

SPREKEN OVER 'LICHAAM EN GEZONDHEID' VANUIT DE KERK

Jos Aarnoudse (2015)

Lichaam en gezondheid zijn in de westerse cultuur van vandaag belangrijke thema's. Bij publieksenquetes naar de belangrijkste waarden in het leven is het bij de uitslag stuivertje wisselen op nummer 1 en 2 tussen 'gezondheid' en 'vriendschap/liefde'. Daarna komen andere zaken als 'vrijheid', 'familie', 'welvaart', 'veiligheid' en zo voorts. Gezondheid is voor veel mensen één van de belangrijkste persoonlijke waarden in het leven. Zij zien gezondheid – meer dan vrijheid en geld – als een grondleggende peiler voor het realiseren van andere waarden in hun leven.

Geschiedenis in ogenschouw nemen

Als we vandaag als christenen iets te berde willen brengen over 'lichaam en gezondheid' dienen we ons te realiseren, dat we dan een geschiedenis in ogenschouw hebben te nemen. Ook als we zelf weinig of geen affiniteit hebben met standpunten die in het verleden werden ingenomen, dienen we te beseffen dat het christendom in de breedte een geschiedenis heeft met thema's als 'lichaam', 'lijden' en 'gezondheid'. Hoewel de westerse cultuur de laatste paar honderd jaar onderhevig is aan forste secularisatie, is zij tegelijk verweven geweest met de geschiedenis van christelijk denken en doen. Dat geldt zeker voor thema's als 'lichaam', 'lijden' en 'gezondheid'. Het is niet goed voorstelbaar dat we vanuit een niets normatief of beschouwend zouden ingaan op hedendaagse ontwikkelingen rond zulke thema's zonder ons rekenschap te geven van het verleden.

Dit brengen we naar voren, omdat een zekere mate van bescheidenheid op zijn plaats is. Er is vandaag wellicht alle reden voor om kritisch de vinger te leggen bij mogelijke verabsoluteringen van gezondheid, fitness, het gave lichaam, zelfbeschikking of de maakbaarheid van dood en leven, maar we dienen te beseffen, dat moderne westerse ontwikkelingen op dit terrein een gecompliceerde relatie hebben tot de geschiedenis van het christendom. Enerzijds komen ze voort uit de christelijke visie op het schepselmatige leven, anderzijds zijn ze vaak geremd geweest door christelijke vormen van denken over lust, genot, lichamelijkheid en lijden en was 'bevrijding' daarvan noodzakelijk.

Desacralisering van de natuur

Jodendom en christendom hebben opgeleverd dat de voor handen zijnde natuur 'ontheiligd' werd. De natuur werd opgevat als geschapen realiteit, en daarmee ontgoddelijkt, open voor onderzoek. Niet meer goddelijk bezield of iets dergelijks, maar gedesacraliseerd tot fysieke materie. De overvleugeling aan het eind van de 16^e eeuw van de toen hoogstaande islamitische geneeskunde, die grotendeels gebaseerd was op de Galeense geneeskunde uit de oudheid, door de Europese geneeskunde vindt zijn grond in de afwezigheid van een christelijk taboe op anatomie en sectie, in combinatie met de opkomst van empirische belangstelling bij het vergroten van wetenschappelijke kennis.

Gesproken is wel van de mechanisering van het wereldbeeld. Ook het lichaam werd meer en meer opgevat als een te onderzoeken (en mogelijk bij disfunctioneren te repareren) mechaniek. Deze metaforiek en de vrijheid om alles te onderzoeken, heeft

ontegenzeggelijk ontzettend veel gebracht. De schaduwkant is een verdingelijking van het leven, van de natuur en van het menselijk lichaam. Maar kritiek op deze verzakelijking of verdingelijking kan niet zonder het besef, dat juist christelijke gedreven desacralisering de moderne wetenschappelijke geneeskunde met al haar resultaten mogelijk heeft gemaakt.

Lichaam als bron van plezier en pijn

Het lichaam is ondertussen bron van plezier en van pijn, bron van lust en van lijden. Dat zijn samengevat de twee prikkels die het leven sturen. In de grond fungeert pijn als waarschuwingsmechanisme bij toestanden en gedrag die schade brengen. Plezier fungeert in de grond als aantrekkingskracht voor toestanden en gedrag die bevorderlijk zijn voor het leven (veiligheid, voeding, voortplanting). Een natuurlijke neiging om lust en plezier te zoeken en pijn en lijden te mijden, wordt hierbij niet alleen verondersteld maar ook waargenomen. Dat lijkt een logische biologische reflex. Deze reflex is in de menselijke geschiedenis gecultiveerd.

Maar in de menselijke geschiedenis is ook het omgekeerde naar voren gekomen: het mijden van de lust en het aanvaarden van het lijden. Dit werd dan weer gezien als een hogere vorm van levenskunst. Ook het christendom kent deze benadering maar al te goed. De 'brede weg' (de weg van de zonde) werd maar al te vaak vooral verbonden aan de zinnelijkheid. Alles wat met lust en plezier te maken had, verbonden met lichamelijke sensaties, werd gezien als lager en 'vleselijk'.

Ambivalente waardering van lichamelijke in het christendom

Twee (en misschien nog wel meer) motieven zijn daarbij aan te wijzen. Er is het motief van de discipline en zelfbeheersing. Ethiek is gebaat bij een beheerst en bestuurbaar leven. Lusten hebben de neiging onverzadigbaar te zijn en zijn dus een gevaarlijk terrein om te betreden. Daarnaast is er het motief van het onderscheid tussen materie en geest, zoals bekend door de filosofie van Plato. Daarbij is het fysieke het lagere, en het geestelijke het hogere. Het materiële leven is het oneigenlijke, maar het bewustzijn, de geest, de 'ideeën, een transcendent opgevatte werkelijkheid, is het eigenlijke.

Eenzijds heeft de hoofdstroom van het christendom het geschapen-zijn en dus de lichamelijke van het menselijk bestaan als God-bedoelde werkelijkheid nimmer losgelaten. Christenen wereldwijd belijden met de grondvorm van hun geloofsbelijdenis (de Twaalf Artikelen) dat zij geloven in 'God als Schepper' en in 'de opstanding van het lichaam'. Los van de vragen die deze belijdenis oproept in het licht van 'schepping en evolutie' en in het licht van 'dood en toekomstverwachting', is te zien dat de grond hier is: een positieve waardering van de lichamelijke met alles er op en er aan. Staande in de lijn van het Oude Testament, heeft de apostolische traditie zich van meet af aan gekeerd tegen (libertijnse of ascetische) gnostiek, tegen marcionisme en docetisme. Het materiële, fysieke leven is positieve schepping van God.

Tegelijk moet gezegd worden, dat de kerk in de loop der eeuwen veel tol heeft betaald aan een lichaams-negatieve en lichaams-vijandige levensvisie. In het verlengde daarvan pakte die ook seks-, lust-, gevoels-, genots-, sport- en vrouwonvriendelijk uit. De bevrijding van het lichaam (uit deze negatieve) geschiedenis die binnen de westerse cultuur in de twintigste eeuw plaatsvond, dient verwelkomd te worden.

Het 'elfde gebod': gij zult genieten

Ondertussen is te zien, dat bij wegvallen van 'hogere' of 'diepere' of spirituele kaders, de genoemde 'bevrijding' een wellicht doorgesloten neveneffect heeft gekregen. In onze cultuur staan alle kaarten inmiddels op het hier en nu, dus op het gezonde, genietende leven. Misschien kan inmiddels gezegd worden dat de slinger naar de andere kant is doorgeslagen.

In de badplaats Noordwijk bestaat - opgenomen in een hotelcomplex van rust, wellness, fitness, gastronomie en prachtige slaapkamers - de uitspanning 'Het Elfde Gebod'. Dat gebod luidt: 'gij zult genieten' en het overtreft - zo is de boodschap - alle tien geboden waar we ooit mee werden grootgebracht. Toch, wie als hedendaags christen, vragen wil stellen (waartoe voldoende redenen zijn aan te voeren) bij een doorgeslagen hedonisme, dient zich rekenschap te geven van de voorgeschiedenis. Er is namelijk - ook christelijk gesproken - eveneens alle reden voor om lichaam, seksualiteit, genieting, gevoel, sport, ontspanning, gastronomie, een op fitness gerichte leefstijl, heling en genezing bij ziekte en gebrek te zien als positieve waarden in het leven.

Lichaam als drager van individualiteit

Ons lichaam is in de realiteit van tijd en ruimte de drager van een particuliere geschiedenis. Wij zijn dat zelf in deze geschiedenis. Het is onze zichtbaarheid en individualiteit, die in onze lichamelijke tot uitdrukking komt.

De tegenstelling tussen 'Geest' en 'vlees' in het Nieuwe Testament heeft een ethisch gehalte, waarbij juist het lichaam tempel van de Geest kan worden. Ons 'lichaam', of onze 'leden' staan voor het instrumentarium van onze concrete handel en wandel. Op die manier is ook de kerk, de gemeenschap van christenen, in deze wereld 'het lichaam van Christus'. Leven door de Geest is leven door de liefde. Het is een 'ten dienste stellen van uw leden van de gerechtigheid'. Het 'lichaam dezes doods' waarover Paulus kan spreken, is ons bestaan zoals het mede bepaald wordt door de zonde, door de ik-gerichtheid die uitkomt in liefdeloosheid.

In het apostolisch denken is 'lichamelijkheid' tevens uitdrukking van onze individualiteit. Een 'lichaam' is immers in tijd en ruimte te onderscheiden van andere 'lichamen'. Deze lichamelijke blijft bestaan door de dood heen. Hoe zal dat zijn? De apostel komt tot de paradoxale uitdrukking: het zal gaan om een 'geestelijk lichaam' (*soma pneumatikon*). Ook aan gene zijde zal deze mens, met deze geschiedenis, gekend (= bemind) worden in al haar of zijn individualiteit als een kind van God. Sterker nog, zegt de apostel, dan zal ik 'ten volle' gekend worden.

Het kwetsbare leven

Ondertussen is het leven in tijd en ruimte een vergankelijk leven, een kwetsbaar leven. Gezondheid in dit leven is de kwaliteit van een organisme om zich zodanig aan te passen aan de omgeving, dat het zich redelijk zonder kleerscheuren kan ontwikkelen om nieuw leven van dezelfde soort voor te brengen. Maar dat is eindig. Zelfs het oudst op aarde bekende leven (de sequoia-bomen in het noorden van Californië waarvan de oudste geschat wordt op ongeveer 3200 jaar) is aan veroudering onderhevig. Onze lichamelijke is kwetsbaar. Hoe adaptief een organisme ook is, het kan altijd getroffen worden door 'opeters', 'veranderaars' of calamiteiten, zodat de adaptatie door de

ondergrens zakt en het organisme ten dode is opgeschreven. Dat wil zeggen dat het zonder compenserende maatregelen niet zelfstandig in eigen voortbestaan kan voorzien.

Mensen hebben via de toepassing van techniek en samenwerking een groot compenserend vermogen opgebouwd, niet alleen om rudimentair in leven te blijven of in leven gehouden te worden (*survival*), maar ook om hoge gewenste kwaliteiten van leven te bereiken en te handhaven. Ook dat is echter niet eindeloos. Het is niet eindeloos waar het gaat om het tegengaan van veroudering of de risico's van ziekte en ongeval. En het is niet eindeloos waar het gaat om het genereren en bekostigen van technische compensatiemogelijkheden.

De schepping is aan de vruchteloosheid onderworpen, zegt de apostel. Wij spreken vaak over de 'gebrokenheid' van het leven. We zien daarbij op de eindigheid en het verval. We zien op veroudering, ziekte, ongeval, gewelddadige aantasting van het leven. Vaak gaan die met onaangename ervaringen gepaard, met pijn en lijden. Welke visie hebben we daarop, hoe moeten we dat plaatsen, hoe gaan we er mee om? Wat is een christelijke visie?

De waaromvraag bij het lijden

Voor veel mensen, gelovig en niet gelovig, is één van de prangende levensvragen als het kwaad dichtbij komt in het leven: waarom is er kwaad in de wereld, of dichterbij huis: waarom is er kwaad in mijn leven? Kwalen, ziekten, gebreken, achteruitgang, die het als 'normaal' beschouwde leven bemoeilijken, worden gezien als kwaad. Ook als achteruitgang vanaf een bepaalde leeftijd wordt gezien als horend bij het leven, kan nog de manier waarop het zich voltrekt ervaren worden als lijden, gepaard met fysieke pijnen, met verdriet over wat verloren gaat en met angsten voor wat nog komen zal. Heb ik dit verdiend? Is dit een straf? Is het een beproeving? Komt dit van God? Is het werk van de Boze? Waar komt het sowieso vandaan? Waarom laat God dit toe? Is er een bedoeling voor wat er gebeurt? Is er überhaupt iemand of iets verantwoordelijk te stellen voor ons lijden? Of wellicht voor delen van ons lijden? Is er iemand of iets verantwoordelijk te stellen voor het verzachten en het compenseren van ons lijden? Is dat God, de gemeenschap, de overheid? In hoeverre kunnen we het keren? Kunnen we het negeren? Moeten we proberen het te negeren, of moeten we het juist aanvaarden? Geen wonden zonder zonden, niet klagen maar dragen. In voorspoed dankbaar, in tegenspoed berustend. Werkt dat wel, zulke aforismen?

De focus op het gave en gezonde leven, de focus op medische mogelijkheden, zo niet al realiseerbaar, dan toch in het kader van de vooruitgang wellicht nog te bereiken, de focus op een gewenste kwaliteit van leven: zij brengen inderdaad met zich mee dat lijden, pijn, tekort, eindigheid en dood niet al te gemakkelijk thema's van reflectie of levenskunst worden. Veel mensen schuiven dat voor zich uit, of weten er geen raad mee. Maar voordat we dit vanuit een christelijke levensvisie bevragen, dienen we ons te realiseren welke voorgeschiedenis ook hier ligt in onze (christelijk gestempelde) cultuur. Welke winst zat er in al die 'verklaringsmodellen' die ons vooral bij berusting, gelatenheid of inkeer lieten uitkomen. En welke winst lag er in het loslaten van die verklaringsmodellen? Kunnen we begrip hebben voor het hedendaagse levensgevoel?

Verklaringsmodellen voor het kwaad

Traditioneel in de duiding van wat ons aan kwaad overkomt, is de verbinding aan een vloek, een straf of een beproeving van de kant van een hogere macht. In het verlengde

ligt de acceptatie van wat ons overkomt als onderdeel van een door de zonde geschonden bestaan, weliswaar niet meer individueel toe te passen als straf of vloek die persoonlijk treft, maar wel in algemene zin. Het raadsel is dan niet het bestaan van het kwaad op zich (dat is immers een gevolg van de zonde) maar de verdeling ervan (met name als het kwaad 'goede' mensen treft). Daarnaast was en is er de acceptatie van wat ons overkomt als onderdeel van een voorzienig bestel. Wij begrijpen het niet, maar Gods wegen zijn hoger dan onze wegen, in alles wat ons overkomt ligt een hogere bedoeling. Wij zien de achterkant van het borduursel, een warboel, maar er is ook een voorkant. Het is vast en zeker ergens goed voor. Het zijn manieren, en er zijn er waarschijnlijk meer, om in ieder geval grip te houden op een raadselachtige werkelijkheid. We proberen er een zin in te zien of in te leggen.

Tegelijk zien we het loslaten van zulke modellen als ten laatste onbevredigend. In de theodiceevraag, of in de waaromvraag zijn immers geen sluitende antwoorden te vinden. Dat weer accepteren is een gaan staan in een gevoel van machteloosheid. Deze machteloosheid kan omslaan in een vastbesloten, maar soms ook wanhopige poging om dan in ieder geval de schade zoveel mogelijk te beperken of die te compenseren en om alsnog instanties te zoeken die een zekere verantwoordelijkheid kan worden toegeschoven.

Dat bekritisieren - de maakbaarheid, het over-behandelen, het fundamentele verzet tegen eindigheid, het zelf de dood tot een regisseerbare werkelijkheid willen omvormen, het verantwoordelijk houden van overheid of gemeenschap voor de risico's van leven - het kan zeker terzake zijn. Maar ook hierin hebben christenen te beseffen, dat er een gecompliceerde geschiedenis ligt. Een geschiedenis van enerzijds soms al te makkelijk gegeven christelijke, berustende 'antwoorden' op het bestaan en de verdeling van het kwaad en van anderzijds een ook christelijk gemotiveerde strijd en verzet tegen het kwaad. Genas Jezus zelf niet de zieken als teken van Gods Koninkrijk? "Vertel wat je ziet: blinden zien, lammen lopen, doven horen, doden worden opgewekt, en bedroefden horen het evangelie!".

Op zoek naar een nieuw evenwicht in visie

Het is niet zo gek, dat gesecculariseerde Europeanen, in de lijn van het christelijke evangelie groot gebracht bij de gedachte, dat ziekte, pijn en lijden niet horen bij het 'goede leven' (dus niet horen bij het door God gewilde mens-zijn), vinden dat ziekte, pijn en lijden met alle middelen bestreden dienen te worden.

Er is echter een nieuw evenwicht nodig, een nieuwe middenweg. Binnen zo'n nieuwe evenwichtige visie dienen hoogschatting en relativisering van gezondheid een plaats te krijgen, maar ook het ten volle ernstig nemen van het kwaad en het lijden. Zowel de strijd tegen als vormen van aanvaarding van lijden dienen een plek te krijgen binnen zo'n evenwichtige visie op levenskunst. Natuurlijk moet ook de moderne mens, gelovig of niet, een nieuwe verhouding aangaan met het spanningsveld van alle inzet ten behoeve van een zo gaaf mogelijk leven enerzijds en het niet uit te bannen bestaan van risico's en eindigheid anderzijds. Wanneer stoppen we met de ontkenning, met het maken van kosten, met het rekken en behandelen, met het zoeken naar technische compensaties?

Meteen als dit gezegd is, meldt zich de moeilijkheid van het gebruik van het woordje 'we' in deze zin. Want wie bepaalt het voor wie? Als het mijn (klein)kind is dat geboren wordt met een niet-valide hartspier, vind ik dan ook dat 'we' moeten accepteren dat het vroeg

dood zal gaan, of vind ik dat dan kosten nog moeite gespaard moeten worden om het in leven te houden om het vervolgens met veel kunst- en vliegwerk (en dito kosten) zolang mogelijk een aanvaardbare kwaliteit van leven te bezorgen?

In plaats van 'afgodendienst' in gesprek op basis van bescheidenheid

Te zien is dat het streven naar gezondheid, de offers die daarvoor worden gebracht, de adoratie van een gaaf en heel leven, kunnen leiden tot een bepaald soort obsessiviteit. Bijbels gesproken naderen we dan, als iets uit de werkelijkheid zo hoog wordt gewaardeerd, dat al het andere er aan ondergeschikt wordt gemaakt, inderdaad afgodendienst. Toch vind ik het niet op de weg van hedendaagse christenen liggen om precies vanuit die invalshoek het gesprek met onze eigen tijd aan te gaan over lichamelijke gezondheid en lijden (en dus ook met onszelf). De werkelijkheid zoals die nu is, en de visies die daarop bestaan, hebben een veelkleurige geschiedenis. Die is zowel in positieve als in negatieve zin mede bepaald door het christendom. Die werkelijkheid steekt ook gecompliceerder in elkaar dan dat die recht gedaan kan worden vanuit één invalshoek. Het vraagt nederigheid en invoelingsvermogen om als christen op dit vlak opnieuw het woord te nemen in onze tijd. Het vraagt bescheidenheid en bezonnenheid om samen met tijdgenoten een nieuw evenwicht te zoeken in ons genieten van gaafheid en in het omgaan met de beperkingen daarin, in onze strijd tegen ziekte en de grenzen daaraan, in ons omgaan met het lijden, de strijd er tegen en de aanvaarding van wat onontkoombaar is.

Jos Aarnoudse is voorzitter van de Werkgroep Pastoraat en Gezondheidszorg van de Protestantse Kerk in Nederland, predikant binnen de Protestantse Kerk in Nederland, van 2001 tot 2013 werkzaam geweest als geestelijk verzorger in de GGZ, vanaf eind 2011 werkzaam als geestelijk verzorger in de verpleeghuiszorg bij Rivas Zorggroep.