

Het halfvolle glas

“Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd” prijkt trots op het profiel. Van de datingapp mag je een kort verhaaltje aan je foto's toevoegen om jezelf als vrijgezel aan te prijzen. Het is dubbel optimistisch: niet alleen hangt deze man dit olijke motto aan, hij is er blijkbaar ook van overtuigd dat hij met dit cliché een unieke eigenschap heeft, die hem eruit laat springen op de datingmarkt.

Uniek is het allerm minst. Misschien ligt het aan mijn allergie voor het zinnetje dat het me extra opvalt, maar ik zie dezelfde woorden regelmatig opduiken in datingprofielen. Zo is er ook een overschot aan levensgenieters die van gezelligheid houden, die om een of andere reden en masse geen partner kunnen vinden.

Optimisme wordt vaak gezien als een magisch wondermiddel, waarmee je al je problemen op kunt lossen. Heb je een depressie? Nou, dan moet je maar gewoon positiever denken! Het glas is halfvol.

“Ik heb ook wel eens een depressie gehad, maar ja, ik heb er gewoon hard voor gewerkt om er zelf weer uit te komen, daar heb ik geen pillen voor nodig hoor.” Je zou aan dit zinnetje bijna elke nietszeggende BN'er toe kunnen voegen in een interview voor een al even nietszeggend maandblad. Knap hoor, ben jij even goed, dat je daar geen pillen voor nodig had! En dan lees ik de rest van het artikel: lag net in scheiding, carrière liep in het slop, blabla.

Ja logisch, denk ik dan, natuurlijk had jij geen pillen nodig, jij had namelijk helemaal geen depressie, jij had gewoon een kutleven.

Ik heb ooit in mijn dagboek geschreven: “Het maakt me niet uit of het glas halfvol is of halfleeg, het staat er, omdat ik halverwege geen zin meer had om het op te drinken.”

Ik denk niet dat de optimisten met hun mooie slogans zich kunnen voorstellen hoe dat is: dat je dorst hebt, het glas voor je neus staat, maar je er simpelweg niet toe kan zetten om het glas op te tillen en leeg te drinken. Depressie is niet een kwestie van negatief denken, het is meer dat het positieve en het negatieve exact even zinloos voelen.

Zonder pillen had ik het nooit gered. Ik heb me er lang tegen verzet, geprobeerd het 'zelf' op te lossen, veel therapie gehad, praten, positiever denken. Niets werkte. Tot ik de pillen kreeg. “Ik heb geen pillen nodig om gelukkig te zijn,” sprak de BN'er. Nou, ik ook niet. Ik heb geen pillen nodig om gelukkig te zijn, ik heb pillen nodig om te overleven.

Ik vraag me dikwijls af, of de optimisten zichzelf wel geloven. Denken ze nou echt dat 'carpe diem' roepen de wereld een betere plek maakt? Denken ze dat hun levenshouding beter is dan de mijne? Of zouden ze gewoon bang zijn? Wie van ons is er dan positiever? Ik heb niks om bang voor te zijn. Als ik een dag niet lach, gaat mijn leven gewoon door.

Debje Norak