

twee werelden

Hoe gaat het?

S

Ivan Wolffers is arts en patiënt.

beeld: De Beeldredactie,
Erik van 't Woud

Sinds ik kanker heb, vind ik de vraag hoe het met me gaat vaak wat ongemakkelijk. Ik weet wat mensen bedoelen als ze met een diep invoelende stem naar mijn welzijn informeren. Het is zo vriendelijk van ze dat ik ze niet wil teleurstellen. Maar wat moet ik ze vertellen?

De vraag 'Hoe is het met je?' is in principe een manier om over definiëring van het begrip gezondheid te communiceren. Het antwoord vertelt ons namelijk iets over het levenslange proces van zelfevaluatie, waarbij wij als individu onszelf een plaatsje geven op de schaal van de ervaren gezondheid. We schatten onze plek ergens in tussen diepste misère (ziek, gehandicapt, stervende) en opperst geluk (volkomen gezond, niet alleen nu maar tot in lengten van dagen). Dus antwoord ik meestal 'goed' en probeer daarbij het woord iets mee te geven dat suggereert dat ik iets heel bijzonders beweer.

Maar daarmee ben ik er nog niet. De vriendelijke mens die met me spreekt, wil eigenlijk meer weten. Als we in positieve zin willen opschuiven op die schaal van gezondheid, dan moeten we de factoren kennen die de huidige positie beïnvloeden en daar iets aan doen. Maar dat is misschien nog wel moeilijker dan het geven van een definitie voor gezondheid. Er is namelijk zelden één factor die voor verstoring van gezondheid verantwoordelijk is. Onze mate van gezondheid inschatten levert een gecompliceerd samenspel van factoren op en we zijn lang niet altijd in staat ze alle te overzien. Er zijn er nogal wat en welke geven we daarbij de meeste aandacht? Genetische achtergrond, mijn PSA, maar ook eetgewoonten, de mate van beweging, stress, slijtage, hoe we ons verplaatsen van de ene plek naar de andere, de hoeveelheid slaap die we krijgen, ons klimaat, de hoeveelheid stress in de omgeving waarin we leven en nog veel meer.

Er zijn bovendien niet alleen veel factoren die invloed hebben op onze gezondheid,

maar ze hebben ook weer invloed op elkaar. Je zou het kunnen zien als zo'n groot mobile, dat op babykamers boven het wiegje hangt. Veel leuke vogeltjes, visjes of engeltjes via draadjes verbonden met stokjes die weer in balans zijn met andere stokjes met daaraan weer verbonden andere met de figuurzaag uitgezaagde kleurrijke figuurtjes.

Terwijl we de vraag beantwoorden, definiëren we 'gezondheid' en 'ziekte'



Alles beweegt zacht door de wind. Je beweegt er een en de andere bewegingen mee en het blijft allemaal in evenwicht. Zo'n systeem blijkt bovendien verrassend goed bestand tegen verstoring van het evenwicht. Soms beweeg je echter te wild en raakt het geheel uit balans. Op die manier moeten we gezondheid en ziekte misschien ook zien. Ik formuleer met opzet voorzichtig, want het mobile is maar een metafoor. Die metafoor is overigens in vrijwel alle culturen te vinden als men over gezondheid nadenkt. Er moet evenwicht zijn tussen warm en koud, tussen yin en yang, tussen aanval en verdediging, tussen invloed van de goden en het werk van de mens. En verstoring van dat evenwicht levert ziekte op.

Terwijl we antwoord geven op de vraag 'Hoe gaat het met je?' vertellen we wat we er zelf van vinden, over de factoren waarvan we denken dat ze ons ziek maken en zo definiëren we telkens weer de begrippen 'gezondheid' en 'ziekte'. Het is een voortdurend proces, nooit afgelopen en in het verloop van de tijd veranderen onze begrippen van gezondheid daarom, zonder dat we ons ervan bewust zijn. Op die wijze geven we ook vorm aan de droom van een leven zonder ziekte, de zoektocht naar de heilige graal van onze gezondheid. Dus wat zal ik zeggen na 'goed'? Meestal voeg ik er met overtuiging aan toe 'echt'.