

# BRAM BAKKER

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

## Het lichaam heeft een geheugen

**N**a jaren twifelen heb ik een ingrijpende beslissing genomen: ik laat mijn registratie als psychiater verlopen. Iedere medisch specialist moet zich om de vijf jaar herregistreren, en dat heb ik moedwillig verzuimd door te weinig verplichte nascholing te volgen.

Het heeft niets te maken met minder interesse in mijn werk, en het is ook geen stiekeme vut. Ik ben het domweg te veel oneens met de opvattingen van mijn beroepsgroep. En daar dan tegenaan schoppen vind ik te kinderachtig voor een man die de zestig nadert.

Wat is mijn probleem? De afgelopen decennia werd dokters en patiënten doorlopend voorgehouden dat psychische klachten een symptoom zijn van een hersenziekte. Daar zijn ook best goede argumenten voor, waaraan ik vooral niet wil morrelen. Op de werkvloer kom je echter steeds meer mensen tegen waarbij dit concept tekortschiet. Burn-out wordt door de meeste mensen beschouwd als een psychisch probleem, maar niet als een hersenziekte. Als dat wel zo zou zijn, was er vermoedelijk al lang een medicijn ontwikkeld dat burn-out geneest...

Mijn grootste probleem met de huidige psychiatrische praktijk is de fixatie op de hersenen als het belangrijkste onderdeel van ons lichaam.

Zonder iets af te willen doen aan het belang van een goed functionerend brein, geloof ik dat we daarin zijn doorgeschooten. Waar zijn we zonder een kloppend hart, of longen die ons systeem voorzien van zuurstof? Het lichaam verdient juist bij psychische problemen veel meer aandacht.

Natuurlijk heeft te veel stress ook vervelende effecten 'tussen de oren', maar stresshormonen worden in de bijniere aangemaakt en ze hebben overal in het lichaam invloed op ons functioneren.

Het indrukwekkendst vind ik de grote hoeveelheid literatuur die de laatste jaren verschijnt waarin wordt uitgelegd hoe traumatische

ervaringen ons lichaam veranderen, en hoe een trauma via het lijf naar buiten kan komen. Soms pas vele jaren later. "Het lichaam liegt nooit", zei haptonoom Ted Troost al meer dan dertig jaar geleden. En hoeveel wetenschappers hebben hem daar naderhand wel niet gelijk in gegeven?

### De hersenen zijn niet het belangrijkste onderdeel van ons lichaam

Psychiater Bessel van der Kolk schreef er een bestseller over: *The body keeps the score*, in het Nederlands vertaald als *Traumasporen*. En zo zijn er meer voorbeelden van mensen die indrukwekkend werk hebben geleverd over het belang van kijken naar het lichaam bij uiteenlopende psychische klachten. Voor wie meer wil weten: zoek eens naar werk van Gabor Maté en Stephen Porges. Net als Van der Kolk mannen van in de zeventig die lang zijn weggezet als alternatievelingen, of die in ieder geval niet helemaal serieus werden genomen.

Eigenlijk weet iedereen met een beetje levenservaring dat je lichaam je precies laat weten hoe je ervoor staat in het leven. Dat voel je. En dat heeft een veel bredere betekenis dan dat de spiegel van een paar neurotransmitters in het brein verandert.

Mensen zijn goed in denken, en dat moeten we ook zeker blijven doen, maar goed luisteren naar ons lichaam zou daar naar mijn overtuiging aan vooraf moeten gaan.

Daarom wordt deze psychiater weer een gewone basisarts, die zich verdiept in alle ingenieuze processen die in ons lijf plaatsvinden.



BRAM BAKKER  
F