

SarcoScoop

Tussen de oren, de illusie van maakbaarheid

- Aanvaarden wat is
- Kwakzalvers en loopjongens
- Foto-impressie landelijke ledendag 2012

Tussen de oren



*Als je positief denkt,
word je ook beter*

Als je positief denkt, word je ook beter. Zodra je niet beter wordt, zit het tegenwoordig al snel tussen de oren, dan wil je niet beter worden. “Ziekte wordt opgevat als het zichtbare conflict van iets wat in je hoofd zit”, aldus ook schrijfster Karin Spaink. “Dan loop je niet slecht door MS, maar heb je een intern conflict. Op een gegeven moment durf je niet eens meer verdrietig te zijn, want dat is dan slecht voor je immuunsysteem”.

Het wijdverspreide idee dat positief denken het immuunsysteem verbetert, is echter nergens op gebaseerd. En het is ook niet bewezen dat het immuunsysteem iets van doen heeft met preventie of herstel van ziekte. Volgens mijn arts is het uiterst onwaarschijnlijk dat ik nog beter word. Het is aan mijn positiviteit en doorzettingsvermogen te danken dat ik, na uitval, niet in een rolstoel terecht ben gekomen. Maar beter worden? Nee, dat zit er niet meer in.

Denken dat ‘positief denken’ sarcoïdose kan genezen, leidt volgens haar tot ontkenning van de ziekte waardoor zelfs achteruitgang kan worden veroorzaakt. Ik denk dat zij gelijk heeft en dat ik gewoon geluk heb gehad dat ik niet in die rolstoel zit. Het leven is immers niet maakbaar, al willen we dat met zijn allen wel heel graag geloven. Zeker ‘gezonde’ mensen, die niet altijd om kunnen gaan met het feit dat ze zelf géén invloed hebben.

Dan is positief denken al snel een heel fijn toverwoord. De gedachte dat je door hard strijden beter kan worden geeft hoop. Maar vaak is het ook valse hoop. Of een onvermogen om om te gaan met een ziekte waarop je zelf nauwelijks invloed hebt.

Positief en realistisch denken is een instelling. Het maakt je niet beter en kan je niet genezen, maar maakt zeker de kwaliteit van je leven, en je omgeving, plezieriger. Maar wees ook realistisch en laat af en toe verdriet, onmacht en boosheid toe. Dat mag! Persoonlijk vind ik de overwaardering en de kracht van het positief denken onjuist, arrogant en erg kwetsend.

Zoals Maarten van der Weijden, Olympisch zwemkampioen na overwinnen van leukemie, een tegengeluid geeft over positief denken: “Het is een kwestie van geluk. Kanker kun je overleven, niet overwinnen. Als ik van mij een succesverhaal maak, dan doe ik al mijn vrienden die niet meer leven echt tekort”.

Lenneke Vente, redactielid, is 37 en woont met haar man en zoon Noud (3) in Amsterdam.