

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Au, mijn gevoel is geraakt

'Soms word ik ineens geraakt door een opmerking die op zichzelf misschien niet eens zo bijzonder is, maar die dan onverwacht heel hard binnenkomt. Weet jij hoe je dat zou kunnen verklaren? Ik ben de zestig al gepasseerd, en ik verbaas me over die vreemde kwetsbaarheid, die met het ouder worden ook niet minder wordt."

De man die me de vraag stelde had vermoedelijk geen idee welke uitdaging hij hiermee in mijn hoofd plantte. Weken, zelfs maanden dacht ik na over dit fenomeen. Waarschijnlijk hield het me zo bezig, omdat het zo herkenbaar was. Mijn partner, mijn kinderen en vrienden, maar zelfs ook wildvreemden kunnen het veroorzaken: vanuit het niets word je ineens onaangenaam getroffen door een opmerking. Je zag het niet aankomen, maar het doet echt even pijn. Niet in je hoofd, maar in je hart. Alsof je gestoken wordt door een vervelend insect. Au!, maar dan in je gevoel.

Ik heb geen uitgebreide navraag gedaan bij mensen in mijn omgeving, omdat ik er eigenlijk niet aan twijfel dat we dit allemaal herkennen. Ik probeerde vooral te bedenken of er specifieke omstandigheden zijn waarin het optreedt. Zoals ijs eten op een zonnig terras in de zomer de kans op een wespenteek vergroot.

Tot heldere conclusies kwam ik niet in mijn zoektocht. Ik bedacht omstandigheden die de kans op die emotionele prik vergroten, zoals vermoeidheid en een slecht humeur.

Maar ook in die situaties doet het zich nog altijd vaker niet dan wel voor. Zoals de wespenteek relatief zeldzaam blijft, waar je ook bent. En het omgekeerde is helaas ook waar: zonder dat je iets bijzonders kunt opmerken over de omstandigheden kan dat pijnlijke gevoel er ineens zijn.

Pogingen iets te vinden in wetenschappelijke literatuur

mislukten, want welke termen (en ook nog in het Engels) moet je invoeren in een databestand?

Wat ik er uiteindelijk over heb bedacht is dus zuiver hypothetisch, maar ik wil het toch delen (zodat jij er ook je hoofd eens over kunt breken): mensen hebben het unieke talent om iets te voelen

We worden boos op iemand, maar gaan niet direct slaan

of waar te nemen en daar niet onmiddellijk iets mee te doen. We kunnen boos worden op iemand, maar niet direct beginnen met slaan, door ons vermogen eerst even na te denken over ons gevoel. Als we bang zijn kunnen we een strategie verzinnen om die angst hanteerbaar te maken. Als we iemand lelijk of juist heel mooi vinden, kunnen we dat vaak goed verbergen als het niet gepast is daar uiting aan te geven.

Kortom: meestal houden we met ons verstand (de ratio) controle over het gevoel. Dat we ineens onaangenaam geraakt worden door een opmerking

heeft weinig met ons verstand te maken. Het is letterlijk onbegrijpelijk, ongeschikt voor een rationele analyse. Ook achteraf niet, want het is al gebeurd. Je kunt het zien als bewijs dat ons gevoelsleven niet compleet controleerbaar is vanuit het hoofd. En dat is eigenlijk wel mooi. Het omgekeerde bestaat ook: dat iets je heel prettig treft, ontroert, zacht maakt. Het mooiste voorbeeld? Verliefdheid. Je moet het niet eens willen begrijpen, geniet ervan.



BRAM BAKKER
F