

Tend-and-befriend

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/200009/tend-and-befriend>

Op 21 juni 2000 ontvouwde zich in San Leandro, Californië, een beangstigend bekend tafereel: Stuart Alexander, een eigenaar van een worstfabriek, opende plotseling het vuur op vier vleesinspecteurs van de overheid, waarbij er drie omkwamen. Toen hem werd gevraagd waarom hij de controle had verloren, kon Alexanders vriend Michael Smith weinig uitleg geven door te zeggen: "Hij was een goede man, maar druk, druk - iedereen ontploft onder druk."

Maar schuilt de neiging tot "man run amok" echt in iedereen? In de jaren 1930 stelde de fysioloog Walter Cannon voor dat stress twee oerreacties uitlokt: uithalen of weglopen. Sindsdien domineert het 'vechten of vluchten'-concept het wetenschappelijke denken over reacties op stress, waarbij het de emotionele, cognitieve, gedrags- en biologische processen belicht die dit basispatroon mediëren en wijzigen.

Maar vechten of vluchten is slechts een deel van een groter geheel, volgens Shelley Taylor, Ph.D., professor psychologie aan de Universiteit van Californië, Los Angeles, en haar collega's. In de *Psychological Review* beschrijven de onderzoekers hoe stress een ander gedragspatroon kan uitlokken, dat ze 'toeneigen en vriendschap sluiten' noemen, vooral bij vrouwen. Hun nieuwe theorieën kunnen ingrijpende implicaties hebben voor het begrijpen van de verschillen tussen hoe mannen en vrouwen reageren op stress.

Gevoed door de observatie dat in het verleden uitgevoerde stresstudies zelden vrouwen betroffen, vroeg het team van Taylor zich af of vrouwen en mannen anders op stress zouden kunnen reageren. Ze redeneerden dat de adaptieve waarde van vechten of vluchten mogelijk lager is voor vrouwen, die vaak afhankelijke kinderen hebben en dus meer risico lopen als ze gewond of ontwricht zijn. En vrouwtjes van veel soorten vormen hechte, stabiele allianties, mogelijk als gevolg van een neiging om vrienden te zoeken voor ondersteuning in tijden van stress.

Met deze mogelijkheden in het achterhoofd, voerden Taylor en haar collega's tientallen onderzoeken uit die in de afgelopen 30 jaar zijn uitgevoerd naar soorten, variërend van ratten tot apen tot mensen in verschillende culturen. Het werd al snel duidelijk dat, in vergelijking met mannen, de fysieke agressie en angstgerelateerde gedragingen van vrouwen minder intens en meer "cerebraal" zijn - ze worden

vertoond als reactie op specifieke omstandigheden en zijn minder gebonden aan fysiologische opwinding. Dus terwijl beide geslachten het vermogen om te vechten of te vluchten delen, lijken vrouwen het minder te gebruiken.

In plaats daarvan ontdekte het team van Taylor dat gestreste vrouwen in moeilijke tijden aanzienlijk meer tijd besteden aan het verzorgen van kwetsbare nakomelingen dan mannen. Onderzoek door psychologe Rena Repetti eind jaren negentig toonde aan dat vrouwen na een zware dag op het werk veel zorgzamer waren voor hun kinderen, terwijl mannen zich terugtrokken uit het gezinsleven. De onderzoekers vermoeden dat endorfines - eiwitten die pijn helpen verlichten - en oxytocine - een vrouwelijk voortplantingshormoon - een belangrijke rol kunnen spelen bij dit patroon, terwijl factoren zoals leren en socialisatie helpen om het te behouden.

Zowel oxytocine als endorfine kunnen ook bijdragen aan het tweede stukje van de puzzel: de neiging van vrouwen om 'vriendschap' te sluiten. Bij veel zoogdieren, en intercultureel bij mensen, vormen vrouwtjes bijzonder hechte, stabiele banden met andere vrouwtjes, vaak verwanten. En deze neiging van vrouwen om zich aan te sluiten bij andere bekende mensen neemt toe in tijden van stress. Bij chimpansees kan dit bestaan uit kussen en vriendelijk grijnzen; onder vrouwen, telefoneren of 'lunchen'. Het team van Taylor concludeert dat vriendschap sluiten "het belangrijkste geslachtsverschil is in volwassen menselijke gedragsreacties op stress".

Dus hoewel stress een uitbarsting kan veroorzaken, zit een vriendelijkere, zachtere reactie op tegenspoed ook in onze aard. Hoewel het moeilijk is om te weten wat miljoenen jaren geleden voordelig was, lijken de hedendaagse voordelen redelijk duidelijk: het is al lang bekend dat sociale steun een buffer vormt voor stress voor zowel vrouwen als mannen. Onderzoek door psycholoog Tiffany Field, antropoloog Jay Kaplan en anderen toont aan dat het verzorgen van jonge dieren en het omgaan met vrienden de stress bij mensen en andere dieren dramatisch vermindert, wat resulteert in een verbeterde immuunfunctie, stemming en tal van andere beloningen.

Inderdaad, in *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier & Better Off Financially* (Doubleday, 2000), Linda J. Wake, Ph.D., beweren professor sociologie aan de Universiteit van Chicago en co-auteur Maggie Gallagher dat een groot voordeel van vertrouwen is iemand te hebben om mee te praten in periodes van stress. Het onderzoek van Taylor ondersteunt echter een nieuw en overtuigend argument dat stress prosociaal gedrag uitlokt, vooral bij vrouwen, en dat deze dynamiek diep geworteld is in de evolutie van sociale zoogdieren.

Evolutionair denken over sekseverschillen lijkt misschien te impliceren dat gedrag een simpele kwestie van genen is, of zelfs stereotypering van de twee geslachten kan rechtvaardigen, maar volgens Taylor en haar collega's is het leven veel interessanter dan dat; ons biologische erfgoed is geen lot, maar eerder een kracht die "sociale, culturele, cognitieve en emotionele factoren beïnvloedt en ermee interacteert". Dus hoewel dit de verschillen tussen mannen en vrouwen in reacties op stress niet volledig verklaart, maakt het wel de weg vrij voor nieuwe wegen van interdisciplinair onderzoek naar hoe stress ons leven beïnvloedt.