

Tips & trucs voor een evenwichtig leven

- Weet wat er in je leven echt toe doet
- Kies haalbare doelen en ga daar dan voor
- Ken je beperkingen
- Houd de balans tussen inzet en opbrengst in de gaten
- Durf tegenslag te incasseren
- Wees streng in de leer en realistisch in de praktijk

nog maar over maten en getallen en de afrekening daarvan, allemaal pseudo-criteria waarmee we dingen willen vastleggen. Dat is een massale dwangneurose. De dokters verliezen de aandacht vóór het individu.'

Eind vorige maand wees Zweeds onderzoek uit dat bij hartpatiënten het aantal hartaanvallen daalt als ze psychotherapie krijgen. Opvallend nieuws?

'Toen ik studeerde had je die psychosomatische beweging in Nederland, met mensen als professor Groen en professor Bastiaans, die beweerden dat alles tussen de oren zat. De mensheid bestond uit a- en b-typen, een maagzweer was het gevolg van opgekropte emotie. Dat is gelukkig allemaal niet zo gebleken. Een maagzweer komt van een bacterie.

'Maar tussen het psychische en het lichamelijke zit een intermediair in de vorm van stress. Stress is het gevoel ergens niet tegen opgewassen te zijn. Stresshormonen beschadigen het lichaam, dat is inmiddels wel bewezen. En als het hart wordt beschadigd door stress, moet je het hart behandelen, maar je kunt soms eerder al zeggen: laten we proberen de stress te verminderen.'

De nieuwste vorm van stress schijnt niet te worden veroorzaakt door te hard werken, maar juist door te weinig. Mensen kunnen *bore-out* raken: ziek van verveling.

'Ook bij iemand die voor zijn gevoel wordt ondergewaardeerd, komt het allemaal aan op het vermogen tot coping. Wie een baan onder zijn niveau moet accepteren, kan twee dingen doen. Hij kan zijn verlies nemen en dingen ernaast gaan doen die hem wel bevredigen; of hij kan blijven hangen in boosheid en tegen zichzelf klagen van 'Ze schatten me niet op de juiste waarde, ze zien niet hoe goed ik ben!' Soms kan in zo'n geval de harde aanpak erg helpen. Dan zeg je: 'Kijk eens wat je aan het doen bent? Je vindt jezelf zo goed dat je je miskend voelt; maar waar haal je dat vandaan, dat je zo goed bent? Wat heb je dan gepresteerd? Als je zo goed was geweest, dan had je wel gezeten waar je wilt zitten, niet dan?' Zo'n confrontatie kan iemand uit zijn zelfbeklag halen. Maar dat kunnen veel mensen niet aan.'

Leven we in een zeikcultuur?

'We leven een rechtencultuur. De rechten van de mens, van het kind, van het dier. Ik zou er voor zijn om morgen het woord 'recht' door te strepen. Het gebrek aan zelfrelativering, dat is het kenmerk van deze tijd. Al dat twitteren en bloggen: alsof het er iets toe doet wat jij vindt. *Who cares?*

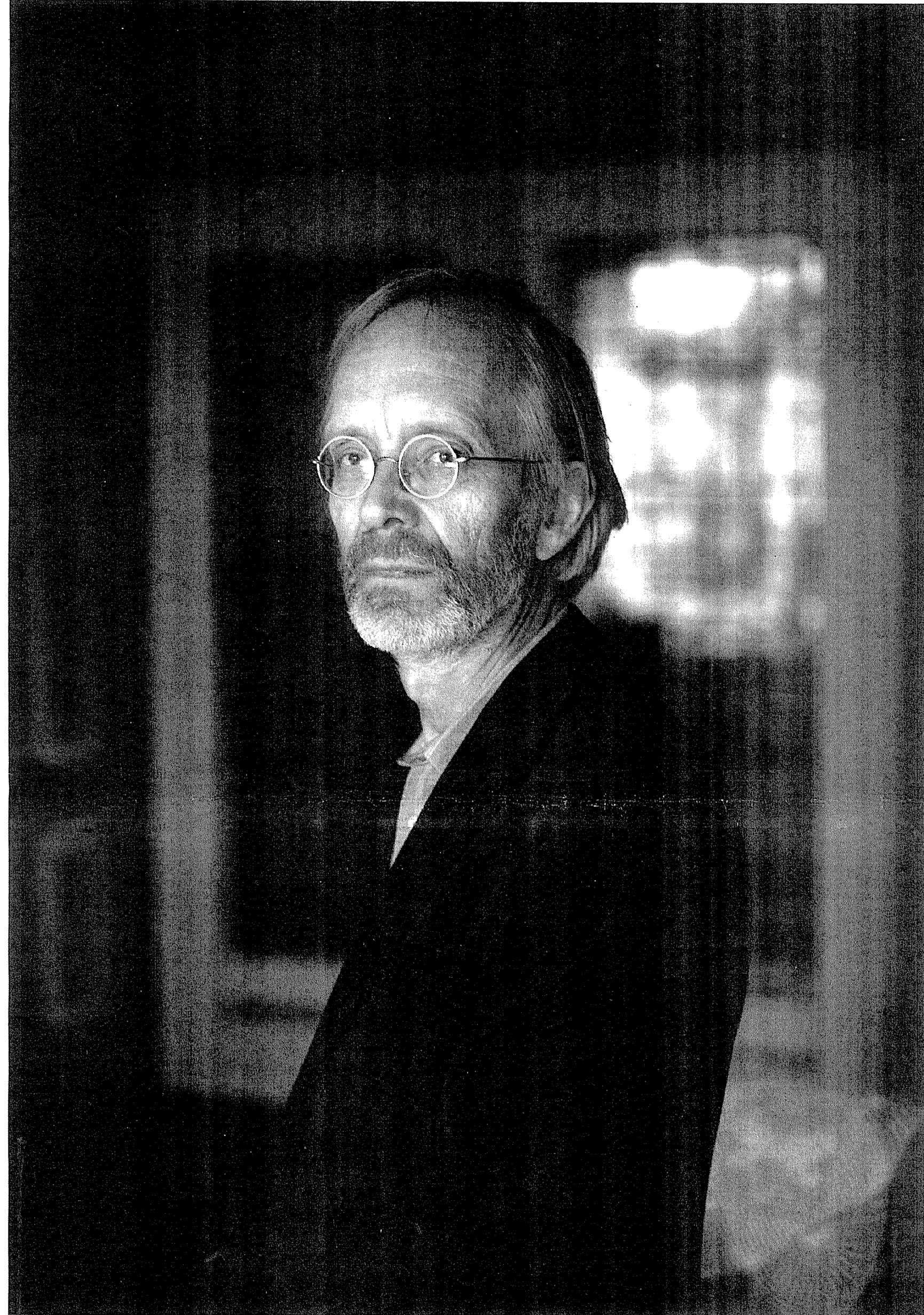
Je doet er toch niemand kwaad mee?

'Jawel. Je neemt ruimte in. Je bent onbescheiden. Je maakt je te groot. Het is in de spiegel kijken en denken: gut, wat ben ik toch belangrijk. Al die tijd die je aan twitteren besteedt, had je ook nuttiger kunnen besteden.

'We willen er zo ontzettend graag toe doen, daar kunnen we geen genoeg van krijgen. U kent toch wel die bekende grap: genoeg over mij gepraat, laten we het over jou hebben. Wat vind jij van mij?

U laat zich interviewen, ik zet mijn naam hierboven. Wij zijn ook ijdel.

'Natuurlijk, ijdelheid is normaal, ambitie is ook normaal. Het gaat altijd om evenwicht. En het slaat nu door. De Romeinse keizers hadden iemand op hun praalwagen staan die 'memento mori' in hun oor fluisterde. Niet dat het veel



Frank Koerselman: 'Zoals je geen recht hebt op het leven, zo heb je ook geen recht op de dood.'

Foto Joost van den Broek / de Volkskrant

sneller hulp vragen, sneller klagen en sneller hun rechten claimen.

'In de jaren zestig introduceerde Christopher Lasch de *culture of narcissism*. Een mooi begrip in relatie tot dat narcisme, is *narcissistic entitlement*: de idee ergens recht op te hebben op grond van je titel. De koningin heeft op grond van haar titel het recht door het rode stoplicht te rijden - heel oneerlijk en onjuist, maar zo is het wel. En aangezien tegenwoordig elk kind een koning of een koningin is, heeft elk kind het recht op alles. Ze ervaren niet meer de frustratie die er vroeger van nature was ingebakken - omdat je in armoede

Er wordt momenteel gedebatteerd over een kliniek voor levenseinde. U heeft zich in het verleden altijd tegen dat soort initiatieven verzet.

'Ik verzet me er nog tegen. Voor mij voelt het niet goed. En dat heeft te maken met waar we het net over hadden, met die normen en waarden. Ik ben geneigd het leven meer te zien in de context van plicht, dan van recht. Ik zie het leven als een opdracht. Je moet er wat van maken, *for better and for worse* - en in dat *for worse* zit het hem. Natuurlijk zijn er grenzen aan wat je *for worse* moet verdragen. Ik wens niemand een vreselijke doodstrijd toe. Maar er is nu

'Je kunt je verwachtingen van het leven als je 50 bent, niet meenemen naar als je 80 of 90 bent. Ik ben op een leeftijd - 63 - dat ik weet dat mijn actieradius zich over een tijdje gaat inperken, dat ik nog meer lichamelijke ongemakken krijg dan nu, dat mijn wereld steeds kleiner wordt. Straks is mijn wereld misschien een kamertje in het verpleeghuis. Maar de wereld is zo groot als je kunt overzien, en het is dus allemaal heel relatief.

'Zo'n levenseindekliniek, dat is dan voor mensen die 'klaar zijn met leven'. Ik kan daar niet mee uit de voeten. Ik ben psychiater, ik geloof niet automa-

Is uw vak er leuker op geworden?

'Ja en nee. Ik ben medicijnen gaan studeren omdat ik dokter wilde worden, en dat voel ik me ook. Toen ik me ging specialiseren in psychiatrie, waren psychiateren niet echt dokters. Het was een praat- en hulpverleningsvak. Als ik in mijn vak een rol heb gespeeld, is het dat ik eraan heb bijgedragen dat het weer een doktersvak is geworden.

'Maar vervolgens zijn we erg uit het oog verloren waar de psychiatrie over gaat - over zieke gedachten, gevoelens en verlangens. We kijken helemaal niet meer naar de inhoud daarvan, we turven symptomen en stoppen iemand