

# BRAM BAKKER

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

## Het nut van discipline

‘Het is een kwestie van discipline’, hoor je mensen vaak zeggen. Vooral bij pittige uitdagingen, zoals het lopen van een marathon of het stoppen met roken. Is het toeval, of zeggen mensen op leeftijd dit vaker? Ik heb trouwens ook het idee dat oudere mensen er beter in zijn, in discipline. Dat het vermogen gedisciplineerd te zijn met het stijgen der jaren toeneemt, is overigens niet logisch, want er zijn maar weinig menselijke eigenschappen die profiteren van een hogere leeftijd. Eigenlijk alleen levenservaring, denk ik. Dat discipline een belangrijke eigenschap is, zal vermoedelijk niemand betwisten, ook jonge mensen niet. Zelfs een schooldiploma halen vereist het in enige mate.

Toch is discipline een kwaliteit die ondergewaardeerd wordt. We meten succes steeds vaker af aan heel andere dingen: het aantal volgers op sociale media of creatieve ingevingen. Niets mis mee, maar waar is de tijd gebleven dat we respect hadden voor iemand die het langer dan tien jaar volhield bij dezelfde werkgever? Zitvlees heet dat, en ook daar zit een vorm van discipline in. Volhouden is steeds minder een uitdaging geworden. Als het je niet meer bevalt, ben je weg.

Het toegenomen aantal echtscheidingen kan ook niet los worden gezien van het ongeduld dat ons allen steeds meer typeert. Stoppen kan altijd een oplossing betekenen, ook vroeger al. Maar wat is er mis met volhouden, waarom hebben we daar steeds minder waardering voor?

Het vereist moed om een depressieve partner niet de rug toe te keren of niet te breken met een verslaafd kind.

Juist in een tijd die wordt gekenmerkt door meer aanbod dan goed voor ons is,

door keuzestress, doen we er goed aan ons een beetje te beperken. Focus op een beperkt aantal doelen, en doe dat voor langere tijd. Natuurlijk komen er dan onderweg nieuwe uitdagingen voorbij, en soms heel leuke. Maar de winst van daar weerstand aan bieden kan moeilijk worden onderschat. Hoeveel mensen verklaren achteraf niet dat hun huwelijk veel meer diepgang kreeg en veel betekenisvoller werd na een zware dip in de relatie? Niet opgeven, niet te snel weglopen: het zijn ouderwetse eigenschappen geworden, maar dat betekent niet dat ze waardeloos zijn in het hier en nu.

### Er zit veel waarde in volhouden, in niet opgeven

Al in 2012 schreven twee gerenommeerde wetenschappers, Roy Baumeister en John Tierney, een boek getiteld *Willpower* (wilskracht), met de veelzeggende ondertitel *Rediscovering the Greatest Human Strength*: het herontdekken van de grootste menselijke kracht. Laten we in ieder geval vaststellen dat het herontdekken van de waarde van discipline ook in 2019 nog altijd nodig is. Als je er meer over wilt weten, kun je de Nederlandse vertaling lezen, een geweldig boek. Ik hoop dat je het niet nodig hebt, meer discipline, maar inspirerend is het boek zeker wel. Het Duitse gezegde ‘*In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister*’ (in de beperking toont zich pas de meester) komt erin tot leven, of zoals de Engelsen zeggen: ‘*Less is more*’ (minder is meer).



BRAM BAKKER  
F