



Column 'Irritatie' door Olga de la Fontaine uitzending 3 mei 2018

Ik heb een irritatieniveau. Gewoonlijk tussen de 1 en de 10. Bij 10 ben ik bijzonder geërgerd, bij 1 is er niks aan de hand. Het komt voor dat het een 11 is. Irritatie kan ontstaan als er dingen zijn die je niet kunt oplossen. Kon je het wel oplossen dan ben je probleemoplossend bezig en ben je actief aan het handelen. Irritatie moet je vaak lijdelijk ondergaan. Soms kun je weg lopen, soms zit je noodgedwongen met elkaar in dezelfde ruimte en kun je met goed fatsoen niet weg.

Simpele irritatie is bijvoorbeeld wachten. Lang wachten dan. In de rij voor de kassa, waar het kassameisje geanimeerd een praatje aanknoopt met de klant en jij bent klant tien. In een wachtkamer bij een dokter die overvol zit met mensen die gisteren op de televisie een programma over een bepaalde ziekte hebben gezien en er nu van overtuigd zijn dat ook te hebben. Bij de bushalte van een bus die maar niet komt, sterker, niet later, nee helemaal niet. En daar sta je dan te blauwbekken.

Er kan sprake zijn van dubbele irritatie, de rij in de supermarkt is immens en iemand gaat voor zijn beurt. Je ondergaat het lijdzaam of je zegt er iets van. Niet op een vriendelijke toon, dat stadium zul je niet meer bereiken vandaag. Grote kans dat irritatie omslaat in boosheid.

Irritatie is dikwijls niet persoonsgericht maar heeft te maken met gedrag. Ik ben heus wel een aardig en redelijk persoon, maar du moment dat ik de tram uitstap op de Westermarkt ontstaat er wrevel wanneer ik onmiddellijk over een groepje toeristen struikel die met de telefoon in aanslag NU wil weten waar het Anne Frank huis is. (Even een zijstraatje in, voor mijn gein, heb je weleens opgemerkt dat in vrijwel elke Nederlandse film er een Anne is, vaak de hoofdpersoon? Nee, echt, let er maar eens op. En is het geen Anne dan zeker Eva. Ik denk dat het komt omdat elke producent hoopt zijn film ook aan het buitenland te verkopen. En dan bekt Anne lekker, iedereen kent toch immers Anne Frank. Ik vind het alleen maar dom).

Toeristen geven mij slechts een kleine irritatie. Bij sommige Amsterdammers is het erger. Gelukkig heb ik dat niet, want dan wordt het wonen wel erg moeilijk. Maar goed ik heb ook geen toeristen met rolkoffertjes in de straat.

Irritatie tegen dingen die niet opschieten is bijvoorbeeld het stoplicht, die meer voor de auto schijnt te zijn gemaakt in plaats voor de voetgangers. De koffiemachine op je werk dat het niet doet, geeft grote ergens, want koffie is noodzakelijk in de ochtend.

Haast is een grote bron van irritatie. Als je haast heb en alles zit tegen; brug open, langzame ouderen die oversteken, ICT die er jaren over doet om jou te helpen met computerproblemen...wat een irritatie.

Als laatste: stress. Ben je onderhevig aan stress, dan is alles anders. Reageer je anders, ben je minder geduldig, zie je de zaak uit een andere hoek dan normaal. Een beetje stress zou arbeidsbevorderend zijn..an me hoela.

Een mooie afsluitzin kan ik zo gauw niet bedenken, behalve: laat je niet gek maken. Ga op tijd van huis weg, liever iets eerder, dan ben je zeker op tijd. Wordt je van geïrriteerd echt kwaad en het is niet gepast om het te uiten: ga een minuut of vijf op het toilet zitten tot de eerste boosheid voorbij is. Doe

je werk, en geef het bij je leidinggevende aan wanneer iets te veel wordt. Al te veel mensen heb ik de laatste jaren gezien, die zich een slag in de rondte werken en dan is het nog niet genoeg. Met andere woorden: Pas goed op jezelf.