schuld en schaamte verkleinen de afstand met anderen, terwijl boosheid, haat, en minachting, maar ook trots de afstand juist vergroten, allemaal om het individuele belang te beschermen.

Elke emotie toont verschillende manieren om dichterbij te komen of afstand te nemen. Boosheid en minachting bijvoorbeeld zetten allebei de ander op afstand, maar boosheid impliceert dat de ander nog wel te veranderen valt, terwijl minachting dat stadium voorbij is. Minachting is de emotie van een koele kikker of de koude schouder: neerkijken op de meelijwekkende ander, zonder dat het je nog iets doet. De ander is lucht geworden. Minachting en niet boosheid wordt door relatietherapeuten dan ook gezien als de beste voorspeller voor een scheiding.

Emoties ondersteunen ook groepsvorming als het individuele belang samenvalt met het groepsbelang. Collega's zoals Bertjan Doosje, Tony Manstead, Russell Spears, en Martijn van

Zomerer hebben laten zien dat mensen die zich identificeren met Nederland ook sterkere emoties ervaren als ze op het NL schap worden aangesproken. Zo leidt bijvoorbeeld een sterke Nederlandse identiteit tot minder schuldgevoelens over ons koloniaal verleden (Doosje et al., 1998). Maar gedeelde emoties, of het nu haat, trots, of verdriet is, kunnen ook een groepsidentiteit versterken en zelfs een willekeurige groep mensen bij elkaar brengen, zoals vrouwen die de straat opeisen na de moord op de 17-jarige Lisa in Amsterdam of familie van de slachtoffers van de MH17 ramp.

Kortom, de wet van de emotionele lijm verbindt ons met anderen die onze individuele belangen dienen, ook op groepsniveau.

## **2. De wet van de emotionele besmettelijkheid**

De tweede wet luidt dat emoties besmettelijk zijn en zich makkelijk kunnen verspreiden tussen mensen. Dit gebeurt op vele manieren, variërend van de besmettelijkheid van een lach tijdens een gesprek tot het omslaan van de sfeer in een stadion.

Verschillende processen spelen een rol bij het verspreiden van emoties. Een heel basaal en verondersteld automatisch proces is *mimicry* (Duffy & Chartrand, 2015): we imiteren vaak onbewust non-verbale expressies van anderen, zoals fronsen, huilen, lachen, of gillen. Het meest aanstekelijk is de lach, andere non-verbale expressies worden veel minder geïmiteerd. Of mensen de expressies van de ander imiteren hangt af van de context, namelijk wie de emotie uit, in welke situatie, en waarom. We lachen meer met vrienden dan vreemden en huilen eerder mee met mensen die ons dierbaar zijn dan met mensen die we niet kennen. Maar als we ons hebben ingeleefd in het verdrietig verhaal van een persoon in een film, kunnen we gerust meegrienen. *Emotional mimicry* treedt alleen op als we denken dat de ander goede bedoelingen heeft (slide). We imiteren dus geen emotionele expressies als we de ander stom vinden, of het helemaal niet met de ander eens zijn, wat suggereert dat het een minder automatisch proces is dan in de literatuur wordt gesteld.

Emoties verspreiden zich ook wanneer we niet direct met elkaar in contact zijn, bijvoorbeeld tijdens een demonstratie of in de trein. Als daar iets onverwachts gebeurt en we weten niet wat er precies aan de hand is, dan helpen de non-verbale expressies van anderen ons bij het interpreteren van de situatie. Zo kan een schrille stem of het schreeuwen van 1 persoon leiden tot paniek bij een grote groep mensen (e.g. Bruder et al., 2014). Manstead en ik noemen dit '*social appraisal*', de inschatting van hoe andere mensen een situatie interpreteren heeft invloed op de waarschijnlijkheid waarmee bij onszelf emoties worden opgeroepen (Manstead & Fischer, 2001). Verwachte emotionele reacties kunnen bovendien een normatief effect hebben: je uit sneller je woede als je weet dat iedereen het met je eens is.

*Social appraisal* helpt niet alleen bij het interpreteren van een gebeurtenis, maar kunnen ook aanleiding zijn om onze eigen emoties te reguleren. Zo toonde Catherine Evers aan dat als vrouwen inschatten dat de uiting van hun boosheid op wraak kan rekenen, ze hun eigen boosheid expressies bij voorbaat afzwakken (Evers et al., 2005).

## **3. De wet van de sociale complexiteit**

De wet van de sociale complexiteit gaat over de aard en het verloop van emoties en houdt in dat emoties *zelden alleen* komen, en net zo vaak *lang* als kort duren, omdat emoties zich afspelen in een complexe realiteit. Zoals gezegd onderzoeken de meeste psychologen emoties als kortstondige reacties op veranderingen in de omgeving, want experimenteel labonderzoek kan nu eenmaal geen maanden duren. Dat is op zichzelf geen probleem, want emoties duren

ook vaak kort, zoals de paniek als je een teek ontdekt, of de extase als een zanger met een prachtige stem voor je neus staat.

Maar emoties kunnen ook veel langer duren, omdat het leven nu eenmaal niet bestaat uit losse gebeurtenissen die geen verband met elkaar houden. Ik noem deze langer durende emoties sentimenten. Emoties kunnen omslaan in sentimenten als de gebeurtenis extreem is, zoals een vliegtuig crash of natuurramp, als gebeurtenissen terugkomen, zoals bij de aardbevingen in Groningen, en als anderen dezelfde emotionele reacties op opeenvolgende gebeurtenissen delen (die ik net *social appraisal* heb genoemd, zie ook Fischer, 2024; Fischer et al., 2018). Burgers zijn niet eenmalig boos vanwege het continueren van de Groningse gasboringen, maar elke keer als er weer een belofte wordt gedaan, of elke keer als er nieuwe feiten op tafel komen. Ook zijn ze niet alleen boos, maar ook angstig, gestrest, wanhopig of teleurgesteld. Zo kunnen eenmalige, kortstondige emoties terugkomen en sentimenten worden. Sentimenten drijven op gedeelde reacties op terugkerende emotionele gebeurtenissen.

Ingrijpende emoties kunnen ook voortduren omdat ze keer op keer worden overgedragen. In mijn onderzoek met Alba Jasini (Jasini & Fischer, 2025) naar haat onder Albaneze Kosovaren blijkt dat de haat voor de Servische agressor die ontstaan is tijdens de Kosovo oorlog in 1989 tot vandaag de dag voortduurt, ondanks het feit dat in 1999 een officiële vredesverklaring is getekend. Uit ons onderzoek blijkt ook dat de haat onder burgers die de oorlog hebben meegemaakt even intens is als van degenen die dit alleen uit de overlevering kennen, de jongere generatie. Om te haten is het dus niet nodig om zelf oorlogsgruwelen te hebben meegemaakt: de haat wordt overgedragen, onder andere omdat mensen geneigd zijn om negatieve emoties met anderen te delen.

We weten echter ook dat slachtoffers van geweld soms juist zwijgen. Onderzoek naar het sociaal delen van emoties door Bernard Rimé en collega's (Rimé, 2009) heeft aangetoond dat de enige emotie die niet wordt gedeeld schaamte is. Dat zou een van de verklaringen kunnen zijn waarom mensen soms ook zwijgen over de gruwelen die ze hebben meegemaakt.

#### 4. De wet van de emotionele moraal

De laatste wet is die van de emotionele moraal. Morele emoties worden opgeroepen als onze morele waarden in het geding zijn, namelijk dat wat we beoordelen als goed of slecht. Moraliteit is gedefinieerd als bezorgdheid over het algemene welzijn van mensen of de samenleving, in tegenstelling tot bezorgdheid over het onmiddellijke eigenbelang. Je kan boos zijn omdat iemand niet op een belangrijke afspraak komt opdagen of boos omdat iemand een vrouw heeft vermoord. Allebei boosheid, maar in het laatste geval is het een morele emotie. Moord, verkrachting, of seksueel misbruik zijn bekende voorbeelden van gedragingen die morele grenzen overschrijden en morele emoties oproepen. Maar ook het ontnemen van vrijheid en autonomie, of het niet nakomen van universele plichten, zoals zorg of humanitaire hulp, kunnen morele emoties oproepen.

Morele emoties zijn intenser, dwingender, en definitiever dan niet-morele emoties (Fischer, 2025). Wat mensen goed of slecht vinden gaat veel verder dan wat ze als positief of negatief evalueren: een moreel oordeel raakt niet zomaar een financieel of sociaal belang, maar ons geweten. Een kenmerk van morele emoties is dat niet alleen het gedrag, maar het gehele karakter van een persoon, een groep, of een regering onderwerp van de emotie is. Iemand is kwaadaardig, onethisch of, immoreel, niet gewoon een sukkel. Dit leidt er ook toe dat morele emoties langdurend zijn: karakters veranderen immers niet wezenlijk.

Als er één gebeurtenis is die vandaag intense morele emoties oproept is het de genocide in Gaza, omdat dit gaat over zoiets alomvattends als de verdrijving en uithongering van en moord op een heel volk. Hier is het fundament van ons mens-zijn en het internationaal recht in het geding. Dat roept niet alleen intense morele emoties op, maar ook de bereidheid om te handelen en iets te doen dat in omvang en impact enigszins in verhouding staat tot het alomvattende leed.

Morele emoties worden nog intenser en dwingender wanneer ze de basis van een groepsidentiteit vormen. In het publieke debat zijn veel onderwerpen geemotionaliseerd en gemoraliseerd geraakt en onderwerp van een protestbeweging geworden, niet alleen de oorlog in Gaza. De opvang van asielzoekers, klimaatverandering, of de rechten van de LHBTI+ gemeenschap roepen ook morele emoties op, zoals compassie, walging, of haat. Voor bewegingen die gevormd zijn op basis van morele kwesties, zoals de *Free Palestine* beweging, XR of kerkelijke groeperingen die strijden tegen vaccinatieplicht of abortus, is een andere mening niet afwijkend, maar immoreel, iets waarvoor mensen zich moeten schamen. De publieke uiting van dergelijke emoties, gedurende of in voorbereiding op collectieve acties (zie Leal et al., 2024), versterken het morele oordeel verder.

### **Hebben emoties altijd gelijk?**

De titel van deze rede is dat emoties altijd gelijk hebben. En dat is ook zo. Emoties creëren een tunnelvisie. Ze zijn drammerig en houden geen rekening met de belangen van anderen, alleen als die samenvallen met dat van het individu. Emoties hebben alleen gelijk op dat moment en voor dat individu. Het emotionele gelijk is altijd subjectief en temporeel

Dit lijkt in tegenspraak met het idee dat emoties sociale functies dienen en de lijm zijn in onze relaties, maar dat is niet zo. Emoties helpen mensen om al hun relaties te reguleren en al hun doelen te behalen. Zo kan haat een vijand creëren, maar gedeelde haat kan ook resulteren in bewondering, liefde en trots voor de eigen groep en mensen helpen om hun verbinding met gelijkgezinden te zoeken. Die borging bij gelijkgestemden is in dat geval sterker dan het streven naar positieve relaties met andersgezinden.

Ik heb beargumenteerd dat de emoties van een individu niet op zichzelf staan, maar worden beïnvloed door de blootstelling aan emoties van anderen en de maatschappelijke erkenning van emoties als ankerpunt. Het positieve aan deze emotiecultuur is dat eerlijkheid, authenticiteit en empathie hoog in het vaandel staan en we ons niet meer voor onze gevoelens hoeven te schamen, maar het heeft ook een schaduwkant. De huidige geemotionaliseerde cultuur versterkt namelijk ook de perceptie dat onze emoties niet alleen waardevol zijn, maar ons ook altijd de waarheid vertellen. Publieke emoties normaliseren en het gemeenschappelijk normatief kader waarmee we onze eigen emoties beoordelen is aan het schuiven. En dan is het opeens minder vreemd om publiek extreem negatieve emoties te uiten als je je politieke zin niet krijgt, bijvoorbeeld over de komst van een AZC, als vrouwelijke politici zoals Sigrid Kaag succesvol zijn, als drag queens kinderen voorlezen, als de leraar of dokter niet zegt wat je wilt horen, of als mensen met een andere identiteit je domweg niet aanstaan. Frijda's wet van de bezorgdheid wordt hier flagrant overtreden: er is een grote groep mensen die geen signaal voelen om hun publieke emoties te reguleren.

We kunnen in mijn ogen de duur, het verloop, en de intensiteit van individuele emoties dus alleen verklaren als we ook de impact van sociale en maatschappelijke praktijken beschrijven. Individuele emoties winnen aan kracht als iedereen denkt het emotionele gelijk aan zijn of

haar zijde te hebben. Dit geeft de publieke uiting van emoties vrij spel en dient uiteindelijk niemands belang.

## Referenties

- Dukes, D., Abrams, K., Adolphs, R., Ahmed, M. E., Beatty, A., Berridge, K. C., ... & Sander, D. (2021). The rise of affectivism. *Nature human behaviour*, 5(7), 816-820.
- Bakker, B. N., Schumacher, G., & Rooduijn, M. (2021). The populist appeal: Personality and antiestablishment communication. *The Journal of Politics*, 83(2), 589-601.
- Becker, P. (2009). What makes us modern? The place of emotions in contemporary society. In D. Hopkins, J. Kleres, H. Flam, & H. Kuzmics (Eds), *Theorizing emotions: Sociological explorations and applications* (pp. 195-220). Frankfurt/New York: Campus Verlag
- Bruder, M., Fischer, A., & Manstead, A. S. (2014). Social appraisal as a cause of collective emotions. *Collective emotions*, 141-155.
- Clark, C. (1997). *Misery and company: Sympathy in everyday life*. University of Chicago Press.
- Davies, W. (2018). *Nervous states: How feeling took over the world*. Random House.
- Doosje, B., Branscombe, N. R., Spears, R., & Manstead, A. S. (1998). Guilty by association: When one's group has a negative history. *Journal of personality and social psychology*, 75(4), 872.
- Duffy, K. A., & Chartrand, T. L. (2015). Mimicry: causes and consequences. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 112-116.
- Evers, C., Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., & Manstead, A. S. (2005). Anger and social appraisal: A "spicy" sex difference?. *Emotion*, 5(3), 258.
- Fischer, A.H. & Duyvendak, J.W. (2025). The emotionalization of society and the politization of emotions. In L. Osler & T. Szanto (Eds.), *For, against, together: Antagonistic political emotions*. Cambridge University Press.
- Fischer, A. H., & Roseman, I. J. (2007). Beat them or ban them: the characteristics and social functions of anger and contempt. *Journal of personality and social psychology*, 93(1), 103.
- Fischer, A. H. (2024). Contempt and hate. In A. Scarantino (Ed.), *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide* (pp. 88-99). Routledge.
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2016). Social functions of emotion and emotion regulation. *Handbook of emotions*, 4, 424-439.
- Fischer, A., Halperin, E., Canetti, D., & Jasini, A. (2018). Why we hate. *Emotion Review*, 10(4), 309-320.
- Fischer, A. H. (2025). The passion to be radical: Moral emotions at the heart of political protests. In N. Gausel (Ed.) *Handbook of moral emotions*.
- Frevort, U. (2024). *Writing the history of emotions: concepts and practices, economies and politics*. Bloomsbury Academic.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (2017). *The laws of emotion*. Psychology Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hameleers, M., Bos, L., & De Vreese, C. H. (2017). "They did it": The effects of emotionalized blame attribution in populist communication. *Communication Research*, 44(6), 870-900.
- Heerdink, M. W., van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Fischer, A. H. (2015). Emotional expressions as social signals of rejection and acceptance: evidence from the affect misattribution paradigm. *Journal of experimental social psychology*, 56, 60-68.

- Hess, U., & Fischer, A. (2013). Emotional mimicry as social regulation. *Personality and social psychology review*, 17(2), 142-157.
- Hochschild, A. (1985). *The managed heart. The commercialization of human feeling*.
- Holmes, M. (2015). Researching emotional reflexivity. *Emotion review*, 7(1), 61-66.
- Jasini, A. & Fischer, A.H. (under review). How hate endures in a post-conflict society.
- Kim, H., & Bianco, J. (2007). *The affective turn: Theorizing the social*. Duke University Press
- Latif, M., Blee, K., DeMichele, M., & Simi, P. (2018). How emotional dynamics maintain and destroy white supremacist groups. *Humanity & Society*, 42(4), 480-501
- Leal, A., van Zomeren, M., González, R., Gordijn, E., Carozzi, P., Reifen-Tagar, M., ... & Halperin, E. (2024). Attitude moralization in the context of collective action: How participation in collective action may foster moralization over time. *Journal of personality and social psychology*.
- Lively, K. J. (2024). An overview of contemporary theories of emotions in sociology. *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide*, 287-309.
- Livingstone, A. G., Spears, R., Manstead, A. S., Bruder, M., & Shepherd, L. (2011). We feel, therefore we are: Emotion as a basis for self-categorization and social action. *Emotion*, 11(4), 754.
- Manstead, A. S., & Fischer, A. H. (2001). Social appraisal. *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, 221-232.
- Mesquita, B., & Parkinson, B. (2024). Social Constructionist Theories of Emotions. *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide* (pp. 388-407). New York: Routledge.
- Moors, A. (2025). An overview of contemporary theories of emotion in psychology. In A. Scarantino (Ed.), *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide*.
- Nai, A. (2021). Fear and loathing in populist campaigns? Comparing the communication style of populists and non-populists in elections worldwide. *Journal of Political Marketing*, 20(2), 219-250.
- Parkinson, B., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. Psychology press.
- Rico, G., Guinjoan, M., & Anduiza, E. (2017). The emotional underpinnings of populism: How anger and fear affect populist attitudes. *Swiss Political Science Review*, 23(4), 444-461.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161.
- Simi, P., Blee, K., DeMichele, M., & Windisch, S. (2017). Addicted to hate: Identity residual among former white supremacists. *American Sociological Review*, 82(6), 1167-1187.
- Sturkenbaum, D. (1998). *Spectators van hartstocht. Sekse en emotionele cultuur in de achttiende eeuw*. Hilversum: Verloren.
- Tonkens, E. & M. de Wilde (2013). Inleiding: als meedoen pijn doet. In Affectief burgerschap in de wijk. In: Tonkens, E. & M. de Wilde (red.), *Als meedoen pijn doet. Affectief burgerschap in de wijk*. Amsterdam: Van Genneep.
- Van Kleef, G. A. (2016). *The interpersonal dynamics of emotion*. Cambridge University Press.
- Van Kleef, G. A., & Fischer, A. H. (2016). Emotional collectives: How groups shape emotions and emotions shape groups. *Cognition and Emotion*, 30(1), 3-19.
- Verhoeven, I., & Metze, T. (2022). Heated policy: policy actors' emotional storylines and conflict escalation. *Policy Sciences*, 55(2), 223-237.
- Widmann, T. (2021). How emotional are populists really? Factors explaining emotional appeals in the communication of political parties. *Political psychology*, 42(1), 163-181.

Wijfjes, H. Afscheidsrede UvA, 14-12-2022.

<https://www.uva.nl/content/nieuws/nieuwsberichten/2022/12/emotie-tv-en-de-wetten-van-televisieland.html>

Wouters, C. (2009). The civilizing of emotions. In D. Hopkins, J. Kleres, H. Flam, & H. Kuzmics (Eds), *Theorizing emotions: Sociological explorations and applications* (pp. 171-194). Frankfurt/New York: Campus Verlag