

# Een adviesbrief aan mezelf en and eren

Lieve vriend,

Men beweert nogal eens dat lachen gezond is. Maar waarom is lachen nu zo gezond? Een tocht langs talloze medische websites levert vooralsnog de volgende drie antwoorden op: (1) lachen is goed voor je immuunsysteem, (2) het vermindert stress en (3) je wordt er gelukkiger van. Op het eerste gezicht valt hier niks tegenin te brengen: wie wil nou niet meer geluk, minder stress en, op de koop toe, ook een beter functionerend afweersysteem? Toch heb ik enkele diepere bezwaren tegen de antwoorden die de medische wetenschap biedt op onze vraag waarom lachen nu zo gezond is. Op het gevaar af dat ik flagrante onzin schrijf en alom bekend kom te staan als wappie en/of mysticus – die twee liggen soms angstvallig dicht bij elkaar – deel ik hier mijn

niet meer kan – of mag, want hoe ‘zieker’ iemand is, hoe verder hij uit de samenleving verwijderd wordt.

Nu is het repareren van de menselijke machine de voornaamste taak van de geneeskunde, en deze taak is per definitie doelmatig – de doelmatigheid is dan ook niet zozeer het probleem. Wanneer mijn benen gebroken zijn wil ik natuurlijk dat dit werktuig wordt gerepareerd, want anders kan ik niet lopen en naar mijn werk gaan; wanneer ik last heb van hoofdpijn, en daardoor niet meer zo helder kan nadenken, dan zou ik wel een medicijn willen om mijn cognitieve werktuig weer op te knappen; en wanneer ik ernstig ziek ben, wil ik uiteraard een goede arts.

Mijn onvrede richt zich vooral op het eigentijdse fenomeen om pijn, lijden, ziekte en dood vrijwel al-

geeft cortisol een enorme boost aan ons energieniveau, zodat we voor het nakende gevaar kunnen vluchten. Maar in onze laatmoderne samenleving, waar het gevaar eerder verschijnt in de vorm van een te hoge werkdruk dan in de vorm van een sabeltandtijger, is vluchten helaas niet altijd meer een reële optie; de enorme hoeveelheid ongebruikte cortisol vloeit daardoor niet meer uit het lichaam weg, met als gevolg dat onze machine zwakker functioneert, de eetlust toeneemt, de nachtrust verslechtert, het verouderingsproces versnelt en we minder vreugde en plezier ervaren.

Nu weet ik niet of de werking van deze stoffen wel even goed aan je uitleg, mijn lieve vriend, want zoals je weet ben ik geen arts. En eigenlijk interesseert het me ook niet zo of ik de werking van onze hormoonhuis-

heid: het vernauwd ons tot lichamen zonder al teveel geestelijke of spirituele diepgang, en dat terwijl het voeden van de ziel een cruciaal onderdeel van onze genezing vormt.

Genezing van de *vertwijfeling*, welteverstaan – een ‘ziekte van de geest’ waar de geneeskunde geen medicijn op weet, maar waar ieder mens onder lijdt. Deze ziekte uit zich volgens de Deense filosoof Søren Kierkegaard op drie verschillende niveaus. Op het laagste niveau moet de mens worden opgevat als een dialectisch wezen, een diersoort dat het midden houdt tussen uitersten: tijdelijkheid en eeuwigheid, lichaam en ziel. Als mens zijn we ingebed in een feitelijk perspectief: een lichaam, een historische en sociale context et cetera, en dit perspectief is altijd tijdelijk want het is begrensd door onze dood. Maar als mens zijn we ook in staat om – in bepaalde mate – de grenzen van ons tijdelijke bestaan, onze feitelijkheid, te transcenderen door zelf vorm en inhoud te geven aan ons leven en lot. De synthese tussen tijdelijkheid en eeuwigheid, lichaam en ziel, voltrekt zich volgens Kierkegaard op het tweede niveau, wanneer de mens bewust wordt van zijn vermogen om zichzelf, zijn temporele begrenzingen, te overstijgen. In het overstijgen van zijn tijdelijkheid, verwezenlijkt de mens zichzelf. Toch is deze stap tot zelfverwezenlijking minder eenvoudig dan het lijkt, want om tot dit bewustzijn op het tweede niveau te komen is kennis van de dialectiek van het menselijke bestaan vereist.

Hoe komen we tot deze kennis? Kierkegaard is daar niet helemaal helder over, maar een scène uit *De Steppenwolf* van Herman Hesse kan wellicht uitkomst bieden. In een droom verschijnt Goethe aan Harry Haller, de hoofdpersoon van het boek (en Hesses alter ego). Haller, in wezen vol ontzag voor Goethe, verwijt de

grote Duitse dichter een teveel aan ‘eeuwigheid’. De droom-Goethe antwoordt daarop als volgt:

“Je neemt die oude Goethe veel te ernstig. De ernst, mijn jongen, is een aangelegenheid van de tijd; die ontstaat, dat wil ik je wel verklappen, door overschatting van de tijd. In de eeuwigheid echter, bestaat geen tijd; de eeuwigheid is een ogenblik, net lang genoeg voor een grap.”

Om de dialectiek van ons bestaan in te zien, hebben we met andere woorden humor nodig. Door te lachen ontspannen we ons, waardoor we voor even geen besef meer hebben van onze vertwijfeling. In de lach wordt daarmee de spanning tussen tijdelijkheid en eeuwigheid opgeheven, en zo worden we ons langzaam maar zeker bewust van deze dialectiek. Zo ontstaat er ruimte voor de laatste en beslissende stap om ons van de *vertwijfeling* te kunnen genezen – de stap naar het goddelijke. Volgens Kierkegaard zouden we die stap moeten zetten, omdat de mens niet in staat is om op eigen kracht de vertwijfeling op te heffen. De stap naar het God is de bekroning van wijsheid, een dieper inzicht, waarin vrede, gezondheid en genezing kunnen bloeien. Deze wijsheid openbaart zich in een oprechte, diepe lach op zielsniveau. Neem en lees: De vreze des Heren zal een hart verkwikken en geven: vrolijkheid, vreugde en lengte van dagen (Jezus Sirach 1:12).

Hidde van de Weg

## ‘Om de dialectiek van ons bestaan in te zien, hebben we humor nodig.’

ongenoegen over de ‘gemedicaliseerde’ benadering van gezondheid met je, om vervolgens met een lach, een alternatieve zienswijze op humor en geluk te bieden.

Maar laat ik beginnen met mijn ongenoegen over de medische benadering van gezondheid: deze is me te eenzijdig instrumentaal, te doelmatig-rationeel gericht op het wegnemen van de technische oorzaken van pijn en lijden, waardoor de mens, niet zelden, wordt verengt tot een machine zonder geest en ziel. In de medische benadering is de mens ‘gezond’ zolang zijn lichamelijke en mentale werktuigen hem in staat stellen om op maatschappelijk niveau te kunnen functioneren; ‘ziek’ wanneer hij dit, al dan niet tijdelijk,

leen nog maar te beschouwen als lichamelijke of mentale defecten, als zand in de motor van de menselijke productiemachine, in plaats van een wezenlijk onderdeel van ons leven en lot. Waarom is lachen bijvoorbeeld zo gezond volgens de geneeskunde? Omdat lachen zorgt voor de aanmaak van allerlei geluksstoffen: endorfine, serotonine, oxytocine. Endorfine verhoogt het geluksgevoel en vermindert pijn, serotonine versterkt het zelfvertrouwen en verbetert de slaap, terwijl oxytocine, het ‘knuffelhormoon’, een remmende werking heeft op de aanmaak van cortisol, een stofje dat in onze bijniere wordt geproduceerd en verantwoordelijk is voor de bloedsomloop, maar ook bij fysieke en mentale spanning vrijkomt. In stressvolle situaties

houding hier wel volledig correct weergeef. Waar ik me veel meer voor interesseer is dat enige kennis van stoffen als cortisol en serotonine bij onze generatie eerder regel dan uitzondering lijkt te zijn. Deze tendens is natuurlijk eenvoudiger gesignaleerd dan verklaard, maar het is een veeg teken aan de wand dat we pijn en lijden steeds meer en steeds vaker in louter medische termen uitdrukken. Door pijn en lijden, ziekte en dood volledig te medicaliseren verliezen we namelijk uit het oog dat het lijden ook zin en betekenis geeft aan ons bestaan, en dat we hierin zelfs schoonheid, liefde en vreugde kunnen vinden. Maar bovenal gaat de verregaande medicalisering van ziekte, dood en verdriet uiteindelijk ten koste van de menselijke waardig-

## “Jij bent een van de goede”

Als ik nadenk over hoe vaak ik die zin heb gehoord, raak ik de tel kwijt. Van ex-collega’s tot vreemden met wie ik een gesprek aanknoopte. Toen ik jonger was, reageerde ik simpel met “Dank je wel”, maar nu besef ik dat er eigenlijk helemaal niets te danken is. Het wordt gebracht als compliment, maar het is eigenlijk een grote belediging. Waarom ben ik een van de goede? En wat maakt ‘de andere’, refererend aan Moslims of in sommige gevallen Marokkanen, dan slecht? Vaak komt daar geen duidelijke reden voor naar boven. Voor iemand met een andere afkomst is het lastig om te begrijpen waarom men denkt dat zulke opmerkingen ‘oké’ zijn en niet vallen onder discriminatie.

Hetzelfde geldt voor de vraag of ik ooit nog een hoofddoek wil dragen. Als ik dan aangeef dat ik hem inderdaad zou willen dragen, krijg ik vaak vragen als “Moet dat dan van je ouders?” of “Kies je daar nou echt zelf voor?” Ik vind het jammer dat het dragen van een hoofddoek door sommigen gezien wordt als een last op moslima’s. Van mijn omgeving heb ik ook weleens gehoord dat die meiden opmerkingen krijgen in bijvoorbeeld de supermarkt met de vraag of ze het dan toch niet zo ontzettend warm heeft ‘met zo’n ding op’.

Gelukkig heb ik ook veel mooie gesprekken mogen voeren met mensen die het juist bijzonder en inspirerend vinden, of met mensen die daadwerkelijk nieuwsgierig waren en oprecht geïnteresseerd zijn in het onderwerp. Daar raak ik alleen maar gemotiveerd van. Ik vind het mooi om te zien dat er aan de andere kant dan juist weer meer respect en acceptatie komt voor het geloof. Uiteindelijk moeten we iedereen keuze voor geloofsovertuiging kunnen respecteren. Op zo’n moment merk je juist dat er prachtige dingen groeien.

Selma Lhajoui is tweedajaars rechtenstudent.

