

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (55) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

We staan altijd 'aan'

We lijken het steeds meer te vergeten, maar nog niet eens lang geleden had de tijd van het jaar veel invloed op ons functioneren. Inmiddels nemen we vooral nog waar dat het tijdstip dat de zon ondergaat varieert. We praten nog graag en veel over het weer, maar de schommelingen in het klimaat nemen duidelijk af: de strenge winters met ijspret sterven uit en er zijn steeds meer maanden waarin er ineens een warme dag is. De verwarming hoeft thuis minder vaak aan dan vroeger. En het seizoen heeft nauwelijks nog invloed op ons doen en laten: als het donker wordt doen we eenvoudigweg het licht aan en online zijn we toch wel... We sturen elkaar appjes, zitten op sociale media, en doen inkopen via het internet alsof het jaargetijde geen enkele rol speelt. De cruciale vraag is of dit goed voor ons is. Eerlijk gezegd denk ik van niet, omdat er 'ongezonde' motieven meespelen in onze veranderde leefwijze. "Het internet is altijd open" hoorde ik iemand zeggen. Voor de digitale verkoop van artikelen is dat een zegen, maar of de mens daarbij is gebaat? De ouderwetse winkelsluiting was ook een rem op impulsieve aankopen. Er wordt weliswaar steeds meer online verkocht, tegelijkertijd neemt het aantal zinloze aankopen flink toe. Daar hoor je weinig over, en vooral niet van partijen die daar financieel beter van worden. Van nature is de mens een ritmisch wezen, een zoogdier dat het grootste deel van de geschiedenis grote overeenkomsten in leefwijze vertoonde met pakweg onze hond of kat.

We kwamen in actie om te eten of ons voort te planten, daartussenin gebeurde er weinig tot niets: we deden een dutje of staarden wat voor ons uit.

Aan het einde van de zomer wogen we het meest, omdat er dan een periode met veel eten achter ons lag. In het voorjaar hadden we onze (vet) voorraden verbrand en was ons gewicht relatief laag. In de winter sliepen we veel: weinig daglicht, maar ook weinig te doen. We kwamen pas in actie als het echt niet anders kon. Impulsief was de oermens vrij zeker niet, omdat overmatige energiebesteding onverantwoord was: de overlevingskansen werden er nodeloos negatief door beïnvloed.

De oermens kwam alleen in actie om te eten of zich voort te planten

Tegenwoordig staan we bijna altijd 'aan', nietsdoen is voor de meesten van ons steeds zeldzamer. Onze kinderen zijn drukker dan ooit. Maar zijn ze ook gelukkiger? Uit onderzoek blijkt dat ze steeds minder weten waar het noorden ligt. En met hun kennis over de seizoenen zal het niet beter zijn. Het wordt hoog tijd dat we ons wat meer laten leiden door de omstandigheden waarin we leven. Om te beginnen door meer rekening te houden met de seizoenen.



BRAM BAKKER
F