

BRAM BAKKER

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

Leve het leven

Regelmatig krijg ik de vraag of ik mijn werk niet heel belastend vind. “Als je praat met iemand die overweegt om zelfmoord te plegen, dan is dat toch ook heel zwaar voor jou?”, hoor ik dan bijvoorbeeld. Waarom mijn werk me meestal meer oplevert dan het me kost, heb ik me jarenlang niet eens afgevraagd. De balans stond eigenlijk altijd in de plus. Er ontstonden pas vragen toen ik merkte dat ik af en toe toch wankelde. Psychische nood bij dierbaren kwam hard bij me binnen bijvoorbeeld, net als het overlijden van een paar goede vrienden. Jongens van mijn leeftijd kunnen ook zomaar ineens wegvallen, realiseerde ik me.

Toch heeft het me ook iets opgeleverd, iets wat helpt om me staande te houden. Niet alleen in mijn werk, maar in het gehele leven. Het gaat om dankbaarheid en tevredenheid, begrippen die al bijna ouderwets beginnen te worden. Als ik er een dag geen zin in heb, denk ik altijd aan mijn vriend Gerrit, die al jaren geleden overleed. Hij was vijf dagen ouder dan ik. Waarom zal ik dan klagen over mijn leven? Het besef dat het zomaar voorbij kan zijn, houdt me nederig. En misschien vind je het calvinistisch, maar wat heb ik nu eigenlijk te klagen?

Buiten alle ellende die de pandemie ons allen opleverde, ontdekte ik ook een winstpunt: de dood kwam wat meer terug in ons leven. Mensen gingen met elkaar in gesprek over wat zij zouden willen als ze heel ziek zouden worden van het virus. Ouderen realiseerden zich dat ze liever in huiselijke kring een zachte dood wilden sterven dan te moeten eindigen aan de beademing op een intensive care. Kwaliteit van leven is een breder begrip

geworden door corona, is mijn indruk. Het gaat niet meer vooral over de pro's en contra's van een euthanasieverklaring. Wat maakt ons leven de moeite waard? En als die balans langdurig negatief is: wat willen we dan nog?

De dood is door het virus voor iedereen wat

Juist het besef dat het leven eindig is, maakt het de moeite waard

dichterbij gekomen, maar dat is niet erg. Juist het besef dat het leven eindig is, maakt het de moeite waard. Alle mooie dagen zijn meegenomen, omdat ze minder vanzelfsprekend zijn dan we denken.

De mensen die ik ontmoet in mijn werk, hebben het bijna altijd lastiger in hun leven dan ik in het mijne. Dat stemt mij dankbaar en motiveert me ook om hen te proberen te ontlasten. Niet door te doen alsof het wel meevalt, maar door te erkennen dat het heel vaak niet gemakkelijk is, leven.

Voor sommige mensen is het een troostrijke gedachte dat het leven eindig is. Anderen gebruiken dat besef om er iedere dag het beste van te maken. Dat mag allebei, we hoeven er niet over te oordelen.

Eén ding weet ik onderhand wel zeker: van doen alsof de dood niet bestaat, wordt niemand gelukkig. Het is geen onzichtbare vijand die op een dag ineens kan toeslaan. Het is een realiteit die het bestaan kleurt, die mij iedere dag blij laat zijn met mijn leven.



BRAM BAKKER
F

Plus Magazine april 2021 125