**Wilt u gezond worden?**

Door Gerard Feller

**De ‘voordelen’ van ziek zijn door een psychosomatische bril en de weg naar genezing.**

In Jeruzalem is bij de Schaapspoort een bad met vijf zuilengangen dat in het Hebreeuws Bethesda heet. Daar lag een groot aantal zieken, blinden, kreupelen en misvormden. Er was ook iemand bij die al achtendertig jaar ziek was. Jezus zag hem liggen, Hij wist hoe lang hij al ziek was en zei tegen hem: “Wilt u gezond worden?” De zieke man antwoordde: “Heer, als het water gaat bewegen, is er niemand om mij erin te helpen; ik probeer het wel, maar altijd is een ander al vóór mij in het water”. Jezus zei: “Sta op, pak uw mat op en loop”. En meteen werd de man gezond: hij pakte zijn slaapmat op en liep (Joh. 5:2-8).

Deze man had waarschijnlijk een ziekte of ongeval gehad waardoor hij niet meer kon lopen. Opvallend is de tijdsduur van zijn ziekte, namelijk achtendertig jaar; dat is bijna meer dan de gemiddelde levensduur in die tijd. Er waren toen nog geen sociale verzekeringen, wat waarschijnlijk betekende dat de man in leven moest blijven door te bedelen. Dat is geen pretje! Des te vreemder lijkt de vraag van Jezus: “Wilt u gezond worden?” De man antwoordde dat hij niemand had om hem te helpen in het bad te komen als het water zou gaan bewegen (vs7). Die uitspraak getuigt van een grote eenzaamheid. Een grote nood ook in onze tijd. Toch ben ik er niet zo zeker van dat hij de hele waarheid sprak. Hoe kan een dergelijke zieke man zoveel jaren overleven zonder enige hulp? Heeft hij geen vrienden of familie gehad die zorgden voor zijn primaire basisbehoeften? Hij zei dat niemand hem wilde helpen om op tijd in het bad te komen. Hij geloofde dat dat zijn genezing zou bewerken. Het zou kunnen dat degenen die voor hem zorgden, niet wilden geloven dat hij gezond zou kunnen worden. Het is ook mogelijk dat ze het verhaal van ‘het eerste in het bad komen’ maar bijgeloof vonden, en aan die onzin niet mee wilde werken. Misschien zagen ze de mogelijkheid van wat we tegenwoordig noemen een psychosomatische ziekte niet en dus ook niet het belang van zijn beleving, gedachten en geloof om te genezen bij de beweging van het water.

De kracht van suggestie is in onze tijd bekend maar natuurlijk bijbels gezien nog veel meer het geloof in genezing door God. Misschien herkenden zijn hulpgevers dat hij anders ziek was dan anderen die een ongeval of ziekte hadden en dachten ze misschien zelfs, dat hij zich aanstelde of bewust of onbewust net deed of hij ziek was! Daarom werd de man mogelijk aangetrokken tot de plaats Betzata (Bethesda wat betekent: ‘huis van barmhartigheid’). Hij verlangde naar vriendelijkheid en begrip voor zijn kwaal, die misschien veel diepere emotionele wortels had dan omstanders zouden denken.

Terug naar de vraag van Jezus: “Wilt gij gezond worden?” Het lijkt een domme vraag, maar deze vraag gaat verder dan je denkt. In de eerste plaats vraagt de Here Jezus of de man gezond wil **worden**, niet of hij gezond wil **zijn**. Veel mensen, ook in onze tijd, willen dat God op gebed genezing geeft en denken vaak dat God veel meer zegent door mensen direct gezond te laten zijn, dan door zegening van een proces om gezond te worden. Ze hebben vaak niet de visie dat genezing ook een proces is wat God gebruikt en waar de zieke ook in betrokken wordt om vaardigheden te leren en geloof te oefenen.

**Ziektewinst**

Eén van de aspecten die door veel mensen bij chronische ziekten vaak niet herkend worden is de mogelijkheid van ziektewinst waardoor acute klachten zelfs chronisch kunnen worden. Genezing betekent dan ook het opgeven van alle ‘voordelen’ die ziekte kan opleveren. Daarom hechten ook veel chronisch zieken aan het somatisch (lichamelijke) ziekte-etiket en zijn zij vaak niet bereid de psychosociale en emotionele aspecten onder ogen te zien. In de 35 jaar dat ik me met psychosomatiek bezig houd, zie ik steeds minder het verschil tussen een zogenaamde lichamelijke of psychische ziekte. Iedere lichamelijke ziekte heeft psychische en emotionele implicaties en andersom. Kees Meijer heeft in zijn ’Handboek Psychosomatiek’(1) enkele voorbeelden van ziektewinst beschreven.

* Primaire ziektewinst

Het eerste ‘voordeel’ dat de cliënt met zijn klachten kan behalen is dat hij met zijn klacht een alibi heeft om de confrontatie met of de keuze in een situatie uit de weg te gaan. Daarmee kan hij gevoelens van bijvoorbeeld woede, angst, verdriet en onzekerheid vermijden. De cliënt is door zijn klacht of ziekte geëxcuseerd. Hij kan er ‘niets meer aan doen’ en is niet meer verantwoordelijk. De klacht is een ‘vlucht-euvel’ geworden.

* Secundaire ziektewinst                                                                                Secundaire ziektewinst verwerft de cliënt als hij via zijn klachten er in slaagt **aandacht** naar zich toe te halen, weg van iemand of iets anders, vooral van een probleem of keuze. Het voordeel van de klacht bestaat dan uit: aandacht en verzorging krijgen en genieten van de vrijstelling van inspanning, arbeid of verantwoordelijkheid.
* Tertiaire ziektewinst                                                                     Ook de partner en het systeem kunnen voordelen van een klacht hebben. Werkelijke conflicten kunnen worden vermeden en de partner kan zich beter, sterker en machtiger voelen in de verzorgende rol. Een man met fobische klachten kan zo, onder het alibi van zijn vrouw te moeten verzorgen, zijn klacht camoufleren. Vaak houden wederzijdse voordelen de klacht in stand en vormen zij een weerstand tegen verandering. Bij behandeling blijken vaak zowel cliënt als partner de ‘voordelen’ van een klacht moeilijk op te geven om de confrontatie met onderliggende gevoelens en conflicten aan te gaan. Daarom is het vaak gewenst de partner of het gezin bij de behandeling te betrekken.

De term ‘ziektewinst’ suggereert dat cliënten bewuste oogmerken hebben. Dit is veelal onjuist, want veelal gaat het om een onbewust proces, dat begrijpelijk kan worden gemaakt. Klachten zijn vaak het laatste redmiddel voor de cliënt om aan zijn behoeften toe te komen, zijn leven dragelijk te houden of zin te geven. Neem je de klacht en daarmee de ziektewinst weg zonder een alternatief te bieden, dan kan de cliënt wel eens instorten of depressief worden. Geef daarom de cliënt een alternatief voor zijn klacht wat opweegt tegen de voordelen van de klacht, zoals betere oplossingen en vaardigheden of een andere manier om aandacht te krijgen. Aldus Kees Meijer.

Iemand, die achtendertig jaar niet aan de samenleving heeft meegedaan, zoals de man in Joh.5 kan erg opzien naar de keuzes, verantwoordelijkheden en vaardigheden die in een nieuwe situatie nodig zijn om aan een gecompliceerde samenleving deel te nemen. Dan is een vraag of de man gezond wil **worden** niet zo vreemd.

**Psychosomatische mechanismen.**

Verdringing van emotionele problemen in de hersenen leveren wel degelijk uiteindelijk pathologische veranderingen in het lichaam op. Doordat iemand de emotionele problemen niet meer aankan die vaak te maken hebben met eenzaamheid of onveiligheid en het gevoel heeft hieraan ten onder te gaan, schakelen de hersenen over op een overlevingsmodus. Het komt erop neer dat de hersenen doelbewust lichamelijke klachten veroorzaken via het onbewuste zenuwstelsel om de aandacht van de emotionele problemen af te leiden naar de lichamelijke klachten. Dit gebeurt door vegetatieve reacties van het zenuwsysteem en de bloedvaten. Een en ander leidt vaak tot slechte zuurstofopname in de weefsels met chronische pijnklachten. Dr. Sarno heeft deze reacties beschreven in zijn boek ‘The Mind Body Prescription’ (2). Hij betreurt het dat veel hulpverleners hun hulp beperken tot gedragstherapie en medicamentatie en zich niet bezig houden met de onbewuste, verdrongen emotionele pijnen die vaak ten grondslag liggen aan de chronische klachten. Focussen op alleen de lichamelijke klachten geeft weer ruimte voor andere wisselende klachten. Zie voor een uitgebreide beschrijving hiervan mijn artikel ’Heel de mens deel 2’ (3)

**Ziek door zonde?**

Over de ziekte van de man in Joh.5 en het ontstaan ervan wordt in het hoofdstuk iets meer informatie gegeven. Als de man genezen is door Jezus en Hij hem later in de tempel tegenkomt zegt Jezus in vers 14: “U bent nu gezond, zondig daarom niet meer, anders zal u iets ergers overkomen”. Hier lijkt het of er een relatie is tussen zijn persoonlijke zonde en ziekte. Enerzijds heeft het leven met een rein geweten in gemeenschap met God een genezende invloed en zelfs levensverlengende invloed. Anderzijds geeft de Bijbel ook aan dat de gevolgen van zonde in het algemeen en persoonlijke zonde in het bijzonder tot ziekte kunnen leiden. **Daarmee beweer ik niet dat alle ziekte een gevolg van persoonlijke zonde is**. Veel psychosomatische klachten ontstaan door onverwerkte emotionele problemen of door niet verwerkte trauma’s en overbelasting. Er is pas geleden een boek uitgekomen van de ervaringsdeskundige Nicky Robinson: ‘Toen ik zweeg….’(4). Ook een videoboodschap van Wilkin van de Kamp bespreekt deze relatie (5).

In het artikel ‘Psychosomatiek in het boek Spreuken’ (6) ga ik nog wat dieper in op de relatie tussen zonde en klachten. Hier speelt vooral de relatie tussen ons en God een belangrijke rol. Een vredevolle relatie met een gereinigd geweten is een groot voordeel voor een goede gezondheid.

Spreuken 4:20-22: ”Mijn zoon, heb aandacht voor mijn woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor. Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepste van je hart. Ze zijn het leven voor wie ze aanvaarden, **sterken heel het lichaam als een medicijn”.**

Innerlijke vrede verkrijgt men volgens de Bijbel door het on­derhouden van Gods geboden, en het gevolg daarvan is een lang en gelukkig leven.

Spreuken 4:4 zegt: ”Laat je hart mijn woorden bewaren, handel naar mijn richtlijnen, dan gaat het je goed”.

Een christen, die alleen ziet op zichzelf of op een ander of op de omstandigheden, maar niet op Christus, zal gebukt gaan onder een schuldig geweten, wat een last is die door het lichaam bijna niet te dragen is. Iemand die Christus niet ziet of kent in zijn wegen, steunt op zijn oude natuur, het oude hart, waaruit niet veel goeds komt. In Marcus 7:21-23 zegt de Here Jezus, dat wat van binnenuit komt, de mens onrein maakt: “Want van binnenuit, uit het hart der men­sen, komen de kwade overleggin­gen, hoererij, diefstal, moord, echt­breuk, hebzucht, boosheid, list, on­matigheid, een boos oog, godslaste­ring, overmoed, onverstand". Hier vinden we de psychosomatische oor­zaken duidelijk beschreven. In het bijbelse denken over de wedergeboren mens is het zo, dat de Heilige Geest, die een gelovige ontvangt, onze geest leidt. En onze geest leidt onze ziel en lichaam. Leven we door de Geest, dan zal dat zijn heilzame wer­king op ons lichaam hebben. Leven we uit het vlees, uit ons oude hart, dan doven en blussen we de Geest en zal wat vanuit het oude hart komt, de mens verontreinigen en ziek maken. De tegenstelling tussen leven door de Geest en vleselijk le­ven, en hun werking op het lichaam vinden we in Spreuken 14:30: ”Een zachtmoedig hart (leven door de Geest) is leven voor het vlees, maar jaloersheid (vle­selijk leven) is vertering voor de beende­ren". Of in een andere vertaling: “Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten”.

Vertering voor/van de beende­ren is dus te zien als een gevolg van in­nerlijke spanningen op het lichaam. Uit het bovenstaande blijkt dat bij vertering van de beenderen niet al­leen het skelet, maar het gehele lichaam pijn doet en door zonde is aangetast. Eén van de meest voorko­mende oorzaken van innerlijke spanningen waaraan veel christe­nen lijden, zijn niet beleden zon­den. Veel psychosomatische klach­ten vinden hier hun oorsprong.

Spreuken 28:13: ”Wie zijn fouten verbergt, zal geen voorspoed kennen; maar wie ze toegeeft en vermijdt, krijgt vergeving”.

Net als in de Psal­men 51, 38 en 32 spreken de Spreuk­en over lichamelijke ongemakken door emotionele reacties van een neergebogen geest.

**Belijden**

God is een heilige God, die geen zonde in Zijn nabijheid duldt, die geen gemeenschap heeft met het vleselijke leven waarin ons lichaam niet geleid wordt door de heilzame werking van de Heilige Geest, maar door onze (oude) geest. Psychoso­matische klachten op grond van niet beleden zonden zijn voor de Here, die alles doorziet, een gruwel.

Spreuken 5:21-23:

“De Heer ziet alle wegen die een mens bewandelt, al zijn stappen slaat Hij gade. Wie kwaad doet, zet voor zichzelf een val, hij raakt verstrikt in de koorden van zijn zonde. Omdat hij weigerde te luisteren naar een wijze les, verdwaalt hij in zijn eigen dwaasheid en wacht hem de dood”.

Schuld belijden is bij deze psychoso­matische klachten de remedie die verlichting en blijdschap geeft. De Bijbel geeft een beeld van een der­gelijke situatie, maar ook een oplos­sing. In Psalm 32 wordt gewag ge­maakt van een mens die zijn problemen en vooral zijn schuldvraag weg­duwt.

”Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg, kreunend leed ik, de hele dag. Zwaar drukte uw hand op mij, dag en nacht, mijn kracht smolt weg als in de zomerhitte” (Ps. 32 vers 3,4).

Het is een treffend beeld van psychosomatische klach­ten zoals depressiviteit (Uw hand drukte zwaar op mij, de levensvloeistoffen, gewrichtsvocht, speeksel etc. dro­gen op in het lichaam, het lijkt of het verouderingsproces snel toeneemt). Het is opvallend dat deze oude psalm de lichamelijke én innerlijke gesteldheid zo met elkaar in verband brengt. Ze geeft tegelijkertijd ondub­belzinnig de weg aan, om niet in zul­ke situaties te komen, of, als we er al in verkeren, er radicaal uit bevrijd te worden. De weg die we gaan moeten, is steeds de weg tot God. Niet in de zin dat we moeten ‘jammeren’ over onze narigheden (vers 3b), maar: “Laten uw getrouwen tot u bidden, als zij in zichzelf een zonde vinden” (vers 6a)". De Here God zal dan blijken niet een veroordelende of wrekende God te zijn, maar een ontfermende God, zo­als Hij Zichzelf heeft doen kennen in Christus Jezus, onze Heiland.

“Bij u ben ik veilig, u behoedt me in de nood en omringt mij met gejuich van bevrijding”.

Hij zal een schuilplaats voor ons zijn en een toe­vlucht in onze benauwdheden (vers 7); en nog geweldiger: “Hij zal ons omringen met jubelzangen van be­vrijding. Hij zal ons leren en onder­wijzen aangaande de weg, die we moeten gaan” (vers 7b, 8). Belijden wil zeggen: hetzelfde zeggen wat God zegt over de zonde. Alleen door zijn zonden te belijden, kan een mens rechtvaardig voor God staan (in gemeenschap), of zoals Spr. 15:13 zegt: ”Een vrolijk hart brengt een lach op het gezicht, een verdrietig hart pijnigt de geest”.

Als een wedergeboren mens vrijmoedig tot God nadert, met een waarachtig hart, in de volle verzekerdheid van het geloof, met een hart dat door besprenging (belijdenis) gezuiverd is van besef van kwaad, en een lichaam, dat gewassen is met zuiver water (door het waterbad van het Woord) (Hebr. 10: 22), dan wordt het hart blij en verheugd in de Heer en zal het medicijn wezen voor het vlees en lafenis voor het gebeente. Of, zoals Spreuken 17:22 zegt:

”Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid, een sombere geest verzwakt het lichaam”.

Bij het belijden van zonden behoort ook het berouw hebben en afstand nemen van de zonde. De zonde mag nooit gebagatelliseerd worden, want dat maakt de problemen alleen maar groter.

Jac. 4: 8b-10: “Reinigt uw han­den, zondaars, en zuivert uw harten, gij, die innerlijk verdeeld zijt. Beseft uw ellende, treurt en weent, uw ge­lach moet veranderen in treurigheid, en uw vreugde in neerslachtigheid. Vernedert u voor de Here, en Hij zal u verhogen".

Zijn de gezondheidsklachten een gevolg van zondig gedrag, dan is een voorwaarde voor genezing het belijden van onze zonden. Een gebrek aan realiteitsbesef wordt in Spreuken 25:20 als volgt voorgesteld’:

“Als je zingt voor iemand die bedroefd is, is het of je je ontkleedt op een koude dag, of azijn op loog giet”.

We moeten dus niet 'namaak'-blij zijn met een treurig hart. Er is slechts één oplossing voor een geest en een lichaam die neergedrukt worden door de last van de zonden. Dat is gaan tot de genadetroon van God, en voor God de ware aard en last van de zonde uit te spreken om zo door vergeving vrij te staan in de gemeen­schap met de Heer. Dit gebeurt niet door allerlei 'bui­tenkant’-therapieën, zoals werk- of speltherapieën die de mens een tijd­je afleiden, zodat hij niet meer aan de zonde denkt. Ook een tijd lang hard werken of zich storten in allerlei futiliteiten, richt de verslagen geest van iemand die gebukt gaat onder de last van een schuldig hart, niet op.

**De man in Betzata**

We hebben misschien niet alle informatie in die paar zinnen in Johannes 5 over de aard van de ziekte. Jezus zou misschien een langer gesprek met deze man gehad kunnen hebben wat niet in het Johannes evangelie is opgetekend. De Heer zou misschien met hem gesproken hebben over zijn eenzaamheid, angsten of andere emotionele pijnen. Hij zou hem misschien aangemoedigd hebben om anders te denken en om in alle moeilijke vooruitzichten en verantwoordelijkheden, die hij nooit geleerd had, en waar hij bij een genezing tegen op ziet, te leren op God te vertrouwen. Misschien heeft Jezus hem aangemoedigd het verlies van zoveel jaren, van zoveel dingen die hij daardoor gemist had, bij Hem te brengen om samen met Hem dit allemaal te leren verwerken. Misschien heeft Jezus hem duidelijk gemaakt waarom de mensen die hem voedsel brachten hem niet naar het bad gedragen hebben. Hoe dan ook, Jezus had medelijden met hem en gaf hem genade. “Sta op, neem uw matras op en wandel”. Om daarna te zeggen: “Kijk goed uit! Zondig niet meer”

**Wat kunnen wij ervan leren?**

Hoe kan ik deze woorden toepassen in mijn leven? Vaak hebben we de neiging onszelf te beklagen en zijn we vol angst omdat we controle in ons leven verliezen. Dit zelfbeklag brengt ons niet dichter bij God. Ik denk dat God er ook niet blij mee is. Zelfbeklag is vaak schijnvroom gekweel. Misschien zijn we niet zo erg gehandicapt als de man in Betzata, maar toch kan (emotionele) stress een ziekmakend effect op onze gezondheid hebben. Ook wij moeten leren om in alle omstandigheden op hem te vertrouwen en steunen. In Fil. 4: 11 zegt Paulus: “Ik zeg dit niet omdat ik tekort kom, want ik heb geleerd in alle omstandigheden mijzelf genoeg te zijn. Ik weet wat het is om armoede te lijden, ik weet ook wat het is om in overvloed te leven. Ik ben volledig ingewijd. Ik kan volop eten en ik kan honger lijden, ik kan in overvloed leven en ik kan armoede lijden. Ik kan alles aan, dankzij Hem die mij kracht geeft.”

Gehoorzaamheid en afhankelijkheid aan Jezus is het hoogste doel in ons leven. Jezus was barmhartig en tegelijkertijd heel direct tegen zieke mensen. Hij kan knuffelen en bestraffen tegelijkertijd. Dat is ook een opdracht voor alle christenen (en hulpverleners) om mensen met zwakheden in liefde tegemoet te treden, niet door ze naar de mond te praten, ook niet door boven hen te staan, maar naast hen te staan en hen te dienen in liefde en waarheid.

© Gerard Feller, sept. 2014

Noten:

1. Kees Meijer. Handboek Psychosomatiek 2003 HB-uitgevers Baarn. ISBN 90 5574 062 4
2. Joe E. Sarno, The Mindbody prescription. Warner books 1998 New York
3. Gerard Feller, Bijbels Holisme in de gezondheidszorg 2002, Stichting Promise Oudewater, ISBN 90 74507 07 7; zie ook internet: [**http://www.stichtingpromise.nl/psychosomatische-onderwerpen/heel-de-mens-deel-2.htm**](https://www.stichting-promise.nl/psychosomatische-onderwerpen/heel-de-mens-deel-2.htm)
4. Nicky Robinson. Toen ik zweeg…. Een herstel van jarenlange rugpijn en andere lichamelijke klachten door verwerking van emotionele trauma’s. Oasis Editions Cross links services 2014, ISBN 978-9-08603-073-6
5. Wilkin van der Kamp, Bijbels licht op psychosomatische ziekten. CrossLight media Postbus 32,7120 AD Aalten
6. Gerard Feller: website Stichting Promise: Psychosomatiek in het boek Spreuken. [**http://www.stichtingpromise.nl/psychosomatische-onderwerpen/psychosomatiek-in-het-boek-spreuken.htm**](https://www.stichting-promise.nl/psychosomatische-onderwerpen/psychosomatiek-in-het-boek-spreuken.htm)