


HET BOOSBOEK

Leesexemplaar

JAN FLAMEND

HET
BOOS
BOEK

The word 'BOOS' is rendered in a very bold, black, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized face with two large, white, almond-shaped eyes with black pupils, and two sharp, black horns or spikes extending upwards from the top of the 'O'. The word 'BOEK' is also in a bold, black, sans-serif font, positioned directly below 'BOOS'.

HOE OMGAAN MET DIE KWADE MENS IN ONS

P E L C K M A N S

INHOUD

Voorwoord	9
Vijfenzeventig stellingen	19
Woede en wraak in de oorlogszuchtige oudheid	51
Wat zeggen psychologen over die boosheid van ons?	59
Roddel en ruzie	77
Schelden is een spel	85
Geweldfilms, massamoorden en Tony Soprano	95
Er zijn geen boze Eskimo's	105
Marc Van Ranst en Jurgen Conings	119
Wat maakt een oudere, blanke man boos?	131
Rancune en ressentiment	143
Ambras thuis	151
Wat doet die koe hier op mijne parking!	159
Het laatste woord is aan de Boeddha	181
Ten slotte	183
Noten	187

*Voor onze prachtige kleinzoon Morris
Nooit boos blijven, jongen*

Leesexemplaar

*'Axioma: baat tegen het burgerdom is het begin van de deugd.
Ja, ik ben in staat tot onbaatzuchtige woedeaanvallen en ik
houd nog meer van u, omdat u daarom van mij houdt.
Domheid en onrecht brengen mij in alle staten.'*

GUSTAVE FLAUBERT

brief aan George Sand, 1867

*'We waren op tournee in de vs en op een avond belde een
dronken Mick midden in de nacht naar Charlies hotelkamer
met de vraag: "Waar is mijn drummer?" Watts stond op,
schoor zich, deed een strak pak, een stropdas en pas gepoetste
schoenen aan, daalde de trap af, sloeg Jagger in het gezicht en
zei: "Never call me your drummer again. You're my
fucking singer!" Daarna maakten ze nog een paar flessen
soldaat.'*

KEITH RICHARDS

Life

VOORWOORD

Je kan de krant niet openslaan, of je krijgt een hoop agressieve ellende voorgeschoteld. Dagelijks vergasten de media ons met veel genoeg op verhalen waarin boze of woeste mensen de hoofdrol spelen.

De traditionele media gedijen op negativiteit en leedvermaak, dat is hun verdienmodel: conflict en ambras, dat lezen de mensen graag. Sociale media lokken de boosheid uit en bieden een platform voor talloze gefrustreerde en ongelukkige mensen om hun boosheid te ventileren. Je hoeft niet lang op Facebook rond te struinen om verbijsterd te zijn over de vulgariteiten, de verwensingen, de leugens, de beledigingen en de hatelijkheden die ongeremd gedeeld worden. Het lijkt er sterk op dat men eenvoudige, ouderwetse gedragsnormen als beleefdheid, vriendelijkheid en waarheidsgetrouwheid achterwege gelaten heeft en dat men vooral op basis van haat, misprijzen en verongelijkheid communiceert. De stap van verbaal naar fysiek geweld is snel gezet. Denk maar aan de moord op Pim Fortuyn en Theo van Gogh, de aanslag met een hamer op de echtgenoot van Nancy Pelosi, het onderduiken van justitieminister Van Quickenborne. Het politieke debat staat stijf van de haat en de wederzijdse weerzin.

Het is helemaal normaal om meningsverschillen te hebben. We zijn immers individuen en we hebben onze eigen manier om naar de wereld te kijken. We zijn altijd op zoek naar mensen die dezelfde waarden en ideeën delen; zij bevestigen de cor-

rechtheid van onze meningen en bepalen mee onze identiteit. Die identiteit is positief, krachtig, en slim. Wie het niet met ons eens is, die zit duidelijk fout. Zij hebben niet alleen verkeerde opvattingen, het zijn ook verwerpelijke lui. Links vindt rechts verwerpelijk, en rechts vindt links verwerpelijk. Ze halen veel zelfbevestiging uit die negatieve definiëringen. Ruzie is trouwens een zelfvoedend gebeuren tussen (minstens) twee partijen, en het gaat heen en weer tot een van beiden zich terugtrekt uit het gevecht, of het loodje legt.

Meningsverschillen leiden snel tot loopgravenoorlogen. Het is bovendien merkwaardig hoe polarisatie leidt tot de-individualisering. Het gaat niet meer om de mens, maar om de overtuiging die hij heeft, het type wereldbeeld dat hij aanhangt, het soort linkse rat of rechtse zak dat hij ongetwijfeld is. Geen gesprek mogelijk, de vooroordelen en stereotypen zijn zeer diep ingebakken. Een andere mening is een regelrechte belediging die gewroken moet worden.

Beschaving

Boosheid, woede en agressie zijn alomtegenwoordig in onze beschaafde wereld. Die lijkt schijnbaar rustig voort te kabbelen, gepreoccupeerd door virussen en vaccinaties en energieprijzen, maar onderhuids leeft heel veel ongenoegen, frustratie en ergernis die op geregelde tijdstippen een weg naar buiten zoekt, in manifestaties, in hooligangeweld, in verkeersagressie, in knokpartijen, in haatpraat. Boosheid is onze tweede natuur geworden en we doen steeds minder moeite om die niet te ventileren. Je hebt de individuele boosheid die latent sluimert, en je hebt de groepswoede die het stadsmeubilair graag afbreekt, en de eenzame ratés die scholen overhoopschieten en tientallen kinderen mee het graf in nemen.

Nu, we zijn ons er wel van bewust dat die boosheid kwalijke gevolgen kan hebben. Er wordt gepleit voor mildheid, empathie, wederzijds begrip en je hebt een hele industrie van zelfhulpboeken die je leren om te gaan met je woede.

Boosheid heeft ook haar weg gevonden in de psychiatrie. Nogal wat auteurs zijn ervan overtuigd dat er een duidelijk verband is tussen boosheid en depressie. Allen Frances en Michael First, auteurs van *Stemming en Stoornis*, spreken over cyclothyme stoornis: 'Bij sommige mensen zijn steeds terugkerende maar lichte stemmingsfluctuaties eerder regel dan uitzondering. Met "cyclothyme stoornis" wordt een chronisch patroon aangeduid van op- en neergaande "stabiele instabiliteit" van zowel gemoedsstemming als gedrag, waarbij de uitlagen nooit ernstig genoeg zijn om tot een echte manie of depressie uit te groeien. (...) De cyclothyme stoornis wordt gemakkelijk over het hoofd gezien als uw stemmingsfluctuaties zozeer een deel van uw persoonlijkheid zijn geworden ("zo ben ik nu eenmaal") dat u zich ermee hebt verzoend het leven als een wip te ervaren.'

Frances en First vermelden ook de 'periodiek explosieve stoornis' (PES): 'Mensen met de periodieke explosieve stoornis hebben last van episodische, ongewenste en ongegronde woede-uitbarstingen. Het minste of het geringste, zo lijkt het, roept een volslagen onzinnige reactie op: een echtgenoot slaat zijn vrouw bont en blauw omdat ze een rekening heeft weggegooid; een vrouw knipt de volledige garderobe van haar vriend in duizend stukjes na een kritische opmerking over haar gewichtstoename, etc.' De periodiek explosieve stoornis moet, als psychiatrische aandoening wel onderscheiden worden van het 'gewone geweld': 'Het meeste geweld heeft helemaal niets met een psychiatrische stoornis te maken. (...) De meeste episodes van agressie en geweld dienen een specifiek doel – om geldelijk gewin te halen, als wraakoefening, ter zelfverdedi-

ging, om sociale of seksuele dominantie te verwerven, om deel te nemen aan oorlogshandelingen, een politiek visitekaartje af te geven of om mee te doen in een bendecultuur.’

In dit boek proberen we onze menselijke boosheid te begrijpen, en er een paar remedies voor te vinden.

- Wat maakt ons boos?
- Waar komt die boosheid vandaan?
- Was men vroeger ook zo boos?
- Hoe voelt die boosheid aan?
- Welke schade richt die boosheid aan?
- Wat is er goed aan die boosheid?
- Waarom zijn we zo gefascineerd door boosheid?
- Hoe kunnen we beter met onze boosheid omgaan?

Boosheid is een heftige emotie en een heftig gedrag. In beide gevallen is er sprake van iets onbeheersbaars, een oncontroleerbare drive. Als men eenmaal in de greep van boosheid is, is er geen weg terug naar de gelijkmoedigheid. Het gevoel neemt over en het gedrag kan alle kanten uit. Het brein lijkt onder druk te staan, gelaatsuitdrukkingen zien er bangelijk uit, en het is mogelijk dat je geweld zal gebruiken en om je heen gaat slaan. Er zijn gradaties van boosheid en het effect dat het op het subject en op de omgeving heeft. De automonitoringcapaciteit van het individu is tijdelijk weg, en men geeft zich over aan een onweerstaanbare kracht. Daarom zijn filosofen, psychologen en antropologen altijd gefascineerd door die boosheid: Aristoteles, Seneca, Augustinus, Kant, Freud, Nussbaum, zij hebben hun licht laten schijnen op die merkwaardige menselijke eigenschap. Boosheid kan contraproductief zijn, maar ook productief. Negatief maar ook positief. Bescherming en verdediging, maar ook geweld en agressie.

Voor we aan de vragen beginnen, moeten we het boze vocabulaire onder de loep nemen. Welke zijn de woorden om de gradaties van boosheid uit te drukken?

We hebben de courante boosheid of bozigheid, we hebben het ergere woede of woestheid, en ten slotte kunnen we razend zijn. Velen onder ons hebben een kort lontje, kunnen van de weeromstuit in een Franse colère schieten, en gewoon ontploffen en dingen doen waar achteraf ontoerekeningsvatbaarheid voor gepleit wordt:

- Er zijn lichte vormen, zoals irritatie en ergernis, wrevelig, korzelig, bars, nijdig, toornig, kregelig, in zijn wiek geschoten, verbolgen, ontstemd, ontevreden, balsturig, bits, kattig, tekortgedaan, verontwaardigd, grimmig, onaardig, mopperig, chagrijnig, sikkeneurig, malcontent, verongelijkt, knorrig en misnoegd. We kunnen opvliegend zijn, bokkig, stuurs, gepikeerd, snibbig, snauwerig, stampvoetend, pissig, opgefokt...
- Er zijn zwaardere vormen zoals nijdig, grimmig, op hoge poten, driftig, wrokkig, heetgebakerd, rancuneus, spuugzat, gebeten, choleriek, heetgebakerd, heet-hoofdige, spinnijdig, treiterig, twistziek, opvliegend, ziedend, laaiend, hels. Kwaadheid.
- En dan heb je furie, razernij, haat, agressie, moordlustigheid en destructiedrang. En wraak. Een rijke woordenschat om een complex fenomeen in zijn diverse gradaties onder woorden te brengen.

De duurzaamste vorm van boosheid wordt veroorzaakt door vernedering. Wanneer iemand je moedwillig heeft willen pesten, kwetsen of vernederen, dan dreigt je frustratie en woede uit te lopen in een levenslange wrok. Vergeven of vergeten zijn niet aan de orde. De wrok kan enkel gekoeld worden door wraak. Het kan jaren, zelfs decennia, duren voor hij toeslaat. Maar toeslaan zal hij.

Trut

We beginnen met een herkenbaar verhaal, zo uit het leven gegrepen. Daarin vinden we al meteen irritatie, toornigheid en een frontale scheldpartij. Een cyclus van agressie en defensie, van verwijten en tegenverwijten, van morele superioriteit en onderhuidse nijdigheid.

Twee vriendinnen wandelen op de Keulense kerstmarkt.

‘Moet jij nou aan iedere bedelaar geld geven?’

‘Ja. Ik stop speciaal kleingeld in mijn zakken als ik buiten ga. Kan ik ongeremd uitdelen.’

‘Dat wilde weldoenerschap van jou is zinloos, ongepast en ergerlijk. Ik denk trouwens dat je het met opzet doet. We zijn hier gezellig op de kerstmarkt in Keulen aan het wandelen, en jij moet zo nodig elke stumper die hier ligt geld in zijn pollen duwen. Je doet dat om mij te koeioneren.’

‘Het gaat dus over jou? Mijn vrijgevigheid ten aanzien van de minder fortuinlijke medemens gaat over jou. Dat is toch een hogere vorm van narcisme. Daar kan ik even niet bij.’

‘Je wilt mij duidelijk maken dat ik niets geef, en daarom een hardvochtige egoïst ben. Ik heb heel goede redenen om niets te geven aan clochards. Het is een druppel op een hete plaat, een pleister op een houten been. Je kan dat niet blijven doen, want het zal nooit ophouden. Er zijn miljarden stumpers en die kan je niet allemaal helpen. Jij hangt zo graag de generouse vrijgeviggaard uit. Dat is een pose.’

‘Met die pose wil ik jou dus ook kwetsen. Omdat jij oprecht en authentiek bent in je niet-generositeit. Vandaar je irritatie en dit onprettige gesprek.’

‘Ik doe ook veel goede dingen. Oxfam, Greenpeace, de ene tsunami na de andere aardbeving. Ik geef veel.’

‘Veel, maar anders, via overschrijving of met een appje.’

‘Ja, precies. En al dat geld komt goed terecht.’

‘Ob kijk, da’s een mooi bedelexemplaar. Daar, tegen de

Dom. Vieze dreadlocks, een luizige hond, een vuile slaapzak. Een verformfaaid Starbucksbekertje waar ik zo meteen een stuk van twee euro in ga werpen.'

'Twee euro?? Ben je beleemaal op je hoofd gevallen? Het zou verboden moeten worden.'

'Want het vergalt jouw plezier van de kerstmarkt. Een oprecht menselijk spektakel waar de verbondenheid tussen de mensen gevierd wordt, met glühwein, Bockwurst en gebreide tbeemutsen.'

'Ik ga terug naar het hotel. De hele avond is verknald. Jouw fout. Egoïst.'

'Ok, prima. Ik loop nog even rond. Mijn zakken zijn nog niet leeg. Geven geeft veel meer plezier dan krijgen.'

'Hypocriet.'

'Oké. Trut.'

'Fuck you.'

We komen hier later nog op terug, op de uitwisseling van vijandige interacties. Onze gesprekken, ook die met geliefden, zitten vol met dergelijke hatelijkheden en steken onder en boven water. Mensen zijn geen logische, rationele wezens. We zitten vol emotie. Dit zijn de zes basisemoties: droefheid, geluk, angst, woede, verwondering en weerzin. Dat is een grote rijkdom, maar het kan ook veel ellende met zich meebrengen. Ons brein zoekt makkelijker het negatieve dan het positieve op, en is dus meer op boosheid dan op geluk en mildheid geprogrammeerd. Indien we gelukkiger willen worden, moeten we minder (snel) boos worden, en dus het positieve opzoeken.

Door de onweerstaanbare drang om gelijk te hebben en te krijgen echter vernauwt ons blikveld en weigeren we alternatieve opties te bekijken. Hoe dieper we onze hielen in het mulle zand van ons gelijk duwen, hoe dommer we worden, en hoe slechter de beslissingen zijn die we nemen. De slimste mens

was waarschijnlijk Socrates die zei dat hij niets wist, en vragen stelde om anderen aan het denken te zetten.

De beste remedie tegen boosheid is productieve onenigheid, aangeleerde verdraagzaamheid en inzicht in onze zwakheden. Want het zijn de zwakheden die ons boos maken. Bovendien kan onenigheid ook productief zijn, indien we bereid zijn de waarde van de positie van de andere te overwegen. Empathie kan ook helpen.

Begin juli 2022 deed ik een enquête op Facebook. Ik vroeg aan mijn vrienden om te vertellen wat hen boos maakte. Geen wetenschappelijke verantwoorde peiling, maar de talrijke reacties geven toch een interessante inkijk in onze boosheidsmechaniek. Een bloemlezing...

‘Gesprekken met de abonnees van *De Morgen* en *Knack*.’

‘Oneerlijkheid, onrechtvaardigheid, beleidsmakers die beslissingen nemen zonder ook maar een flauw benul te hebben van hoe de modale burger leeft of overleeft, betutteling...’

‘Onmacht.’

‘Achter boosheid schuilt angst, heb ik van een psychiater, en ik denk dat het klopt; zeker als het om woede gaat.’

‘The thought that some of my countrymen think owning an automatic rifle is their “right”. And of course – Donald Trump and his demented minions. Oh! And bad drivers.’

‘Respectloos gedrag, niet gefundeerde bagger op sociale media, idiote vakbondstakingen, hangjongeren en profiteurs.’

‘De kanker die zich woke laat noemen en de democratie wurgt.’

‘Vaak mijzelf, iets dat niet lukte, dat ik fout deed of zei.’

‘Al die meningen, daar word ik boos van. Dat ze allemaal hun bakkes houden.’

‘Gebrek aan respect en decorum van roepers allerhande!
(Riep hij uit)’

‘Mensen die kinderen en dieren kwaad berokkenen. Ik ben daar niet enkel boos over maar ik WALG daarvan!’

We kunnen er ook mee lachen, zoals de oude mop over de krik.

Jos Vermeulen, die reed 's avonds laat door een verlaten landelijke streek, en hij had plots een klapband. Hij stapte uit en zag dat zijn rechtervoorband stuk was.

‘Ik heb een reserveband in de koffer’, zei hij tegen zichzelf. ‘Ik los dat wel even op.’

Hij vond de reserveband, maar geen krik om hem te installeren.

‘Potverdorie’, zei hij tegen zichzelf. ‘Geen krik. Ik heb een krik nodig.’

Hij keek rond en zag alleen een donker verlaten landschap. Ergens beel ver was er wel een lichtje, waarschijnlijk een keuterboerderijtje.

‘Zouden die mensen een krik hebben’, vroeg hij zich af. Hij besliste om bij die mensen aan te kloppen.

Terwijl hij naar die boerderij stapte, maalde het door zijn hoofd. ‘Zou daar wel iemand thuis zijn? Gaan die mensen wel opendoen? Die zullen wel schrik hebben als er een vreemde aanklopt, zo laat op de avond.’

‘Dat zijn waarschijnlijk vriendelijke mensen, die hebben zeker een krik in huis, en die gaan die krik met plezier uitlenen aan een gestrande chauffeur.’

‘Hoewel, het is al laat. Wellicht zijn die mensen al gaan slapen. En die boer die slaapt met zijn tweeloop langs zijn bed. Die gaat mij overhoop knallen.’

‘Wat zit ik mijn eigen op te juttten. Ik heb die krik nodig, en die mensen gaan mij zeker helpen.’ Hij nadert de boerderij.

Boven de deur schijnt een lamp.

Hij verzamelt al zijn moed en klopt aan.

Een vriendelijk gezicht doet open en vraagt: ‘Waar kan ik u mee helpen?’

Jos is belevaam opgefokt en roept: 'Weet ge wa, ge kunt uw krik bouwe.' En hij loopt boos weg. De vriendelijke boer staat er beteuterd bij.

Hoe begin je eraan om die boosdoener in je binnenste de kop in te drukken? Daar hebben we het in het laatste hoofdstuk over.

VIJFENZEVENTIG STELLINGEN

Boos zijn of niet boos zijn, dat is de vraag

We hebben ons dus enkele maanden in de wereld van de boosheid ondergedompeld, veel gelezen, uit de oudheid, in de Bijbel en, we zijn bij vrienden op Facebook, bij filosofen en psychologen te rade gegaan en ik heb mijn eigen ongenoegen en frustraties proberen onder ogen te zien. Daarbij heb ik een aantal vaststellingen gedaan, die je als stellingen kan beschouwen:

1.

Woede heeft vaak te maken met gefrustreerd egoïsme. Je krijgt niet waar je recht op denkt te hebben, de anderen respecteren je wensen niet, en dan word je boos, of verdrietig. Boosheid is heftiger dan verdriet, mannelijker ook. Je gaat niet in een hoekje zitten mokken of grienen, nee, je gaat verhaal halen. Boosheid heeft ook met verlies te maken. Je bent geërgerd omdat je je sleutels niet vindt, ambetant omdat je je portefeuille kwijt bent. Het wordt erger wanneer iemand jou iets afgepakt heeft, je vrouw bijvoorbeeld, of je geld, of je land. Het wordt nog erger wanneer je iets metafysisch verliest, zoals tijd of energie. Die tijd komt nooit meer terug, die is helemaal kwijt. En dat is heel frustrerend, en dat maakt je boos. Iedereen is latent boos en heeft niet veel nodig om in een Franse colère te schieten. Die latente boosheid is nu niet minder of meer dan vroeger. Het is een essentieel kenmerk van de homo sapiens. Wie zegt dat hij nooit boos is, is een leugenaar. Die boosheid is vaak gericht op