

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Soms schieten woorden tekort

**D**e mens is een zoogdier en daarmee niet wezenlijk anders dan de hond of kat waarmee vaak het huis wordt gedeeld. Zoogdieren hebben veel meer gemeenschappelijk dan dat ze van elkaar verschillen, hoewel die verschillen wel veruit de meeste aandacht krijgen.

Een belangrijk kenmerk dat alle zoogdieren gemeen hebben, is het vermogen om te *voelen*. Ook onze hond kent blijdschap; katten kunnen zich beledigd voelen. Het zogeheten emotionele brein van een muis en een olifant verschilt qua grootte, maar de onderdelen zijn nagenoeg identiek. We verbeelden ons als mensen graag dat we heel bijzonder zijn, maar dat valt waar het ons gevoelsleven betreft best mee.

Vooraf het vermogen om over ons gevoel na te denken is wel typisch menselijk. Dat kunnen we doordat we een hersenschors hebben, waarmee we onze gevoelens kunnen bewerken: we kunnen ons beheersen als we kwaad worden, en besluiten niets te zeggen op een moment dat we ons gekwetst voelen. Dat lukt de meeste zoogdieren niet; die reageren primair vanuit hun gevoel.

Taal is een belangrijk instrument om onze gevoelens te beteugelen. Door ons gevoel in woorden te beschrijven – letterlijk: te vertalen – creëren we direct ook afstand. Je zit niet meer midden in een bepaald gevoel als je het gaat beschrijven. Maar op het moment dat de emoties te hoog oplopen, red je het niet met je verstand. Dan handel je ‘in blinde woede’ of ‘vanuit totale paniek’. Onze behoefte aan emotionele controle is tegenwoordig zo groot, dat er sterk afkeurend of zelfs bestraffend wordt gereageerd als je jezelf niet in de hand hebt. Wanneer het gaat om geweldpleging,

rijden onder invloed of handtastelijkheden ten opzichte van vrouwen is daar ook weinig op af te dingen.

Maar er bestaan ook complexe emoties die we niet onder woorden kunnen brengen, en waarmee we medemensen niet tot last zijn. In mijn werk zie ik veel mensen daarmee tobben. Ze lijden bijvoorbeeld onder een onbeantwoorde liefde of

### Iemand missen is een gevoel dat overal kan zitten. Niet enkel in het hoofd, maar ook in het lichaam

het gemis van een dierbare die ze zijn verloren. We noemen dat dan liefdesverdriet of rouw, en gaan ervan uit dat we het daarmee voldoende omschrijven. Maar vaak is dat niet zo, en lukt het iemand niet om zijn of haar gevoel in woorden uit te drukken. Zo is iemand missen een gevoel dat overal kan zitten, en dat het ene moment verdwenen lijkt maar dan weer ineens opduikt. Niet enkel in het hoofd, maar ook in het lichaam. Op een manier die niet te beschrijven is.

De vraag waar ik mee worstel, is hoever je moet gaan in pogingen daar toch woorden aan te geven. Is het niet zo dat het soms domweg te ingewikkeld is, zo'n gevoel? En zouden we er niet beter aan doen ons te beperken tot toegeven dat het niet te definiëren is? Je kunt een gevoel ook woordeloos erkennen. Misschien doe je daarmee wel meer recht aan degenen tegenover je. Dat we een gezond verstand hebben is fantastisch, maar dat je er alles mee op zou kunnen lossen is een waanidee.

BRAM BAKKER

