

BRAM BAKKER

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

Lessen van oma

In mijn herinnering waren mijn grootmoeders wijze vrouwen. Ze waren wel heel verschillend, maar beiden zaten vol levenslessen. Die deelden ze ongevraagd met hun omgeving. Althans met mij, hun oudste kleinzoon.

Het is een goed voorbeeld van hoe de tijd kleur geeft aan de gebeurtenissen van vroeger, want als kleine jongen heb ik me dit nooit bedacht.

Bij mijn beide oma's hingen verspreid door het huis allerlei tegeltjes met spreuken en zegswijzen. Hoewel de vrouwen elkaar niet of nauwelijks kenden hadden ze allebei een tegel met daarop 'Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens' aan een muur hangen. En dat was dan nog een simpele.

Veel spannender vond ik: 'De mens lijdt dikwijls het meest door het lijden dat hij vreest'. Vele jaren later leerde ik in mijn opleiding tot psychiater dat dit over het begrip 'anticipatieangst' gaat.

Ze hingen niet alleen aan de muur, die uitdrukkingen. Mijn grootmoeders gebruikten ze ook in hun manier van praten. 'Eén zwaluw maakt nog geen zomer', 'Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald' en talloze andere spreekwoorden maakten deel uit van hun dagelijkse vocabulaire. Of ze zich er ook naar gedroegen weet ik eigenlijk niet...

Mijn moeder legde me ooit uit dat mijn grootouders ongelooflijk veel hadden meegemaakt in hun leven. Ze waren geboren aan het begin van de twintigste eeuw en wat was er vanaf dat moment niet allemaal gebeurd? De eerste auto's in de straat, het vliegtuig als vervoermiddel, de televisie als venster op de wereld en de telefoon als communicatiemiddel. Maar ook nog gruwelijke wereldoorlogen en een watersnoodramp. Inderdaad best veel.

Zonder dat ik de indruk had dat ze hard aan het werk waren

bestierden beide dames een huishouden, waar hun echtgenoot niet of nauwelijks een bijdrage aan leverde. Het huis was immer keurig op orde en om zes uur 's avonds stond er iedere dag een volwaardige maaltijd op tafel: vlees, aardappelen en groente – zelf bereid, en zorgvuldig ook.

Ouderwets heeft een negatieve bijklank; ten onrechte, vind ik

Niet zelden noemt men bovenstaande tegenwoordig ouderwets. En dat heeft dan vaak een wat negatieve bijklank. Geheel ten onrechte, vind ik. Al meer dan twintig jaar heb ik geen grootouders meer, en steeds vaker stel ik mezelf de vraag hoe ze het klaar speelden om hun leven te leiden zoals ze deden. Waar wij onszelf steeds minder de tijd gunnen om zelf een maaltijd klaar te maken, en we ook nog massaal last hebben van 'burnout-verschijnselen', leken zij onvermoeibaar in het handhaven van structuur en discipline. En precies daaraan ontbreekt het tegenwoordig bij veel mensen.

Aan de lopende band verschijnen boeken over een gezonde leefwijze. Artsen specialiseren zich in leefstijlgeneskunde. En beleidsmakers breken zich het hoofd over het beteugelen van de kosten die voortvloeien uit ons ziekmakende gedrag.

Steeds vaker stel ik mezelf de vraag hoe mijn oma's hun levens organiseerden. Hoe stelden ze prioriteiten, wat waren hun kritische keuzes? Wat zou ik graag hun levenslessen ergens terug kunnen lezen. Dat boek zou echt een 'leefstijlbijbel' zijn.



BRAM BAKKER
F