



Gedeelde smart is halve smart of toch niet?

L.S. Pauw

Nederlandse samenvatting dissertatie Lianne Pauw

Een alledaagse wijsheid luidt dat we onze emoties niet moeten opkroppen, maar dat we er juist over moeten praten: 'gedeelde smart is halve smart' (Zech, 1999). Wanneer mensen in emotionele nood zijn, hebben ze de neiging om anderen te vertellen over hun ervaringen – een fenomeen dat sociaal delen wordt genoemd (Rimé, Mesquita, Boca, & Philippot, 1991). Maar ondanks de wijdverbreide overtuiging dat delen helpt, is er weinig wetenschappelijke onderbouwing voor deze veronderstelling. Hoewel men het delen van emoties als behulpzaam *ervaart*, voelt men zich er op de lange termijn doorgaans niet beter door (Rimé, 2009; Zech & Rimé, 2005). In dit proefschrift is onderzocht waarom het delen van emoties met anderen zo vaak een ineffectieve manier is om emoties te reguleren, en op welke manieren het delen van emoties mogelijk wél positieve gevolgen voor de deler heeft.

Eerder onderzoek suggereert dat of delen op de lange termijn al dan niet voordelig is, in belangrijke mate afhangt van het soort steun dat de luisteraar biedt. In het algemeen worden twee verschillende vormen van steun onderscheiden (Rimé, 2009): Luisteraars kunnen *sociaal-affectieve* steun bieden, zoals troost en erkenning van de gevoelens, of *cognitieve steun*, welke gericht is op het veranderen van de manier waarop de deler over de emotionele ervaring denkt (bijvoorbeeld door deze positiever te herwaarderen). Waar sociaal-affectieve steun zorgt voor een tijdelijk gevoel van verbondenheid en opluchting, is alleen cognitieve steun effectief om het herstel op lange termijn te bevorderen (e.g., Batenburg & Das, 2014; Brans, Van Mechelen, Rimé & Verduyn, 2013; Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan, & Ramos, 2004; Nils & Rimé, 2012; Rimé, 2009; zie ook Lepore, Ragan, & Jones, 2000). Onduidelijk is echter (1) wat voor soort steun delers meestal zoeken, (2) welke factoren bepalen wat voor soort steun luisteraars denken dat delers nodig hebben en zij dus besluiten te geven, en, wat cruciaal is, (3) of en hoe delers zelf een actieve rol kunnen spelen bij het verkrijgen van de steun die ze wensen. Beantwoording van deze vragen stond centraal in dit proefschrift. We onderzochten de overkoepelende hypothese dat sociaal delen doorgaans draait om sociaal-affectieve steun, wat zou verklaren waarom het delen, ondanks het ontbreken van emotioneel herstel, vaak als behulpzaam wordt ervaren (zie Rimé, 2009). Aan de hand van vijf empirische onderzoekslijnen en een reeks verschillende methodologische benaderingen hebben we diverse aspecten van het proces van sociaal delen onderzocht om zo de verschillende manieren te belichten waarop het delen van emoties fungeert als een effectieve dan wel ineffectieve emotieregulatiestrategie.

In **Hoofdstuk 2** is eerst onderzocht of delers inderdaad een voorkeur hebben voor sociaal-affectieve steun ten opzichte van cognitieve steun. Bovendien is nagegaan of de waardering van de steun door de deler varieert afhankelijk van de specifieke emotie die gedeeld wordt. Daartoe is eerst in twee pilotstudies vastgesteld dat deze twee vormen van steun betrouwbaar van elkaar te onderscheiden zijn. Vervolgens zijn in Studie 2.1 en 2.2 de waarderingen van de steun van de participanten in reactie op verschillende emotionele situaties experimenteel getest door gebruik te maken van vignetten (ingebeelde scenario's). De resultaten gaven aan dat de participanten over het algemeen van mening waren dat het ontvangen van elke vorm van sociaal-affectieve steun behulpzamer zou zijn dan het ontvangen van louter cognitieve steun. Deze voorkeur voor sociaal-affectieve steun trad vooral op bij woede en verdriet: degenen die zich inbeeldden bezorgdheid of spijt te ervaren, stonden meer open voor cognitieve steun. Al met al ondersteunen deze bevindingen de algemene hypothese dat de delers voornamelijk op zoek zijn naar sociaal-affectieve steun bij het delen van hun emoties met anderen.

Voortbouwend op deze bevindingen onderzochten we in **Hoofdstuk 3** de hypothese dat delers hun behoefte aan sociaal-affectieve en cognitieve steun communiceren door hun emoties zodanig te delen dat de luisteraars de behoeften van de deler kunnen afleiden. Hierdoor zou het delen van emoties onevenredig vaak gericht kunnen raken op steun die op de lange termijn niet nuttig is. Om deze hypothese te onderzoeken, manipuleerden we eerst de steunbehoeften van de participanten en toonden we aan dat sociaal-affectieve steunbehoeften de participanten ertoe

brachten om hun emoties meer expliciet te uiten, terwijl cognitieve steunbehoefte resulteerden in een sterkere neiging tot het uiten van hun inschattingen van de emotionele situatie (Studie 3.1). In Studie 3.2 en 3.3 testten we of deze verschillende wijzen van uiten de steunbehoefte beïnvloedden die de luisteraars de delers toeschreven. We vonden hier echter geen bewijs voor: luisteraars gingen er stelselmatig van uit dat de deler voornamelijk op zoek was naar sociaal-affectieve steun. Hoewel deze bevindingen dus niet duiden op effectieve communicatie van de behoeften van de deler, suggereren ze wel dat de deler nog altijd de steun krijgt die hij of zij wenst.

De strikt experimentele benadering toegepast in Hoofdstuk 3 kan echter tot een onderschatting hebben geleid van het vermogen van de delers om hun steunbehoefte effectief te communiceren. Het is mogelijk dat de delers hun behoefte aan steun hebben uitgedrukt op andere manieren dan die in Studie 3.1 zijn gemeten, en die dus niet zijn gemanipuleerd in Studie 3.2 en 3.3. Om die reden is in **Hoofdstuk 4** voor een meer naturalistische benadering gekozen door participanten uit te nodigen om een sociale interactie aan te gaan. De participanten werden willekeurig toegewezen aan de rol van deler (die werd gevraagd om een emotionele ervaring te bespreken) of luisteraar (die de opdracht kreeg om op een natuurlijke manier te reageren). Nadien keken zowel de deler als de luisteraar afzonderlijk de interactie terug op video in fragmenten van 20 seconden. Voor elk fragment beoordeelden de delers hun ervaren emotionele intensiteit en hun sociaal-affectieve en cognitieve steunbehoefte en beoordeelden de luisteraars hun *perceptie* van de emotionele intensiteit van de deler en de door hen geboden steun. We vonden dat de ervaren emotionele intensiteit van de delers bepalend was voor hun steunbehoefte, die op hun beurt bepalend waren voor de geboden steun van de luisteraar. Bovendien, hoe beter de luisteraars de emotionele intensiteit van de delers beoordeelden, hoe meer zij de sociaal-affectieve (maar niet cognitieve) steunbehoefte van de delers vervulden. Deze bevindingen suggereren dat delers de steun kunnen ontlokken die zij wensen, wat zou kunnen verklaren waarom zij het delen van hun emoties als behulpzaam ervaren, hoewel het niet leidt tot daadwerkelijk emotioneel herstel.

Bij het bepalen van de effectiviteit van steun is het echter ook belangrijk om de rol van de context in acht te nemen: wat in de ene situatie werkt, werkt mogelijk niet in andere situaties (zie bijvoorbeeld Aldao, 2013; Bonanno & Burton, 2013; Cutrona, 1990; Kashdan & Rottenberg, 2010). In **Hoofdstuk 5** hebben we onderzocht of en hoe luisteraars hun steun aanpassen aan de urgentie, dat wil zeggen, de mate waarin de situatie vereist dat hun emotionele nood onmiddellijk wordt verlicht of niet. Naast de neiging tot het overwegend bieden van sociaal-affectieve steun, vonden we dat wanneer de situatie om onmiddellijke emotionele verlichting vroeg participanten minder sociaal-affectieve steun boden en in plaats daarvan veel meer geneigd waren om te proberen de ander af te leiden van de emotionele situatie, of de ander te stimuleren zijn of haar emoties te onderdrukken - in vergelijking tot wanneer de situatie niet om directe emotionele verlichting vroeg. Het bieden van cognitieve steun werd echter niet beïnvloed door de mate waarin de situatie om onmiddellijke verlichting vroeg. In lijn met onze hypothesen pasten de participanten dus meer regulatiestrategieën toe die gericht waren op het loskomen van de emotionele ervaring wanneer de context meer directe emotionele verlichting vereiste. Hoofdstuk 5 vormt daarmee een eerste stap in het aantonen dat luisteraars de emoties van delers mogelijk reguleren op een manier die functioneel is voor de specifieke situatie.

Samenvattend blijkt uit deze hoofdstukken dat de delers een sterke voorkeur hebben voor sociaal-affectieve steun (Hoofdstuk 2 en 3) - een overwegende behoefte die de luisteraars ook veronderstellen (Hoofdstuk 3) en geneigd zijn te vervullen (Hoofdstuk 4 en 5). Zoals eerder beschreven, is cognitieve steun echter essentieel om effectief emotioneel herstel te bevorderen (e.g., Nils & Rimé, 2012; Rimé, 2009). Daarom is in **Hoofdstuk 6** onderzocht of het inzetten van virtuele personen een vruchtbaar alternatief zou kunnen vormen waarmee effectieve steun kan worden geboden. We redeneerden dat mensen andere verwachtingen hebben van virtuele personen dan van gewone mensen, omdat ze virtuele personen niet het mentale vermogen toeschrijven om empathie te ervaren, waardoor ze wellicht meer bereid zijn om cognitieve steun te

accepteren. Om dit idee te testen, deelden de participanten twee persoonlijke emotionele ervaringen met een virtueel persoon, die ofwel sociaal-affectieve steun ofwel cognitieve steun bood. Hierbij bleek dat het ontvangen van cognitieve steun als even nuttig werd ervaren in het omgaan met de emotionele ervaring als sociaal-affectieve steun. Bovendien leidden beide typen steun tot een vergelijkbaar niveau van ervaren verbondenheid en tot een vergelijkbare wens om nog een keer met de virtuele persoon in gesprek te gaan. Tot slot waren beide typen steun even effectief in het verminderen van ervaren emotionele intensiteit met betrekking tot de emotionele gebeurtenis. Deze bevindingen suggereren dus dat het praten met een virtueel persoon een manier kan zijn om de weerstand van de delers tegen cognitieve steun te overwinnen, wat bevorderlijk zou moeten zijn voor het emotionele herstel.

Dit proefschrift werpt licht op de paradoxale bevinding dat delers het delen van emoties meestal als behulpzaam ervaren, ondanks dat het niet tot emotioneel herstel leidt, door aan te tonen dat er een onevenredige nadruk ligt op het bieden van sociaal-affectieve steun. De in dit proefschrift gepresenteerde studies tonen aan dat (1) delers sterk gemotiveerd zijn om sociaal-affectieve steun te krijgen, (2) luisteraars geneigd zijn om sociaal-affectieve steun te bieden, hoewel zij hun steun aanpassen aan de emotionele intensiteit, de steunbehoeften en de situationele eisen van de deler, en (3) delers een actieve rol kunnen spelen bij het verkrijgen van de steun die ze wensen. Op deze wijze kan het delen van emoties met anderen hoofdzakelijk gericht raken op steun die tijdelijk leed verlicht en verbondenheid creëert, maar die op lange termijn niet bevorderlijk is voor het emotionele herstel. Toekomstig onderzoek is gewenst om beter te begrijpen hoe de delers hun (cognitieve) steunbehoeften effectief kunnen communiceren. Daarnaast hebben we aangetoond dat, ondanks de algemene voorkeur van delers voor sociaal-affectieve steun, delers mogelijk ontvankelijk zijn voor cognitieve steun wanneer deze door een virtueel persoon geboden wordt, wat duidt op een vruchtbaar terrein voor toekomstig onderzoek. Tot slot benadrukken deze bevindingen dat om te begrijpen wanneer en waarom het delen van emoties effectief is, het van cruciaal belang is om te bepalen *welk doel* het delen mogelijk dient. Ons onderzoek suggereert dat delers voornamelijk gemotiveerd zijn om zich begrepen en verbonden te voelen met anderen, en dat sociaal delen over het algemeen *wel* effectief is in het vervullen van deze sociaal-relatieve functie. Misschien is gedeelde smart dan toch halve smart.