

# BRAM BAKKER

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

## Keuzestress

**T**oen ik geneeskunde studeerde, kregen we iedere maandagochtend colleges 'filosofie en medische ethiek'. Ik herinner me vooral de keer dat de hoogleraar ons confronteerde met de vraag of een ziekte wordt ontdekt of uitgevonden. Als voorbeeld van een ontdekking noemde hij de bacterie die tuberculose veroorzaakt: de ziekte was er al heel lang, maar totdat de tuberkelbacterie werd ontdekt, was onduidelijk waar de patiënten die deze ziekte hadden precies aan leden.

Betekende de ontdekking van de aanwezigheid van tuberkelbacillen bij oude mummies dat er in het oude Egypte ook al werd geleden aan tbc? We weten het niet, was het antwoord van onze docent, en ik kon me daar maar moeilijk in vinden. Mijn vertrouwen in de objectiviteit van ziekten was onwankelbaar.

Het andere uiterste werd ons ook geschetst: de ziekte die wordt uitgevonden om het lijden van mensen van een naam te voorzien. De oorzaak is minder eenduidig, maar er wordt dan een begrip geïntroduceerd dat langzaam maar zeker een publieke status krijgt en zelfs ertoe kan leiden dat men vergeet dat het om een uitvinding gaat. Het bekendste voorbeeld van nu is de burn-out, maar denk ook aan whiplash of tinnitus: het zijn bekende kwalen, maar een duidelijke oorzaak, zoals bij tuberculose, kennen we (nog) niet.

Tinnitus betekent niets meer of minder dan 'oorsuizen' en het is dus slechts een duur woord voor een ziekteverschijnsel (symptoom). Dat het daarbij regelmatig om ernstig lijden gaat, moeten we overigens niet betwijfelen: er zijn mensen die zichzelf van het leven beroven vanwege een gruwelijke piep in hun oor. Steeds vaker hoor je ook dat

mensen 'lijden' aan iets waar ze zelf nauwelijks last van lijken te hebben. Mijn favoriet in dit verband is keuzestress. Ik snap het concept: er is zo veel om uit te kiezen dat daardoor alleen al stress ontstaat, geheel los van de keuze die iemand maakt. Maar hoe kun je voelen dat je eraan lijdt?

### Toen ik jong was, keken we op woensdagmiddag televisie

En er klopt ook iets niet: juist mensen van onze leeftijd zouden moeite moeten hebben met al die keuzes, omdat wij er niet mee zijn opgegroeid terwijl we er nu wel mee geconfronteerd worden. Toen ik jong was, keken we op woensdagmiddag televisie; alle andere dagen speelden we buiten omdat er verder geen programma's voor kinderen werden uitgezonden overdag. Mijn kinderen kunnen ieder uur kiezen uit tientallen zenders en filmpjes op computer of mobiele telefoon; er is dus heel veel veranderd.

Maar juist de mensen die daar niet van jong af mee bekend zijn, lijken het veel beter te kunnen hanteren, die keuzestress. Er zijn zeer uiteenlopende gezondheidsklachten die worden gekoppeld aan keuzestress: slecht slapen, piekeren, prikkelbaarheid en ga zo maar door. Het is opvallend en hoopgevend dat juist mensen van onze generatie zich niet zo druk lijken te maken over al die keuzes. Wij kijken 's avonds naar het achtuurjournaal en lezen een papieren krant om te weten wat er in de wereld leeft. Ouderwets misschien, maar wel lekker rustig. Een goede bron van inspiratie voor onze jeugd, zou ik denken.



BRAM BAKKER  
F