

BRAM BAKKER

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

Hoe nu verder?

Er kleeft een kleine beperking aan het leveren van bijdragen aan dit fijne maandblad: het stuk dat je nu leest, heb ik maanden geleden al geschreven, aangezien de productie nu eenmaal tijd vraagt. Daardoor is het onmogelijk om boven op de actualiteit te zitten.

Vandaag lijken het coronavirus en de impact ervan op onze samenleving een uitstekend onderwerp. Maar of dat nog lang zo blijft? Het vreemde aan een uitzonderlijke situatie die we allemaal nooit eerder hebben meegemaakt, is dat niemand weet hoe lang de crisis die het virus veroorzaakte de actualiteit nog gaat domineren. Schrijver Geert Mak sprak treffende woorden in een uitzending van tv-programma *De Wereld Draait Door*: “Pas achteraf zullen we weten wat wijsheid is.”

Wat op langere termijn de uitwerking van de pandemie op onze samenleving gaat zijn, kan geen enkele expert voorspellen. Hoe groot wordt de economische klap? Gaan we ooit nog even veel en onbezorgd reizen als voorheen? En hoe gaat dit onze gezondheidszorg en de financiering daarvan beïnvloeden?

Ik voorzie een scenario dat veel overeenkomsten vertoont met dat na een plotselinge daling van de beurskoersen: de experts buitelen over elkaar heen om het te verklaren – maar waarom wisten zij het niet van tevoren en werden wij niet tijdig gewaarschuwd?

De vragen over hoe ons leven er na dit virus uit gaat zien (of moét zien, of kán zien) zullen in de media nog lang veel aandacht krijgen, vermoed ik.

Wat mij het meest bezighoudt, en jou als lezer vermoedelijk ook, speelt zich af op een veel persoonlijker niveau: wat doet het met ons als we geconfronteerd worden met een onduidelijke bedreiging van onze gezondheid?

In dit verband zijn er grofweg twee soorten mensen, denk ik. Allereerst is er een groep die zich vreselijk veel zorgen maakt. Angstig en gespannen wachten zij de ontwikkelingen af. Het gevoel van onzekerheid en het ontbreken van controle domineren hun doen en laten. Ze zitten boven op het nieuws, in de hoop dat daardoor hun onzekerheid

Wat een onduidelijke bedreiging van onze gezondheid met onze gevoelens doet

kan worden weggenomen. Ze piekeren veel, slapen slecht en drinken stiekem net iets meer wijn dan ze voorheen gewend waren. Het zijn begrijpelijke reacties en daar een negatief oordeel over uitspreken is niet gepast en getuigt van een beperkt inlevingsvermogen.

Voor de tweede groep overheerst het gevoel hoe goéd ons leven de afgelopen jaren is geweest. En hoeveel kwaliteit er nog steeds resteert, ondanks de opgelegde maatregelen. Dit zijn de mensen die zich de waarde van het leven extra bewust worden door de beperkingen die gelden. “Vijfsterren-quarantaine” hoorde ik een voormalig oorlogsverslaggever zeggen op de radio.

Vanuit psychologisch perspectief kun je het beste deel uitmaken van de laatstgenoemde groep. Genieten van alles wat er nog steeds is, werkt beter dan jezelf slachtoffer voelen. De uitdaging is simpel: haal de positieve boodschap uit zo'n ingrijpende crisis. Die zit er, los van alle narigheid, namelijk ook altijd in verstopt.

BRAM BAKKER
F

