

Angst en Liefde

Enkele respectabele scribenten hebben op deze plek al hun waardering uitgesproken voor het belangrijke werk van de ild care foundation. Ik sluit me daar graag bij aan, maar voor de betrokkenen is dat minder interessant, want na lezing van de vele termen op de website weet ik dat het abracadabra voor mij is. Derhalve spreekt hier de ultieme leek.

Laat ik het dus over een andere boeg gooien. Zonder de waarde van medicijnen en medische wetenschap te onderschatten, vraag ik me wel af of er genoeg rekening wordt gehouden met het innerlijke gemoed dat bij een bepaald ziektebeeld hoort. Ik lees veel over de schadelijke invloed van roken, het is welhaast een 'containerbegrip' geworden dat voor alles wat niet leuk is, gebruikt kan worden. Ik lees echter veel minder over de schadelijke invloed van bijvoorbeeld een gebrek aan vergevingsgezindheid of een overdadige heibzucht.

Ook bij het zoeken naar de gemoedsinvloeden blijven we trouwens steken in oorzaak-gevolg denken, dat het schuldprincipe in de hand werkt. Omdat je rookt..., omdat je niet genoeg beweegt..., omdat je niet ontbijt..., etc: eigen schuld! Zo komen we in een vicieuze cirkel, want het is beslist aannemelijk dat (zwaar) schuldbesef de gezondheid negatief beïnvloedt en bijvoorbeeld leidt tot symptomen van moeheid. Er is nog een ander verschijnsel mee verbonden, namelijk de 'waarom-ik?' gedachte. Als mijn buurman deze ziekteverschijnselen nu had gekregen is dat begrijpelijk, maar waarom ik?? Ik rook niet, ik eet goed, ik beweeg voldoende, ik voldoe aan het plaatje van de gezonde mens, dus ik hoor niet ziek te worden. Een in dit verband relevante uitspraak is: "Het geheim van het leven is alles accepteren zoals het is. Laat de situatie toe zonder protest." Dat is een belangrijk inzicht voor de lichamelijk zieke mens: in de weerstand schieten en uitzicht op beterschap claimen zullen haar of hem alleen maar zieker maken.

Artsen zouden mensen wel meer inzicht kunnen geven in de samenwerking van lichaam en geest. (Door het HeartMath Instituut in Californië is bijvoorbeeld veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de invloed van emoties op de

gezondheid; www.heartmath.com). Het is daarbij de kunst om de informatie niet te plaatsen in een schuldperspectief, maar in een leerperspectief, het stimuleren van innerlijk zelfbewustzijn: 'ken uzelf'.

"Wie gezond leeft uit angst voor ziekte, wordt ziek van angst." Deze uitspraak van Jane Roberts ('The Seth Material', 2001) levert steeds veel instemming op bij het publiek, als ik hem bij mijn lezingen gebruik. Mensen herkennen dat wij in onze samenleving worden belaagd met angsten om dood te gaan. Een aardige duiding komt ook van Jan de Vaan: "Veel mensen zijn hun hele leven bezig om zo gezond mogelijk dood te gaan. Geniet...!"

Laten we wat diepzinnig besluiten met de bekende vraag: 'Wat is de zin van het leven op aarde?' Die zin zal wel niet datgene zijn wat we elkaar bij het aanbreken van het nieuwe jaar toewensen, namelijk gezond en gelukkig zijn. Daar wordt een mens niet veel wijzer van. Stel dat je gelukkig geboren wordt, tachtig jaar constant gelukkig bent en gelukkig dood gaat: daar is niets aan, je weet niet eens dat je gelukkig bent geweest. We ontwikkelen ons bewustzijn door het ervaren en overstijgen van weerstand en tegenstellingen. Wijsheid is gereflecteerde ervaring en die ervaringen moeten worden opgedaan. Een fraai (anoniem) citaat: "Sommige mensen verbitteren in de loop van hun leven en anderen verbeteren en dat laatste is een spirituele levenshouding."

Altijd gezond zijn lijkt misschien wel ideaal, maar ook dan worden de groeimogelijkheden van het doorstaan van een ziekte onderschat. Hoeveel mensen zijn na een hartinfarct hun leven niet opnieuw gaan inrichten, hun prioriteiten anders gaan leggen? Hoeveel mensen hebben in tijden van ziekte niet hun sociale relaties gezuiverd, verdiept en zijn daar innerlijk rijker van geworden? En ten slotte, hoeveel mensen hebben bij de onvermijdelijk naderende dood van zichzelf of van een geliefde niet werkelijke liefde voelen stromen, zoals ze dat niet eerder hadden gevoeld? Dat draagt dan bij aan de zin van het leven op aarde, zoals ik deze tegenwoordig definieer: "We zijn op aarde om het bewustzijn van liefde te vergroten."

Iteke Weeda

sociologe en emeritus hoogleraar emancipatievraagstukken

Iteke Weeda - 'Liefde in vele facetten', Kosmos, 8e druk 2010