

Al wenend kom je dichter bij jezelf

Huisarts Hugo Stuer staat bekend als 'de lachdokter': al twintig jaar laat hij geen gelegenheid onbenut om zijn visie op humor in de geneeskunde en als levenskunst te delen met anderen. Ook over de andere kant van de medaille, wenen, verzamelde hij een schat aan informatie en ook daarover heeft hij een uitgesproken mening. Een gesprek over tranen en de betekenis ervan.



Wenen, huilen, snotteren, blèten, snikken, schreien, grienden... We hebben er veel woorden voor en toch weten we niet goed hoe we ermee moeten omgaan. Niet als het onszelf overkomt en al helemaal niet als het anderen gebeurt. Velen voelen zich na een huilbui dan ook onwennig. Of voelen de drang om zich te verontschuldigen voor hun tranen. Dat viel ook Hugo Stuer op in zijn huisartspraktijk. "In mijn praktijk wordt zeer veel geweend. Altijd doet zich hetzelfde scenario voor: de tranen komen, de persoon tegenover me zegt 'sorry' en dan is er een glimlach en uiteindelijk een dankjewel. Dat woordje 'sorry' heeft me enorm getroffen: waarom zegt iedereen in 's hemelsnaam sorry na een huilbui?"

Op zoek naar het antwoord op die vraag, begon Hugo Stuer de wetenschappelijke literatuur te doorzoeken. Hij stelde tot zijn eigen verbazing vast dat slechts een handvol experts over de hele wereld onderzoek doen naar tranen. "Hoe komt het toch dat over zo'n wijd verspreid fenomeen zo weinig geweten is? Waarom zijn onderzoeksgegevens over huilen zo schaars? Rust er een taboe op? En zo ja, is dit cultureel bepaald?"

● Aandacht voor tranen

Hugo Stuers nieuwsgierigheid was gewekt. "Ik botste op veel weerstand, voor mij een teken aan de wand dat het echt wel de moeite loonde om me vast te bijten in dat onderwerp. Het lukte het onderwerp in 2007 op de agenda van een studiedag voor verpleegkundigen te krijgen. Ik voelde dat de tijd rijp was voor verder onderzoek en een boek."

De Standaard Uitgeverij bracht voor het boek twaalf auteurs uit verschillende disciplines samen: filosofen, psychologen, orthopedagogen, een antropologe, een vormingswerker en Hugo Stuer als huisarts. In 2010 rolde 'De taal van de traan' van de persen. Het boek vond zijn weg naar heel wat zorgverstrekkers en leidde tot workshops en lezingen over tranen. Het lang verwaarloosde thema werd ook opgepikt door de media. De Standaard Magazine riep de rubriek 'Waterlanders' in het leven, een reeks die resulteerde in veertig portretten van mensen die wenen en vertellen wat hen aan het wenen bracht.

● Wat zijn tranen precies?

"Er worden zelden foto's genomen van mensen die wenen," vertelt Hugo Stuer. "En als die er al zijn, worden ze liefst niet bijgehouden, laat staan gepubliceerd. In mijn boek en lezingen pleit ik voor een herwaardering van de traan in alle mogelijke settings. Ik was dan ook bijzonder blij met de taboedoorbrekende artikelreeks in De Standaard Magazine."

Intussen gaf Hugo Stuer al een twintigtal lezingen over tranen. Hij beantwoordt daarin drie basisvragen: wat zijn tranen, waarom huilen wij en wat is het gevolg?

Alleen al over het 'wat' valt heel wat te zeggen. "In tranen vind je antistoffen, afvalstoffen en hormonen. Tranen dienen dus om de weerstand te verbeteren, om afvalstoffen af te voeren en als hormonaal instrument. Dat spreekt enorm tot de verbeelding."

We kunnen vier soorten tranen onderscheiden: basis-tranen, irritatietranen, emotionele tranen en existentiële tranen. De basistranen spoelen het hele systeem: de ogen, de traankanalen en de neus. De irritatietranen verdedigen onze ogen tegen rook, wind, fel licht, prikkelende stoffen... In de emotionele tranen komen verschillende emoties tot uiting terwijl in de existentiële tranen waarden en deugden meespelen.

● Waarom huilen wij?

Om het 'waarom' uit te leggen, grijpt Hugo Stuer terug naar de zes basisemoties die Darwin heeft beschreven: verdriet, vreugde, angst, verrassing, walging en ontroering. "Laat dit nu net de zes emoties zijn waarvoor men weent. Die zes basisemoties doen het," stelt Hugo Stuer.

Maar hoe komt het dat iemand bij die emoties de ene keer wel weent en de andere keer niet? "Dat wordt dan weer beïnvloed door voorwaarden. Uitstel bijvoorbeeld. De mens kan zijn tranen uitstellen: we wenen nu voor iets dat gisteren, drie weken geleden, vorig jaar of dertig jaar geleden gebeurd is. De aanwezigheid van een hechtingsfiguur is een andere belangrijke voorwaarde. We wenen het liefst als er iemand bij is

die nabijheid betekent. Wenen wordt dikwijls geassocieerd met verlieservaringen, maar verdriet is niet de enige emotie die meespeelt."

● Wat is het gevolg?

Iedereen heeft het wellicht al meegemaakt: het gevoel van opluchting na een huilbui. "Dat komt doordat je na een huilbui helemaal anders in elkaar gaat zitten," legt Hugo Stuer uit. "Door het huilen treedt er een 'herkadering' op: je lijf krijgt een andere plaats en je kijkt anders naar je gedachten, je gevoelens en je omgeving. De persoon die weent, komt daardoor dichterbij zichzelf: zijn 'systeem' dat bij het huilen uit balans lijkt, evolueert naar een nieuw evenwicht. Dankzij tranen kunnen we de stap van het oude naar het nieuwe leven zetten. Ze helpen ons om wat ons tot tranen toe beweegt niet alleen te kaderen, maar ook te herkaderen."

Sommige mensen wenen zelden of nooit. Missen zij dan iets? "Wenen hoeft niet per se. Ik doe het omdat het mij helpt. Ik word er niet triest van, integendeel. Maar het hoeft niet, het kan ook zonder. Iedereen moet dit voor zichzelf uitmaken. Ik pleit alvast voor de herwaardering van de traan."

Wist je dat...

- iedereen een half glas tot een glas tranen per dag produceert?
- de Romeinse dichter Ovidius de vrouwen aanmoedigde om te huilen omdat dit volgens hem leidde tot een veredeling van het liefdesspel?
- er in het Frans meer woorden bestaan voor tranen en wenen dan in het Nederlands?
- je kunt wenen met geluid of zonder zoals je kan lachen met geluid of zonder?
- je kunt wenen zonder tranen en wenen met tranen?
- er 's avonds veel meer geweend wordt dan 's morgens?
- vermoeidheid en pijn de drempel om te huilen verlagen?
- sommige geneesmiddelen — en niet alleen de antidepressiva — ons beletten om tranen te hebben?

De taal van de traan

Tranen zijn pertinent aanwezig in de zorg. De taal van de traan bevat een waaier verkenningen uit verschillende disciplines. Een greep uit de onderwerpen: relatie hulpverlener-cliënt, de telefonische tranen bij Tele-Onthaal, het fenomeen van niet-huilen... Dit boek wil hulpverleners aan het denken zetten en een steun zijn in hun dagelijkse praktijk. Ook voor wie niet in de zorg werkt en meer wil te weten komen over huilen en tranen, is dit boekje aanbevolen lectuur.

De taal van de traan,

C. Van Kerckhove,

H. Stuer,

N. De Stercke (eds.),

Standaard Uitgeverij,

22 euro,

ISBN 9789034194015



Een fotograaf in de ban van tranen

'WaterLanders' begon als een experiment in De Standaard Magazine en groeide uit tot een succesvolle reeks van veertig portretten.

Fotograaf Bart Heynen portretteerde telkens een bekende Vlaming op een kwetsbaar moment, nét op het moment dat de tranen beginnen te vloeien. In het begeleidende interview vertellen de personen in kwestie hun diepste zielenroerselen en onthullen hun huiltge-

woonten. De foto's en interviews werden eind vorig jaar gebundeld in een boek.

WaterLanders,

Bart Heynen,

Uitgeverij Lido, 2011

www.lidobooks.com



"Als kind rende ik bij een huilbui naar de spiegel om mezelf te bekijken. Heel vreemd vond ik dat. Die tranen, dat verwrongen gezicht, het snotteren en snikken... Fascinerend. Nu uit verdriet zich innerlijk. Het zit gevangen in mijn lichaam. Echte tranen rollen maar zo'n twee keer per jaar."

Acteur Gilles De Schryver in De Standaard Magazine, 29 oktober 2011

"Momenteel ben ik heel gelukkig. De tranen die vandaag rollen, rollen om anderen, uit ontroering of uit medeleven. Mensen die gedwongen afscheid moeten nemen. Mensen die weerloos zijn. Eerlijke, pure, oprechte mensen. Ook een liefgebaar van iemand, zomaar uit het niets."

Actrice Laura Verlinden in WaterLanders



"Echte mannen huilen niet. Het is zo'n fout cliché. Natuurlijk mogen en kunnen mannen wel huilen. Daarom wilde ik zo graag meewerken aan deze reeks, om dat eens te bewijzen. (...) Op de foto zijn geen bengelende tranen te zien, maar het is een zeer oprecht beeld. Ik was echt aan het huilen, alleen bleef het droog."

Radiopresentator Sam De Bruyn in De Standaard Magazine, 4 juni 2011

"Soms moet je gewoon durven te huilen, alles laten gaan. Ik zing het ook in mijn single 'Cry baby'. Het kan zo'n deugd doen, zo'n opluchting zijn. Ik houd het nooit tegen. Maar ik doe het wel het liefst in mijn eentje. Huilen is zo vreselijk intiem, ik vind het moeilijk om dat met anderen te delen."

Zangeres Lien De Greef (Lady Linn) in De Standaard Magazine, 7 mei 2011



Uitgeverij Lido geeft vijf exemplaren weg van WaterLanders. Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan een kaartje naar Maczima, PB 40, 1031 Brussel of een e-mail naar maczima@cm.be voor 31 december 2012.