

BRAM BAKKER

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

Iedereen een stoornis

Het hele land heeft ondertussen een stoornis. Mijn dochter heeft een hekel aan wiskunde; ze is lang niet meer het enige pubermeisje dat daar last van heeft. Ineens duikt er in dit verband een diagnose op: dyscalculie. Ze moet nu onderzocht worden, want als ze deze 'ziekte' heeft, mag ze langer over haar proefwerken wiskunde doen...

Zo hebben hele volksstammen ineens ook 'hoog-sensitiviteit' die behandeling behoeft. Ik merk dat ik oud word, want toen ik jong was noemden we dat gewoon overgevoelige types. Waarmee ik niet wil beweren dat het bezoek aan een therapeut niet zinvol zou kunnen zijn voor deze mensen.

Een laatste voorbeeld in deze hype om alles maar een stoornis te noemen is 'rouw'. Je mag best even verdrietig zijn als een dierbare je ontvalt, maar het mag niet te lang duren, dan is het abnormaal. Moet je aan de pillen of naar een therapeut...

Volgens mij wordt het hoog tijd dat we weer een beetje teruggaan naar normaal, naar accepteren dat variaties kleur geven aan het leven. En dat gemiddelde mensen maar saai zijn. Wie is er nu liever gemiddeld dan kleurrijk? We moeten niet alles een stoornis noemen, en ook bijzondere mensen en/of gebeurtenissen accepteren als onderdeel van het dagelijkse leven. Dat mijn werk bestaat uit het behandelen van stoornissen betekent niet dat ik er dol op ben. Vermoedelijk voldoe ik ook aan de criteria van zo'n modieuze diagnose, ADHD, maar ik ga daar toch geen pillen voor slikken. Ik ben 'gewoon' iemand met een druk hoofd; mag dat ook?

We moeten echt stoppen om gebeurtenissen die bij het leven horen om te toveren in afwijkingen. Verschrikkelijk als je iemand verliest, maar ook een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Laten we dat vooral blijven benadrukken. Iemand missen betekent ook dat hij of zij heel veel waarde voor je heeft gehad, dat jullie verbonden waren. En dat is toch heel mooi om te beginnen, dat wij mensen ons kunnen verbinden, dat we ons kunnen hechten aan andere levende wezens?

Ik ben 'gewoon' iemand met een druk hoofd; mag dat ook?

Het leven is soms wonderlijk, maar eigenlijk altijd mooi. Als iemand ernstig ziek wordt, mag je er ook even bij stilstaan hoe fijn het is dat jij zelf nog gezond bent. We kunnen altijd wel focussen op alles wat we niet hebben in dit leven, en wat we allemaal nog zouden willen, maar bedenk wel dat rijke en beroemde mensen niet gelukkiger zijn dan gewone stervelingen als u en ik. Laten we nu eens proberen dankbaar te zijn voor alles wat we wel hebben, en ons niet langer te laten regeren door de tekorten. In ons deel van de wereld hebben we echt weinig te klagen als we onszelf vergelijken met de inwoners van Sierra Leone of Noord-Korea. Na een lange periode van ziekte ben ik vooral heel blij en dankbaar voor het leven dat ik leid. Ik geniet er iedere dag van, ondanks de tegenslagen die er ook zijn. En ik gun het iedereen: omarm het in de volle omvang en geniet waar je kunt. Het zal je bevallen!



BRAM BAKKER
F