

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (56) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Positieve psychologie

Als je in de krant het aantal artikelen met goed nieuws (forse groei van de economie) zou vergelijken met de hoeveelheid verhalen over tegenvallers (broeikaseffect, stijgende zeespiegel, terreur, dodelijke ongevallen), dan weet bijna iedereen bij voorbaat de uitkomst al. 'Goed nieuws verkoopt niet' is niet voor niets een beroemde uitdrukking onder journalisten.

In ons dagelijks leven is het niet heel anders. We besteden veel meer tijd aan de tegenvallers waar we mee geconfronteerd worden dan aan de meevallers. Vaak heb ik me afgevraagd hoe dat komt. Zelf heb ik nogal een hekel aan klachten over het weer of de file. Die los je er toch niet mee op en het tast je goede humeur aan, vind ik. Dat zullen de meeste mensen met me eens zijn. Dus waarom doen we het dan? En ikzelf op onbewaakte momenten ook?

Het heeft vermoedelijk te maken met het typisch menselijke streven naar *beter*. 'Goed genoeg' kennen heel veel mensen niet. En aandacht voor wat beter kan, motiveert ons waarschijnlijk om ons best te blijven doen.

We kopen in grote meerderheid een nieuwe mobiele telefoon voordat het apparaat waar we nu mee bellen onherstelbaar defect is. De meeste mensen die sparen voor een nieuwe fiets hebben al een exemplaar waarmee ze het op zichzelf ook redden, maar dan zonder versnellingen of met niet zulke beste remmen.

Het zijn slechts kleine voorbeelden, maar ons dagelijks bestaan zit er vol mee. Zelfs als het over onze gezondheid gaat, zijn we meer bezig met klachten dan dat we genieten van alles aan ons lichaam dat wél functioneert.

Is het slecht, zou het anders moeten? Nee, enerzijds niet, want de vooruitgang is ermee gebaat. De economie draait op het verlangen naar meer en beter.

Toch zijn er goede argumenten om te proberen andere accenten te leggen in ons leven. Onvrede gaat namelijk niet zelden gepaard met stress. Alles wat een ander heeft en jij niet kan tot serieuze frus-

Het is goed voor je om met een glimlach de deur uit te stappen

tratie en uiteindelijk zelfs depressies leiden.

De laatste jaren is de 'positieve psychologie' in opkomst. De focus ligt daarbij veel meer op welbevinden. Traditioneel wordt dit onderverdeeld in emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Uit onderzoek blijkt dat een hoge mate van welbevinden onder meer gepaard gaat met relatief sneller herstel van ziekte en het beter kunnen hanteren van stress. Omgaan met tegenslagen lukt ook beter als je je goed voelt.

Het garandeert natuurlijk niets, maar de vraag is gerechtvaardigd of ons leven aan kwaliteit wint als we meer aandacht gaan besteden aan dat welbevinden.

Tegenslagen horen bij het leven, die zullen we nooit kunnen uitbannen. Maar als we dat accepteren en we de focus verplaatsen naar alles wat we wel hebben, dan winnen we kwaliteit van leven. En ook dat zit in kleine dingen. Je bent al begonnen als je met een glimlach op je gezicht de deur uit stapt en je de mensen die je ontmoet vriendelijk groet.



BRAM BAKKER
F