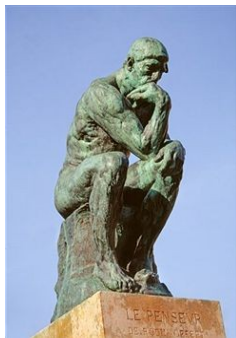


Kommer in het hart van de mens buigt het neder, maar een goed woord verblijdt het. Spreuken 12:25

De piekerstoornis van Bram

Op een dag had een goede kennis Bram aangesproken en tegen hem gezegd 'Bram, jij hebt een piekerstoornis'. Schouderophalend had Bram er kennis van genomen, maar de uitspraak liet hem niet meer los. Thuis gekomen gaf hij zijn vrouw een vluchtige zoen, startte de computer op en begon te 'googelen'. Een piekerstoornis? ***Dan schijn je voortdurend last te hebben van vage en niet op de werkelijkheid gebaseerde angsten***. Ongeveer 350.000 personen in ons landje hebben er last van. Zij worden dagelijks geconfronteerd met symptomen als rusteloosheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, verhoogde spierspanning en slaapproblemen.

Bram ging diepgaand bij zichzelf te rade en kon niet ontkennen dat een aantal symptomen op hem van toepassing was. Hij kampte al een aantal jaren met gezondheidsklachten en had een serieuze kijk op het leven. Het leven had hem de afgelopen decennia ook een aantal forse tegenslagen bezorgd, die hem hadden gevormd. Toch klopte er iets niet in de diagnose. Wie aan een piekerstoornis lijdt heeft last van **niet op de werkelijkheid gebaseerde angsten**. Toegegeven Bram was gevoelig en serieus. Hij volgde de ontwikkelingen in de samenleving op de voet. De stortvloed aan negatieve informatie die de in het informatietijdperk levende mens over zich krijgt uitgestort en het onrecht op de wereld, maakten hem weleens moedeloos. **Maar waren de opgeroepen emoties niet op de werkelijkheid gebaseerd zoals de computerdiagnose aangaf?**



Standbeeld van de Denker, Le Penseur

De werkelijkheid: een grabbelton van sores en ellende

In de periode dat Bram op ontdekkingsstocht ging in zijn ziel medio 2011, domineerden schokkende feiten het (wereld)nieuws. Een bescheiden greep eruit: de krediet- en schulden crisis, de erfenis van Tsjernobyl 25 jaar na dato, de nasleep van de tsunami in Japan, de wereldbevolking waarvan een derde onder het bestaansminimum leeft, oorlogen in het Midden-Oosten, een explosieve stijging van harde criminaliteit, stijgende voedselprijzen waarvan armen de dupe zijn, comazuipende jeugd, resistente bacteriën, verslavingen. Een grabbelton van sores en ellende, waar journalisten en media dagelijks een greep in doen om ons te informeren. Tevens het overtuigende bewijs dat Bram's zorgen geen inbeelding zijn, maar gebaseerd op de werkelijkheid. Het probleem van Bram ligt deels in zijn karakter besloten. Aanleg zullen we maar zeggen om het beladen woord erfelijkheid te vermijden. Een denker, die zich de noden van anderen aantrekt en daar letterlijk onder gebukt kan gaan.

Bram is niet het type van 'na ons de zondvloed' en 'drink, eet en wees vrolijk' en zal dat ook niet worden.

Wijsheid

Toch heeft Bram zich de woorden van zijn kennis aangetrokken. Qua leeftijd en levenservaring is hij in een levensfase terecht gekomen, waarin andere uitdagingen wachten. Een moeizaam proces, want ingesleten denk- en gedragspatronen laten zich maar moeizaam ombuigen. Bram weet zich daarbij echter gesteund door de Bijbel, zijn grote inspiratiebron. De spreuk boven deze overdenking is van koning Salomo, een van de wijzen in de Bijbel. Hij blonk uit in wijsheid en inzicht, maar slaagde er ook in die eigenschappen te vertalen naar de praktijk en te gebruiken bij alle facetten van het leven. Rechtspraak, bestuurlijke kwesties, godsdienst, armoedebestrijding, ethiek en gezondheidszorg. Salomo wist bijna 3000 jaar geleden al, wat tegenwoordig door medici en psychologen in de praktijk wordt gebracht maar wat we als mensen zo vaak veronachtzamen: **de wisselwerking tussen lichaam en geest**. Een positieve instelling en balans in het leven zijn heilzaam.

Minder informatie. Meer kwaliteit

Bram vordert gestaag met het ombuigingsproces, maar dat gaat met vallen en opstaan. Hij neemt weer de tijd om een goed boek te lezen, zit minder achter de computer en gaat selectiever om met de nieuwe sociale media. Hij kan het zelfs opbrengen om een uurtje 'niets te doen', te genieten van de natuur en het bespelen van de gitaar. Hij neemt minder informatie op, maar de kwaliteit van de opgenomen informatie is verbeterd. Zingeving en geloof zijn daarbij belangrijk. Bram verkeert in de gelukkige omstandigheid dat hij het rustiger aan kan doen. Dat is niet voor iedereen weggelegd. **Een samenleving die verhardt en individualiseert zal de komende jaren onherroepelijk zijn tol eisen**. Reden te meer om Bijbelse wijsheden toe te passen in het dagelijks leven. Wijsheden die in de hectiek en snelheid van de hedendaagse felle discussies en polemieken verloren dreigen te gaan.

Kommer in het hart van de mens buigt het neder, maar een goed woord verblijdt het. Spreuken 12:25 *Shalom!*