

BRAM BAKKER

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

Iets positiefs

Het is verleidelijk om te vergeten dat wijlen Johan Cruijff een zeer diepgaande wijsheid bezigde met zijn 'Ieder nadeel heb zijn voordeel'. Vrij vertaald betekent het zo iets als: uit iets negatiefs kan altijd iets positiefs voortkomen.

In mijn opleiding tot psychiater leerde ik bijvoorbeeld dat het cholesterolgehalte niet alleen maar te hoog kan zijn, zoals vaak gedacht, maar ook te laag. In een onderzoek had men gevonden dat het cholesterolgehalte van mensen die zelfmoord hadden gepleegd, significant lager was dan het gemiddelde. En eigenlijk geldt dat voor ieder stofje in ons lichaam: je kunt er te veel van hebben, maar ook te weinig. Per definitie is het onmogelijk dat een bepaling enkel te hoog of te laag kan zijn. Het is iets abstracter, maar voor bijna alle medische termen geldt hetzelfde. Ook al heeft een bepaalde term vooral een negatieve lading, iets positiefs is er ook altijd wel aan te ontdekken. Zo leert iedere arts al tijdens de studie geneeskunde dat rigiditeit een mogelijk verschijnsel is van de ziekte van Parkinson. Rigiditeit betekent letterlijk stijfheid of starheid, en in het geval van parkinson wordt vooral verhoogde spierspanning bedoeld. Rigiditeit is in dit geval een ziekteverschijnsel, ofwel symptoom. Het wordt beschouwd als een abnormaliteit. Als we iemand in het dagelijkse leven 'rigide' noemen, betekent dit meestal geen compliment. Het wordt als tegenovergestelde gebruikt van 'flexibel', dat vooral een positief imago heeft. We moeten allemaal flexibel zijn, en vooral niet rigide. En dat voert me terug naar de uitspraak van Johan Cruijff. Het heeft ook goede kanten om rigide te zijn, en flexibel zijn is lang niet altijd zaligmakend. Sterker nog:

anno 2019 voel ik regelmatig de behoefte aan iets meer rigiditeit bij de mensen om mij heen. Te flexibel willen zijn, doorlopend inspringen op alle wensen vanuit je omgeving, is niet zelden riskant. Het zijn de mensen die een burn-out krijgen omdat ze geen gezonde grenzen hebben kunnen

Durf vast te houden aan je principes, wees af en toe rigide

aangeven, het zijn de partners van een alcoholist die mee gaan in de veronderstelling van hun geliefde dat het wel meevalt allemaal en dat 'iedere dag een wijntje' moet kunnen. Durf nee te zeggen tegen de mensen die te veel van je vragen, durf vast te houden aan je principes en geef niet te snel een standpunt op dat je pas hebt ingenomen na er goed over nagedacht te hebben. Wees af en toe rigide, en geloof niet dat het per definitie goed is om flexibel te zijn.

Er bestaan ook kwalen waarbij de spierspanning te laag is. En in alle gevallen geldt dat de omstandigheden bepalen of je iets als abnormaal mag bestempelen. De omstandigheden in onze levens zijn de afgelopen jaren ingrijpend veranderd. De verbeterde technologie en het enorm toegenomen aanbod aan informatie hebben geleid tot een situatie waarin enige rigiditeit best nuttig is. Terwijl té flexibel onder de huidige omstandigheden een duidelijk risico inhoudt.

De conclusie met betrekking tot het legendarische citaat van Cruijff is duidelijk: de specifieke situatie bepaalt of we iets als een nadeel of juist als een voordeel moeten beoordelen...



BRAM BAKKER
F