

## **Column 'Emotie en ratio' van Olga de la Fontaine uitzending 14 september 2017**

Nooit uitte ik mijn emoties. Tegen niemand. Angst, jaloezie, boosheid of verdriet. Mijn kwetsbare zelf had ik toegedekt. Ik droeg een masker van stoerheid,. Die niemand mij af kon nemen. Behalve Psychose. Haar lukte het wel.

En toen zij kwam veranderde ik van een meisje van vijftwintig met een sterke persoonlijkheid in een hoopje ellende. Tenminste, die eerste uren dat ik me had overgegeven, ik wist dat het nu de beurt aan iemand anders was om voor mij te zorgen. Ik lag opgerold als een balletje in een hoekje van het politiebureau, intuïtief om kracht bij te zetten dat ik het niet meer alleen kon.

We zijn dertig jaar verder. Na twee opnames sloot ik in 1990 de deur van de kliniek achter me en sindsdien doe ik het weer zelf. Sindsdien ben ik bij met mijn emoties. Mijn ratio en mijn emotie lopen parallel, synchroon met elkaar.

Toen mijn moeder stierf was er een enkele traan. Zeventien was ik, toen al een emotioneel wrak, maar ik heb jarenlang op mijn ratio kunnen teren. Niemand die het zag. Ik was me steeds bewust van de goot die open en bloot lag te blinken en me lokte om te gaan liggen. Uiteindelijk kwam ik er toch terecht. Dieper dan een psychose kon ik niet dalen. Gek was ik, opgenomen in een psychiatrische kliniek, altijd was dat mijn grootste vrees geweest, dat mijn wilskracht me zou verlaten. En nu gebeurde het: mijn wil was niet meer van mij. Mijn wil deed wat zij zelf wilde. En ik begreep er niets meer van.

Ik kreeg medicijnen en knapte op. Ik ging een traject in. Daar begon ik met puberen. Vanaf mijn dertiende had ik voor mezelf moeten zorgen. Nu waren er mensen die me hielpen. Hulpverleners, met aandacht, speciaal voor mij. Ik ontwikkelde me als een rebel. Brak alle regels. Ik kwam er mee weg, ik blijf ze eeuwig dankbaar. Voor het eerst voelde ik me jong.

Alle shit en ellende was er uit gekomen tijdens mijn psychoses. Een huilebalk zal ik nooit worden, maar gebeurt er iets vreselijks, dan komen de tranen. Meteen. Echter, de maatschappij zit zo niet in elkaar. Daar zitten ze niet te wachten op de grote negatieve emoties. Lachen mag. Liefst zo veel mogelijk. Verdriet hebben mag beperkt. Ze wordt een afzienbare tijd getolereerd. Jaloezie? Nee, liever niet.

Maar boosheid! Ik ben niet gauw boos, maar mocht het zo zijn, dan ben ik het. En ik uit het aan de persoon die me die boosheid gebracht heeft. En dat mag niet. Boos zijn en dat ook laten blijken is een no-no in onze samenleving.

Toch zie je mensen boos worden. Op straat bijvoorbeeld als er een verkeershandeling verkeerd wordt uitgevoerd. Mensen kunnen ineens heftig staan te schreeuwen. Al hun opgekropte, onderdrukte woede komt tot uiting in die ene specifieke situatie.

Emoties moet je kunnen uiten. Slik je het alsmaar in, er komt een moment dat het er uit komt: psychoses depressie, burn out. Het is niet gezond om de diepere emoties niet te uiten. Vroeger of later keert het zich tegen je. Waarom wordt het ons dan nog steeds geleerd?

Deze column lag al een tijdje op de plank, vanmorgen zag ik een programma op AT5: Universiteit van Nederland, over woede en agressie, met spreker Jill Lobbestael, klinisch psycholoog dr. Zij legde uit dat mensen boosheid meteen koppelen aan agressief gedrag. Terwijl dat bij minder dan 10 procent voorkomt. Als laatste pleitte zij er voor om boosheid meer te gaan accepteren, want maatschappelijk is er nog een taboe.