

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Mooi meegenomen

An de voetballer Johan Crujff denk ik eerlijk gezegd niet zo vaak meer, maar sommige van zijn uitdrukkingen komen nog iedere dag voorbij. Waarbij ik me ook altijd afvraag of de man zich bewust was van de diepere betekenis van de uitspraken die hij ogenschijnlijk achteloos deed.

Eén van mijn persoonlijke favorieten is “Elk nadeel heb zijn voordeel.” Het kromme Nederlands maakt het enkel sterker, omdat het de eenvoud van de boodschap benadrukt. In mijn werk komt het zeer regelmatig van pas. Mensen die heel veel tegenslagen hebben, vergeten vaak alles wat wél goed gaat in hun leven. Dat doen ze niet expres, maar ik heb wel ontdekt dat het relativeren van leed belangrijk is, juist om verdriet en pijn draaglijk te houden.

Vaak is een voorbeeld veelzeggender dan een betoog. Daarom het verhaal van Henk, een 68-jarige man die op een dag te horen krijgt dat hij ongeneeslijk ziek is. Totaal onverwacht. Hij leidde een actief, sportief en sociaal leven zonder gezondheidsproblemen. Omdat hij ineens begon te hoesten, ging hij naar zijn huisarts. Een paar weken later kreeg hij zijn doodvonnis: longkanker met uitzaaiingen, onbehandelbaar. Drie jaar na het plotse overlijden van zijn vrouw Elze aan een hersenbloeding.

Het leven van Henk stortte in. Hij kon niet meer slapen en was continu zeer angstig. Zo kwam ik met hem in contact. Aan zijn naderende en onafwendbare levenseinde kon ik niets veranderen helaas, maar wat heeft het hem geholpen zich te realiseren hoe rijk zijn leven óók was. Twee lieve kinderen, die zich vol op de zorg voor hun zieke vader stortten. Vier kleinkinderen

die hun zieke opa iedere dag een lach op zijn gezicht bleven bezorgen. Vrienden en familieleden die hem kwamen bezoeken, met mooie verhalen over vroeger. Een buurvrouw die het onvermijdelijke pannetje soep kwam brengen. Het leven van Henk duurde te kort, maar het zat boordevol waardevolle

Mensen die veel tegenslagen hebben, vergeten vaak alles wat wél goed gaat in hun leven

mensen. Het was kleurrijk en vol, en van iedere dag werd genoten. Toen Henk dit tot zich door kon laten dringen, werd hij rustig en sliep hij weer.

Iedere keer dat ik hem sprak, citeerden we samen Crujff. In Henks woorden: “Ik heb niets met voetbal, en ik kom uit Rotterdam, maar die Crujff had wel gelijk: elk nadeel heb zijn voordeel.”

Hoe beroemd Crujff ook mag zijn, niet iedereen kent zijn fameuze uitspraken. Maar zijn wijsheden duiken ook op in andere vormen. Een vriend van me heeft het altijd over “collateral beauty”, een kreet die hij ontleent aan een niet al te succesvolle speelfilm uit 2016. Hoe groot de ellende ook is, er valt altijd iets moois of waardevols te ontdekken, te midden van alle tegenslagen.

Met die instelling wordt alles toch een stuk draaglijker.

Dan gaat het er niet meer om of het glas halfvol of halfleeg is, dan moeten we blijven genieten van alles wat er nog in dat glas zit. Die manier van denken kun je oefenen, zelfs al ben je van nature pessimistisch.



BRAM BAKKER
F