

## DR. BRAM GELUK HEEFT EEN ROZE BRIL NODIG

Om je happy te voelen moet je een beetje kortzichtig zijn, concludeert Dr. Bram. Daarbij kunnen we verrassend genoeg nog iets opsteken van de manier waarop vrouwen met een eetstoornis denken.

Als je iets zinnigs over geluk wilt schrijven, kun je het beste beginnen bij de minder gelukkigen onder ons. De verklaring waarom bij hen het geluk afwezig is, kan ons veel leren over datzelfde geluk. Geluk is namelijk niet vanzelfsprekend, het is een extraatje waarvoor je soms flink je best moet doen. Allereerst zal ik een voorbeeld geven van het psychisch functioneren van vrouwen met een eetstoornis. De deskundigen gingen er altijd van uit dat bij hen sprake is van een gestoord lichaamsbeeld. Maar daar is recent twijfel over ontstaan doordat Maastrichtse onderzoekers hebben aangetoond dat deze vrouwen zich vooral overmatig fixeren op hun minder geslaagde lichaamsdelen. Terwijl ze ondertussen best weten dat ze ook heel geslaagde lichaamsdelen hebben. Iemand met een

Nog een voorbeeld: veel depressieve mensen blijken veel rationeler te denken dan hun niet-depressieve soortgenoten. Een 'normaal' iemand die in het casino roulette gaat spelen, zal nadat het balletje drie keer achter elkaar op rood terecht is gekomen waarschijnlijk inzetten op zwart. Men denkt dat de kans op zwart groter wordt naarmate er vaker achter elkaar rood aan voorafging. Een depressieve raadgever zal je erop wijzen dat de kans op rood of zwart geheel onafhankelijk is van wat er daarvoor is gebeurd; iedere keer staat op zichzelf. Het prettige, opgewonden gevoel van 'nu ga ik winnen' kent iemand met een depressie niet en daar mist zij of hij vermoedelijk iets aan.

Wat moet je nu met dit soort voorbeelden in een column over geluk? Ze onderstrepen naar mijn mening de boodschap dat geluk niet vanzelfsprekend is. Dat je moet werken om een gelukzalig gevoel te ervaren en dat psychologische processen daarbij een grote rol spelen.

Als we ons doorlopend bewust zouden zijn van alle geweld in de wereld, de steeds groter wordende problemen met het milieu en de duizenden kinderen die dagelijks de

honger dood sterven, zouden we geen moment gelukkig zijn. Zelfs doorlopende aandacht voor de problemen in onze eigen levens staat gelukkig zijn in de weg. Ook al gaan die problemen over relatief onbeduidende zaken als een conflict op het werk. Van een romantisch diner bij kaarslicht genieten, kan alleen als je jezelf op dat moment afsluit voor alle mensen die niks te eten hebben of die eenzaam zijn.

Kortom, geluk vereist kortzichtigheid. Geluk is een roze bril opzetten en daar niet te precies mee kijken. Als je die roze bril niet weet te vinden, is de kans groot dat je depressief wordt of andere psychische problemen krijgt. Daarom is het ook niet verkeerd om wél te streven naar geluk. Bovendien zijn gelukkige mensen aangenamer voor iedereen in hun omgeving. Dus als je die roze bril weet te vinden, mag je jezelf gelukkig prijzen.

Bram Bakker is psychiater en publicist. Hij woont samen en heeft drie kinderen. Zijn praktijk zit in Amsterdam. Kijk op [www.brambakker.com](http://www.brambakker.com).

## VAN EEN ROMANTISCH DINER GENIETEN KAN ALLEEN ALS JE JE OP DAT MOMENT AFSLUIT VOOR DE ELLENDE IN DE WERELD

eetstoornis die voor een spiegel staat, blijkt volgens de genoemde onderzoekers vooral naar lelijke heupen of rare borsten te kijken. Als die persoon naar een andere vrouw kijkt, gaat de aandacht vooral naar de mooiste lichaamsdelen. 'Wat heeft zij gespierde billen' of 'Had ik maar zo'n strakke buik'. Je hoeft geen expert te zijn om te begrijpen dat vrouwen met een eetstoornis zichzelf zo extra naar beneden halen: buitensporig negatief over zichzelf en veel te positief over een ander.

Vrouwen zonder eetstoornis zijn duidelijk anders. Voor de spiegel besteden zij juist veel tijd aan het bestuderen van de eigen geslaagde kanten. Bij andere vrouwen nemen ze vooral de zwakke punten waar. En zo krijg je het effect dat ze zichzelf opwaarderen ten koste van een ander.

Uit dit voorbeeld is een belangrijke les te leren: hoe je jezelf voelt is niet afhankelijk van objectieve feiten, maar van de interpretatie die je aan diezelfde feiten geeft.



PORTRET BART BRUSSEE