

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Het blijft toch familie...

Mijn partner begeleidt mensen in hun laatste levensfase, vaak al vanaf het moment dat ze horen dat ze ongeneeslijk ziek zijn. Het is het laatste hoofdstuk van het leven, benadrukt ze steeds, en het is ook de fase waarin je de laatste kans hebt om nog wat zaken recht te zetten. Tot de meest voorkomende oorzaken van pijn in de laatste levensfase behoren verziekte familie-relaties. Soms is er al decennia geen contact meer en niet zelden is niet eens meer exact te achterhalen waardoor de verwijdering is ontstaan. Maar pijn doet het, zelfs als je elkaar niet ziet. In mijn eigen werk kom ik het ook met grote regelmaat tegen: iemand is boos op familieleden en wil die daarom nooit meer zien, of het omgekeerde: de familie is boos en degene die in de ban is gedaan lijdt daaronder.

Het is nog niet zo simpel om te verklaren waarom mensen hun familieleden soms uit hun leven bannen en daar vervolgens toch ook last van hebben. Net als degene die ze hebben verbannen natuurlijk. Het is een soort schijnoplossing. Niet zelden wordt nadrukkelijk gecommuniceerd dat er nu eindelijk rust is, maar heel vaak is dat toch niet zo. Doen alsof iemand niet meer bestaat is iets heel anders dan dat iemand is overleden. Het verbreken van alle banden gebeurt niet enkel in familierelaties natuurlijk, maar het lijkt toch dat het einde van een vriendschap gemiddeld gesproken minder ontwrichtend werkt. Misschien heeft het met de stilzwijgende norm te maken dat je altijd klaar moet staan voor je familie, en dat je zelf ook altijd op hen mag rekenen. Maar het zou ook iets te maken kunnen hebben met biologie, met een bloedband. Mijn vriendin

vindt weinig zo dankbaar in haar werk als een gebroken gezin toch compleet rond het bed van een terminaal zieke te krijgen – en iedereen op de uitvaart te zien. Het is vaak ook een van de laatste kansen op een hereniging, omdat er weinig betere aanleidingen denkbaar zijn.

Warme banden met dierbaren dragen sterk bij aan ons geluk

In mijn werk ligt de uitdaging veel meer in preventie. Ik moedig mensen altijd aan om de lijnen open te houden, ongeacht wat voor verschrikkelijks er heeft plaatsgevonden. Waarom? Omdat er toch heel vaak spijt tevoorschijn komt op het moment dat iemand overlijdt en er niets meer te veranderen valt. Hoe gekwetst je ook bent, en hoe slecht behandeld ook, er is altijd een moment waarop vergeven het wijste besluit is. Of in ieder geval een gesprek over wat er gebeurd is. Je bent ook niet alleen maar slachtoffer als je de dader straft met een levenslang contactverbod.

Diep in ons allemaal zit een behoefte ons te verbinden met onze dierbaren. Uit onderzoek blijkt dat mensen in levensbedreigende situaties toch het meest terugvallen op hun eigen vlees en bloed. Door ons met elkaar te verbinden zijn we evolutionair zo succesvol geweest. Wat ons wellicht het meest bedreigt, is een cultuur waarin we doen alsof we elkaar niet nodig hebben. Terwijl weinig zo bijdraagt aan ons levensgeluk als warme familiebanden. Strijd daarvoor!

BRAM BAKKER
F

