



# Recenseren in tijden van corona

Bij Frits van Hest plofte het boek van De Waal op de mat op het moment dat corona uitbrak. De tijd die hij binnen bleef benutte hij door ook een aantal vakboeken te herlezen. In hoeverre wijkt de boodschap van De Waal af van de lessen die Van Hest zelf kreeg als psychologiestudent in de jaren zestig? En passant komt ook een boek uit 2001 van de Portugees-Amerikaanse neurowetenschapper Antonio Damasio aan bod.

*Mama's laatste omhelzing*  
*Over emoties bij dieren en*  
*wat ze ons zeggen over onszelf*

Frans de Waal  
2019, Uitgeverij Atlas Contact  
366 pagina's  
€ 24,99  
Vertaald door Albert Witteveen

Door Frits van Hest



In zijn dankwoord denkt Frans de Waal met genegenheid terug aan de vele apen, mensapen en speciaal aan de op 59-jarige leeftijd overleden matriarch Mama die zijn leven verrijkten. Ze waren zijn vrienden, collega's en leermeesters, begrijp ik tijdens het lezen van zijn emotionerende boek. Het is even wennen om dieren in een dankwoord tegen te komen, maar het gaat hier juist om de kern van De Waals missie. Je kunt je afvragen of een wetenschappelijk vertoog wel een missie mag zijn. Wetenschap is een bij uitstek rationele onderneming die gebaseerd is op een hoge mate van abstractie en hoog-intelligent redeneren, met afzien

van het individuele geval en het persoonlijke. Maar De Waals overtuiging is dat er geen cognitie bestaat zonder emotie en omgekeerd.

Je kunt dit boek op twee manieren lezen. Je kunt je beperken tot de eerste, in grote gele letters aangegeven titel op de flap: *Mama's laatste omhelzing*. Dan lees je een document dat ontroert, vertedert, dat je doet verwonderen, aan het lachen maakt, doet walgen of boos maakt. Bijvoorbeeld als hij spreekt over de bio-industrie. De Waal is een meester in beeldend taalgebruik dat hij ook nog eens lardeert met zelfgemaakte, grappige tekeningen en met foto's. Voor de tweede manier van lezen kun je je beter richten op de ondertitel: *Over emoties bij dieren en wat ze zeggen over onszelf*. Dan gaat het om de stelling die De Waal tegelijkertijd gepassioneerd en wetenschappelijk onderbouwt: er is geen *big bang*-moment in de evolutie waarop de mens op het wereldtoneel verschijnt, zich glorieus onderscheidend van het dier door zijn intelligentie, gebruik van taal, zijn rijke gevoelsleven en bewustzijn. Integendeel, menselijk leven is 'slechts' een stadium binnen een continue evolutionaire ontwikkeling van de eenvoudige eencellige levensvormen naar de meest gecompliceerde levensvormen die beschikken over basale ganglia, emotioneel brein en prefrontale kwab.

### **Gelijkwaardige gevoelens**

De eerste scène van het boek (Hoofdstuk 1. *Het afscheid van een matriarch*) is beroemd geworden door het filmpje op YouTube waar je De Waals vriend en collega Jan van Hooff, Mama's verblijf ziet binnengaan om de oude

matriarch voor het laatst te ontmoeten. De beelden werden voor het eerst getoond in Umberto Tans *RTL Late Night* en gingen onmiddellijk viraal (te vinden op YouTube). Mama en Jan kenden elkaar al veertig jaar vanuit de chimpanseekolonie in Burgers' Zoo in Arnhem. Eerst heeft de stervende mama niet door wie daar binnenkomt maar dan doet ze haar ogen open, begint te grijnzen van plezier, en omhelst ze Jan terwijl ze haar lange arm om zijn nek slaat om hem geruststellend op zijn rug te kloppen. De ontmoeting tussen de twee nauw verwante diersoorten is vol van gelijkwaardige emoties en gevoelens. Dat het om gevoelens gaat zouden ethologen en psychologen uit voorafgaande generaties nog fel bestrijden, maar De Waals bewijsvoering dat dieren gevoelens hebben is overweldigend.

Zo is de algemene opvatting dat in de dierenwereld uitsluitend het recht van de sterkste geldt. Niets is minder waar. Dieren in nood troosten elkaar en helpen elkaar, lezen we in Hoofdstuk 3, *Empathie en sympathie*. Jonge resusaapjes omringden een babyaapje dat door een dominante vrouw werd gebeten nadat de baby per ongeluk op haar was gevallen. En voor een rat die in een doorzichtige pot gevangen zat, deed een rat buiten de pot doelbewuste pogingen om zijn makker te bevrijden. Dit soort gedrag kan volgens De Waal alleen verklaard worden vanuit empathie, vanuit het je als dier kunnen inleven in het leed, het gevoel, van een mededier. Hulpverlening is bij de ratten begonnen. Antonio Damasio (2001) gaat misschien nog een stap verder door zijn nauwkeurige uitleg van hoe gevoel bemiddelt tussen emotie (objectief waarneembaar) en bewustzijn (subjectief beleefd).

## Alfamannen

In hoofdstuk 5, *De wil tot macht*, laat De Waal zien hoe ambivalent wij mensen met onze drang naar macht omgaan. Zelfs psychologen reageerden aanvankelijk nog afkeurend, alsof hij pornografie propageerde, toen De Waal de menselijke drang naar macht op conferenties ter sprake bracht. Maar in het o zo democratische flowerpower-tijdperk had de toen ook langharige De Waal zelf waargenomen hoe de alfamannen die met de mond de ideologie van *peace* en gelijkheid verdedigden, de meeste vrouwen wisten te verzamelen. Blijkbaar hadden die confererende psychologen geen kennis genomen van de vijftiende-eeuwse filosoof Niccolo Machiavelli. Dan hadden ze wel geweten dat menselijke mannen in hun streven naar macht sterk op de alfamannen bij de chimpansees lijken. Ze doen zich bijvoorbeeld allebei groter voor dan ze zijn. Chimpansees richten zich op en zetten hun beharing rechtovereind, gorilla's trommelen zich op hun borst. De kleine Sarkozy ging op een kistje staan om groter te lijken dan hij is, Trump maakt van elke handdruk een spelletje om de macht en Poetin neemt zijn waakhond mee naar Angela Merkel omdat hij weet dat ze bang is voor honden. Overigens laat het voorbeeld van chimpansee-alfaman Luit zien dat de bullebak niet altijd de meest gewenste leider is in een groep. Luit terroriseerde de kolonie. Twee mannen die lager in rangorde stonden smeedden een coalitie en beraamden een plan om hem te elimineren. Op een avond blokkeerden de chimps een valdeur die de nachtverblijven van elkaar scheidden. De volgende ochtend werd Luit gevonden in een plas bloed. Luit miste een paar vingers en tenen en zijn

testikels waren vakkundig uit zijn balzak verwijderd. Blijkbaar had een van de twee concurrenten Luit op de grond gewerkt en had de ander hem zwaar toegetakeld. Bullebak Luit overleefde de vechtpartij niet. Moord met voorbedachten rade, zou een menselijke rechter vermoedelijk oordelen. Ondanks het moorddadige gedrag van onze soortgenoten blijft De Waal optimistisch over de vreedzame kant van de menselijke soort. Archeologische vondsten laten zien dat de eerste tekenen van oorlogszuchtige handelingen pas aantoonbaar zijn vanaf het moment dat mensen aan landbouw gingen doen. Jagers/verzamelaars hebben elkaar nodig in hun strijd om te overleven; landbouwers strijden om het lapje grond dat hen te eten geeft. Een cultuurverschijnsel dus, al die oorlogen.

## Woordkeuze

In Hoofdstuk 6, *Over rechtvaardigheid en vrije wil*, bewijst De Waal dat kapucijnaapjes begrijpen wat rechtvaardigheid inhoudt. Twee kapucijnaapjes zitten naast elkaar in aparte kooien. Ze kunnen elkaar zien bij het verrichten van eenzelfde taak. Als beloning krijgt het ene aapje telkens een stukje komkommer en het andere een druifje. Een druif vinden deze apen lekkerder dan een stukje komkommer. Het 'komkommeraapje' ziet dat zij steeds de mindere beloning krijgt en haar buurvrouw het lekkere druifje. Na verloop van tijd raakt de komkommeraap geëmotioneerd. Ze weigert de taak nog langer te verrichten en gooit de schijfjes woedend uit haar kooi. Door te spreken van 'rechtvaardigheid', raakt de Waal meteen het probleem van taalgebruik door (en voor) gedragsonder-

zoekers aan. Omdat rechtvaardigheid een van de nobelste menselijke eigenschappen is, zou de term alleen voor het menselijke ras gereserveerd moeten zijn, zou je denken. Daarom spraken De Waal en zijn studente Sarah Brosnan voorzichtig over 'ongelijkheidsaversie'. Maar toen de media hun onderzoek ontdekten, vergeleken ze het onmiddellijk met een gebeurtenis op de New York Stock Exchange. Richard Grasso, de directeur, werd in diezelfde tijd ontslagen en vertrok met een buitensporig compensatiepakket. 'Toen ons onderzoek bekend werd gemaakt, werden de media zich bewust van de evolutionaire wortels voor het gevoel van rechtvaardigheid en meldden ze dat dat gevoel wel goed moest zijn als zelfs apen het hebben' (p. 241). Sindsdien hebben kapucijnapen geen ongelijkheidsaversie meer maar delen ze met ons, de mensen, een gevoel van rechtvaardigheid. En passant noemt De Waal dat wezens die zich kunnen beheersen ten behoeve van later en een gevoel voor rechtvaardigheid kennen, ook een vrije wil hebben, net als de mensen. Of ze hebben allebei geen vrije wil, wat de positie van De Waal is in het eeuwigdurende debat over de vrije wil.

### **Nieuwe manier van kijken**

Olifanten die elkaar toosten, of die opzettelijk gras in een bel die hen is omgehangen stoppen om zo te verhinderen dat mensen hen horen aankomen, vissen die pijn lijden en chimps die elkaar in een gigantische emotionele hereniging weer ontmoeten nadat ze tijdelijk van elkaar gescheiden waren – al deze voorbeelden pleiten ervoor dat dieren sentience-wezens zijn met gevoelens als pijn en genot (hoofdstuk 7).

Deze ontdekkingen vragen erom dat we op een nieuwe manier naar levende wezens kijken en ze zelfs rechten toekennen, zoals de Spaanse overheid deed die chimpansees rechten heeft toegekend. Het wordt tijd dat het kwart van de 'op het land levende gewervelde dieren' dat mens heet, anders omgaat met 'wilde' dieren en het grootste deel dat we 'vee' noemen en die we voor onze consumptie gebruiken, stelt De Waal en we kunnen het hem alleen maar nazeggen. We hoeven dan niet eens te vergeten dat zolang een organisme bestaat, het ook om eten of gegeten worden gaat.

Het vertoog vraagt er ook om op een nieuwe manier naar de psychologie te kijken. Psychologen die dol zijn op vragenlijsten en zij die het klassieke behaviorisme aanhangen, krijgen er bij De Waal flink van langs. Dieren zijn geen machines die aangestuurd worden door instincten en reflexen. Evenmin kan het gedrag van onze verwanten begrepen worden vanuit experimenten waarin ze geïsoleerd en als het ware geprepareerd zoals op Rembrandts *De anatomische les van Dr. Nicolaes Tulp* in kooien worden gestopt. We moeten dieren zoveel mogelijk bestuderen in hun normale omgeving, in interactie met elkaar en hun natuurlijke habitat. Lukt dat niet, observeer ze dan of in laboratorium-situaties waarin de experimentator intervenueert op een manier die aantrekkelijk is voor dier en mens.

Met Damasio vindt De Waal dat ons lijf doortrokken is van emoties en dat we vaak beter kunnen luisteren naar de wijsheid van de emoties dan naar rationele argumenten. Die hielpen Darwin ook niet bij de keuze van een verloofde.

Een laatste les uit dit boek is, hoe de rol van taal overschat wordt in de psychologie. Taal

is bijvoorbeeld niet noodzakelijk voor het bewuste. Taal is bij uitstek het middel waarmee psychologen vat proberen te krijgen op gedrag en psychische processen. Maar het boek van De Waal leert dat het risico is, dat in taal gevatte begrippen een autonoom leven gaan leiden en dat bijvoorbeeld de psychologie niet veel meer voorstelt dan een taalkundige constructie. Misschien dat de lezer door de vele voorbeelden en anekdotes in het boek de systematiek in de theorievorming niet helemaal in het oog krijgt; misschien dat er een enkele doublure in de voorbeelden valt aan te wijzen en misschien is een enkele keer de uitleg niet helemaal helder. Maar wie daar de nadruk op legt, vergalt het genot dat Frans de Waal door zijn manier van wetenschap bedrijven aan de lezer verschaft.

### **Wat vooraf ging**

Nauwelijks had ik *Mama's laatste omhelzing* voor recensie ontvangen, of de COVID-19-pandemie brak uit. Weken van gedwongen binnen zitten, werden een uitnodiging om vroegere vakliteratuur te herlezen. Dat stond al langer op mijn lijstje en juist het boek van Frans de Waal versterkte dat verlangen. Want welke boodschap zou De Waal geven aan een vroegere student in de psychologie in vergelijking met de eerste studieboeken die hij bestudeerde? Onze Nijmeegse jaargang psychologiestudenten (1961) was maar een paar jaar vroeger dan de Nijmeegse jaargang biologiestudenten van Frans de Waal en we waren maar iets ouder dan hij toen hij als stagiaire op het Psychologisch Laboratorium werkte. In de tijd dat we onze psychologiestudie begonnen, bestudeerden we volop Duits-

talige literatuur van professoren als Phillip Lersch, Heinz Remplein en Hans Plessner. Bij herlezing bleek hoe Philipp Lersch (1960) een uiterst verfijnde taxonomie heeft ontworpen van psychische instanties, functies, processen en gedragingen waarin hij als een nauwgezet botanist, of zelfs als een jurist te werk gaat. Behalve in het hoofdstuk over de waarneming komen er in zijn leerboek weinig experimenten voor. Zijn weldoortimmerde bouwwerk steunt vooral op introspectie, filosofie en romans. Lersch mengt zich gedurende 76 pagina's in het felle debat van die tijd over hoeveel en welke (aan)driften er bestaan en hij zet zich daarmee bijvoorbeeld af tegen psychoanalytici als Freud en Adler, die slechts een of twee driften onderkenden. De Waal en Damasio hebben het niet of nauwelijks over driften. Waar zij ze gebleven? Bestaan ze eigenlijk wel; of zijn ze geïntegreerd in het begrip emotie? Hoe anders is Lersch's apperceptie van de dieren dan die van De Waal. Wel ziet hij dat dieren tot beleven in staat zijn en gebruikt hij voor mens en dier de archaisch aandoende maar toch wel mooie term: bezielde levensdrager. Maar hij bespreekt dieren vooral om aan te tonen hoe ze in wezen verschillen van mensen. 'Wat het dier van de mens onderscheidt, is dat het zich niet van zijn ogenblikkelijke aandriften kan losmaken (...) en geen intelligente handelingen op lange termijn kan voltrekken' (Lersch, p. 416). Het werk van De Waal laat zien dat deze conclusie pure onzin is. Volgens Plessner (1965) onderscheiden mensen zich van de dieren doordat ze kunnen lachen en huilen. Ook dat klopt niet. Hoe verfijnd hun onderzoekingen ook zijn, de Duitse fenomenologen bleken vooral een literaire prestatie geleverd te hebben.

Damasio's *Ik voel dus ik ben* bleek mooi complementair te zijn aan de lectuur van De Waal. Evenals De Waal, maar nu 'van binnenuit', van binnen het brein, leidt hij tot het inzicht dat bewustzijn gefaciliteerd wordt door emoties en gevoelens en dat het bewustzijn veel ouder is dan het ontstaan van taal. Damasio neemt je aan de hand door een millennia-lange reis waarin je binnen en tussen soorten de evolutie zijn gang ziet gaan richting emoties, gevoelens denken en bewustzijn; van wezens zonder zenuwstelsel naar dieren met een ruggenmerg, hersenstam en dan een sprong over de pons heen naar prefrontale kwabben en het menselijke brein. De gecombineerde bestudering van cerebrale stoornissen en experimentele stimulatie van de hersenen geven inzicht in de bijvoorbeeld de werking van het bewustzijn.

### **Nobelprijs**

In 2012 wonnen Frans de Waal en Jennifer Pokorny de Ignobelprijs (een prijs die wordt uitgereikt aan op het eerste gezicht grappig en nutteloos onderzoek) voor de ontdekking dat chimpansees elkaar kunnen herkennen aan de hand van een foto van hun achterwerk. Wat mij betreft wordt het tijd dat De Waal de echte Nobelprijs krijgt. Wat mij betreft begint ook elke universitaire eerstejaarscursus Algemene Psychologie voortaan met werken van Frans de Waal en Antonio Damasio. Beide vormen een solide fundament voor de bestudering van de evolutionaire psychologie van het waarnemen, verbeelden, emoties, voelen, denken en bewustzijn.

In hun visie zijn alle levende wezens dragers van een evolutionair proces dat naar alle

waarschijnlijkheid nog niet stilstaat. Het substraat van deze ontwikkeling is te vinden in de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Dit maakt ons als soort, die de jongste ontwikkeling van dit proces vertegenwoordigt en als individueel mens, tegelijk bescheiden en trots. We delen intelligentie, emoties, gevoelens en de verschillende vormen van bewustzijn met onze naaste soortgenoten. Wetenschappers als de Waal en Damasio confronteren psychologen en psychotherapeuten met de vraag of ze wel op de goede weg zijn door zoveel belang te hechten aan taal, de menselijke ratio en individueel gedrag. Het wordt tijd om het laatste hovaardige bastion van de mens dat wordt gekenmerkt door zijn vermeende superioriteit en uniciteit als individu, door zijn vermeende unieke bewustzijn, dat, zoals valselijk werd verondersteld, mogelijk werd gemaakt door zijn superieure intelligentie

*Het wordt hoog tijd  
om systematisch  
het onderwerp 'taal'  
op de agenda te krijgen  
in de psychotherapie*

en door de ontwikkeling van taal, te verlaten. In het licht van die vermeende superieure eigenschappen is het vreemd dat de wetenschappelijke psychotherapie zijn *evidence based*-bewijsvoering nog vooral haalt uit vragenlijsten en experimenten die te vergelijken zijn met de Skinnerbox. Waarschijnlijk willen we in onze fascinatie

voor evidence based-therapie het model van de medische wetenschap volgen waarin het enkele lichaam in zijn anatomie en functioneren centraal wordt gesteld. Maar mensen zijn geen enkelingen en kunnen alleen begrepen worden in hun sociale context. De denkwijze van onderzoekers als De Waal en Damasio nodigen uit tot een paradigmawisseling in de manier waarop we onze kennis over psychisch en sociaal functioneren vergaren. Kijk naar het gedrag in de natuurlijke omgeving, zegt De Waal. Combineer wat je aan gedrag waarneemt met de bevindingen over het gestage ontstaan van gevoelens en bewustzijn in de evolutie van het brein, voegt Damasio er aan toe. Dat zijn noodzakelijke voorwaarden om een juist beeld te krijgen van wie mensen in hun wezen zijn.

### **Taal en psychotherapie**

Een aparte conclusie is dat het hoog tijd wordt om systematisch het onderwerp 'taal' op de agenda te krijgen in de psychotherapie. Enerzijds overschatten we blijkbaar de taal als instrument van intelligentie en bewustzijn en daarmee als instrument in de psychotherapie. Anderzijds weten we nauwelijks iets van taalgebruik van en door psychotherapeuten en hun patiënten. Hoe werkt die taal, die we toch bij voortduren in een therapie gebruiken? Welke woorden gebruiken we, hoeveel verschillende woorden en hoe vaak hetzelfde woord? Welke zinnen werken en welke niet? Ten slotte is het boek van De Waal een opsteker voor collega's die werken met lichaamsgerichte groepstherapieën als psychodrama, Gestalt, familieopstellingen, enzovoort. Die geven directe toegang tot

emoties en gevoelens die op hun beurt directe toegang geven tot lichaam en ziel. 'De meeste mensen gaan in therapie vanwege emotionele problemen', zei Lee Greensberg tijdens het Internationaal Congres voor Psychotherapie in Amsterdam (2018). 'Hun emotionele problemen moeten we dan ook helpen op te lossen met sterkere emoties dan de oorspronkelijke. Jullie Spinoza zei al dat je emoties moet bestrijden met emoties.' Evenals Greensberg wijst Pierre de Laat op het niet te onderschatten belang om emoties en gevoelens in de therapie te onderzoeken door ze in het geheugen en door actie te reconstrueren en de wijsheid van het lichaam (*embodiment*) te gebruiken. De therapeut moedigt de protagonist aan om zijn door angst gedreven neiging om vooral rationeel over de eigen geschiedenis te praten te overwinnen. 'Dat is een groot goed, de meerwaarde van het psychodrama', concludeert De Laat. Groepspsychotherapeuten zijn hier duidelijk in het voordeel ten opzichte van de op de individuele patiënt gerichte psychotherapeut.

## Literatuur

---

Damasio, Antonio, R. (2001). *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.

Gilhuis, H., Laat, P. de & Hest, F. van (red). (2014). *Psychodrama in de Praktijk. Therapie op de vloer*. Amsterdam: Hofgreve.

Hest, F. van (2018). Psychotherapy, stronger through diversity. Een persoonlijk getint verslag van het World Congres of Psychotherapy. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica en groepspsychotherapie*, 13(3), p. 47-60.

Lersch, P. (1960). *Algemene Psychologie*. Utrecht: Het Spectrum.

Plessner, H. (1965). *Lachen en wenen*. Utrecht: Het Spectrum.

---