

GEZONDHEID ALS KWETSBAAR EVENWICHT

Lichaam, geest en ziel

Als we iets van migranten uit niet-westerse culturen kunnen leren, is het de aandacht voor lichaam geest én ziel. Niet als gescheiden grootheden, maar als samenhangend geheel. Zorg voor onze gezondheid wordt dan tevens zorg voor het evenwicht tussen die drie, aldus Dirck van Bekkum.

Door Dirck van Bekkum

Onze Nederlandse wereld is kleurrijker maar ook complexer geworden. Ook zonder migrantengroepen, illegalen en asielzoekers. Enerzijds hebben migraties binnen Nederland (sociale mobiliteit) en de 60% eigen bevolkingstoename na de 2^e wereldoorlog samen met de secularisering, seksuele revolutie en individualisering ons leven voorgoed veranderd. Anderzijds kwamen, na de bevrijding van onze koloniën in de Oost en in de West, meer dan 700.000 mensen gedwongen of vrijwillig naar ons land. Door onze behoefte aan extra arbeidskrachten voor onze welvaart hebben in de jaren zestig en zeventig circa 500.000 mensen uit Zuid-Europa en Noord-Afrika Nederland versterkt. In de jaren tachtig en negentig zijn daar nog meer 100.000 onvrijwillige migranten, asielzoekers, bijgekomen. Nu leven in de grote steden meer dan 100 nationaliteiten en nog meer etniciteiten. Meer dan de helft van de jeugd daar komt uit migrantenfamilies. De bestaande diversiteit is in korte tijd veeleenvoudigd. In veel situaties is de vroegere vanzelfsprekendheid verdwenen. Op scholen, in de winkels, in het bedrijfsleven en ook in de gezondheidszorg komen kinderen en volwassenen met vele talen en verschillende levensstijlen, normen en waarden. Door de instroom van deze veelvoud aan culturen in allerlei maatschappelijke gebieden worden we ons langzaam maar zeker bewust van onze eigen nationale cultuur.

Oude jas

De huidige instroom in ons land van 'vreemde' culturen zet ons aan tot 'culturele zelfreflectie'. We hebben allen cultuur, maar in confrontatie met andere culturen denken we ongaarne na over de cultuur die we zelf hebben en zijn. Als oude vertrouwde gewoontes die zo gewoon zijn dat we ons er niet van onbewust zijn. Cultuur is als een oude en onbekende jas waar je zo aan gehecht en mee vergroeid bent dat je hem niet meer kan of wil uitdoen. Cultuur heb je en die kun je niet afleggen, je persoonlijkheid is ermee vervlochten. Het vergt scherpe geoefende ogen om die vanzelfsprekendheden te zien en onder woorden te brengen. Hoe wij mensen aan onze culturele jas komen is grotendeels in nevelen gehuld. Uit antropologische literatuur weten we dat cultuur iets is waarin wij mensen ons van andere zoogdieren onderscheiden. We groeien op in en vergroeien met een eigen cultuur die ons 'wij' doet zeggen tegen familieleden en 'zij' tegen de burens; 'wij' tegen onze schoolgenoten en 'zij' tegen die van de andere school. Cultuur gaat over heel veel dingen, maar vooral over loyaliteit en in- en uitsluiting. Zij dwingt ons 'ergens bij te horen' en tegelijkertijd 'anders te zijn' (van Bekkum, 1999). Het is een paradox die we elke dag oplossen zonder erbij na te denken. Als man, vrouw, in ons beroep, in de buurt, als gezin, als school, als voetbalclub, als buurt en ga zo maar door. We doen dat helemaal niet slecht, maar het is door al die bevolkingsgroei en migratie ingewikkelder geworden.

Verstoord evenwicht

Gezondheidszorg is, naast onderwijs, godsdienst en uitgaansleven, een van die maatschappelijke gebieden waar onze culturele jas heel goed zichtbaar en voelbaar wordt. De antropoloog Edward T. Hall, die in 1966 een prachtig boekje over 'the hidden dimension' van die jas schreef, analyseert de wisselwerking tussen cultuur, gezondheid en ziekte vanuit het concept 'out of cultural awareness' (1979). Hij laat daarmee zien hoe je niet-westerse vormen van ziektebelevingen en klachtenpresentaties vanuit Westerse medische systemen kunt leren zien.

Annemiek Richters, arts-antropologe en hoogleraar op het gebied van cultuur en gezondheid, analyseert in haar publicaties nauwgezet alle culturele blinde vlekken in verschillende medische systemen. Een wijdverbreid beeld van ziekte in culturen lijkt het 'verstoord evenwicht' te zijn. Veel niet-westerse medische systemen verklaren ziekte 'op basis van gebeurtenissen die zowel in als buiten het lichaam plaatsvinden.' (1991, 105). Veel culturen hebben eigen woorden en beelden voor de samenhang tussen de ziel, de geest (psyche) en natuurlijk het lichaam. Vaak zijn die opvattingen niet zo individueel als in

Nederland. Wanneer je in Afrika of Azië ziek bent en naar de traditionele genezer of dokter gaat neem je vaak familie mee. Als jij ziek bent is je hele familie ziek.

Uit allerlei studies over de wording van de mensheid komt het steeds verder uiteendrijven van lichaam-geest-ziel in het dagelijks leven als een kernnotie naar voren. Hereniging van lichaam, geest en ziel is de remedie om het verstoorde evenwicht te herstellen. Het aantal culturele tradities om lichaam, geest en ziel opnieuw tot een eenheid te maken is onuitputtelijk. De hindoeïstische Tantra benoemt het seksuele orgasme als een vorm van tijdloosheid en versmelting met het goddelijke. Afrikaanse en Aziatische dans- en bewegingsceremonies zijn gericht op 'revitalisering', 'transformatie' en 'nabijheid van de goden'. (Chavers 1984, 175-210). Intens sociaal samenzijn, feesten, energetische gebedsdiensten en het gebruik van alcohol, genots- en hallucinogene middelen in collectieve rituelen versterken het gevoel van tijdelijke eenheid. Literaire en andere kunstzinnige uitdrukkingvormen zijn ook manieren om evenwicht te scheppen in lichaam-geest-ziel en om zo het menselijk lot draaglijk te maken. Dood is het definitieve uiteenvallen, het niet meer bij machte zijn om ziel en geest in ons lichaam te laten huizen. In de christelijke mythologie vormen de verdrijving uit het paradijs en de daaruit voortgekomen erfzonde uitdrukking aan de ondraaglijke kanten van het menselijk bestaan. 'Versmelting met het goddelijke' is in het christendom alleen voor Heiligen weggelegd. De gewone gelovige kan alleen bidden en wachten tot hij het Hemelrijk Gods mag binnengaan.

Blinde vlek

In onze westerse gezondheidszorgsystemen vormt de menselijke ziel één grote blinde vlek. Uit de medische antropologie weten we dat ziektebelevingen en hulpvragen groeps- en cultuurgebonden zijn. In mijn jarenlange werk in de klinische psychiatrie en als trainer voor diverse beroepsgroepen in de (geestelijke) gezondheidszorg heb ik daarover veel geleerd. Een Koerdisch-Turkse man, meneer Mohir, vertelde mij ooit het volgende verhaal. Hij had lang in een metaalfabriek gewerkt. Het was zwaar werk en hij kreeg last van zijn rug. Na huisarts, fysiotherapie en verschillende specialisten bleven de klachten en na een jaar kwam hij in de WAO. De krenking om niet meer te kunnen werken en geen kostwinner meer te zijn belastte hem zeer. Meneer Mohir kreeg sombere buien en zat dagenlang in zijn stoel. Via de huisarts kwam hij bij een Riagg hulpverlener die hem de diagnose reactieve depressiviteit gaf en anti-depressiva voorschreef. Maar die hielpen niet en meneer Mohir kon nog steeds niet werken. Hij had nu lichamelijke en psychische klachten en was voor beide in behandeling. Als gelovig moslim ging hij enkele malen per week naar de moskee om te bidden. De imam gaf hem een amulet met een tekst uit de Koran, maar ook dat kon meneer Mohir niet helpen.

Als arbeidstherapeut in een psychiatrische inrichting ontmoette ik meneer Mohir, toen hij voor een periode werd opgenomen omdat zijn depressiviteit toenam. Na enkele weken arbeidstherapie klaarde zijn stemming wat op. Tijdens de uren die hij bij in de metaalwerkplaats werkte maakte hij als vakman waardevolle dingen. Dat gaf hem zelfvertrouwen. Tijdens een theepauze vertelde hij mij plotseling het volgende. *'Meneer', zei hij, 'het is wel gek in zo'n rijk land als Nederland. Mijn ouders wonen nog op het platteland, 200 kilometer van Dyabakir, in Oost-Turkije. Als zij ziek waren gingen ze naar een Hodja, een traditioneel genezer. Of ze nu een enkel verzwikten, te lang somber bleven na de dood van een familielid of last van geesten hadden. Zo iemand behandelt ook altijd onze ziel. Hier in Nederland is dat niet zo. Ze hebben mij goed geholpen met mijn rug, maar ik bleef ziek in mijn hoofd en hart. De imam zegt dat ik terug moet naar mijn geboorteplaats, omdat mijn ziel zwak is en nog zwakker wordt.'*

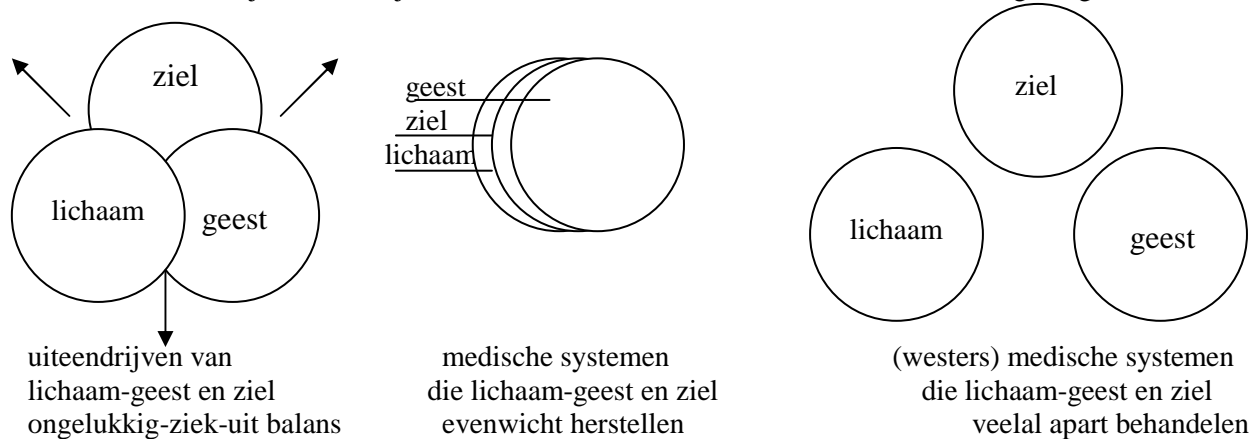
Meneer Mohir werd na een opname van zes weken ontslagen uit de kliniek en later hoorde ik dat hij voor een tijdje naar Oost-Turkije vertrokken was. Na zijn terugkomst heb ik niet meer gehoord hoe het met hem ging, maar wel dat hij een Hodja in Nederland had gevonden. Meneer Mohir's verhaal zette mij als therapeut en als medisch antropoloog aan het denken.

Rijkgeschakeerd

Onze westerse gezondheidszorg staat op een hoog niveau, maar leidt ook tot groeiende verwarring over genezing van lichaam, geest én ziel. Voor pijn in je lichaam ga je naar de dokter, voor pijn in je geest naar de psychiater of psycholoog, en voor pijn in je ziel ga je, als je gelovig bent, naar een geestelijke, pastor, dominee, humanistisch raadsman, imam of pandit. De geestelijk hulpverleners van de GGZ en de geestelijk verzorgers van de kerken hebben sinds decennia grensconflicten die hoe langer hoe meer in het voordeel van de eersten beslecht lijken te worden (Hoffer 1994, De Jong 1996). Door de groeiende behoefte aan zingeving bij de 'seculieren' en door de instroom van allerlei culturen met afwijkende zingevingssystemen keren lijken de kansen van de tweede groep te keren.

Als je geen kerkelijk geloof hebt moet je je heil in ons land elders zoeken: in de natuur, in reiki, meditatie, tai chi, yoga enzovoorts. Ook poëzie, beeld, muziek, dans en andere kunstvormen kunnen voeding voor de ziel vormen. Bij dit alles blijft het zo dat we voor onze lichamelijke, psychische en zielsproblemen alleen op verschillende plekken bij verschillende professionals terecht kunnen. (van Bekkum, 1998) Daarbij lijken heel wat mensen met hun ziel onder de arm te moeten blijven lopen.

Uitgaand van de simpele wijsheid van meneer Mohir denk ik dat de idee van de kosmologische drie-eenheid lichaam-geest-ziel van interculturele waarde kan zijn voor de medische en zingevende systemen in ons zo rijkgeschakeerde Nederland. Misschien kunnen we binnenkort gezamenlijke sessies organiseren met meneer Mohir, zijn Imam, Hodja, Psychiater, Verzekeringsarts en Huisarts? Verschillende geneesmethoden en verklaringen van zijn klachten en ziekte kunnen dan uitgewisseld worden en de zorg voor zijn lichaam-geest-ziel gebundeld. Dan loopt meneer Mohir in de gezondheidszorg wat minder met mijn ziel onder mijn arm. Voor de ziel van zijn én van mijn kinderen en kleinkinderen wordt er dan ook beter gezorgd. En ik ook.



Schematische voorstelling van lichaam-geest-ziel evenwicht

Dirck van Bekkum is medisch antropoloog en werkt zelfstandig als trainer en procesbegeleider in de gezondheidszorg. Met dank aan Inge Mans en Karel van Buuren

Literatuur

Bekkum, Dirck van, Vliegende Hollanders: dokters en mythen maken ziekteervaringen en belevingen plausibel en draagbaar, in: Tijdschrift Gezondheid en Politiek (nu Versie), 12- 1998.

Bekkum, Dirck van, To Belong and To Be Different: Balancing National and Ethnic Loyalties in Male Adolescents, in : Dominant Culture as a Foreign Culture: Dominant Groups in the Eyes of Minorities, J. Mucha (ed.) East European Monographs, Columbia University Press, 1999.

Chavers, Ronald E., Transversal Psychology, A systematic and methodological study of psychotherapy, DIES, Cooperative Publishers, Utrecht, 1984.

Hall, Edward T., Mental Health and Out of Awareness Cultural Systems, p. 97-103, in: Cultural Illness and Health: essays in human adaptation, L. Nader and T.W. Marezki (eds), Washington DC, American Anthropological Association, 1979.

Hoffer, Cor, Islamitische Genezers en hun patiënten, gezondheidszorg, religie en zingeving, Het Spinhuis, Amsterdam, 1994

Jong, Joop de, Psychodiagnostiek met behulp van DSM of ICD: classificeren of nuanceren, in: Joop de Jong en Margo van den Berg (redactie), Handboek Transculturele Psychiatrie en Psychotherapie, Swets & Zeilinger, Lisse, 1996.

Richters, J.M., De medisch antropoloog als verteller en vertaler. Met Hermes op reis in het land van de afgoden, Smart, Heemstede, 1991.