

Machteld Huber

Founder Institute for Positive Health

PREVENTIE? JA!

Maar... de kortste verbinding tussen twee punten is niet een rechte lijn.

Ieders levensthema wordt beïnvloed door de omstandigheden waarin hij of zij opgroeit. Ik ben van de naoorlogse generatie en in mijn jeugd was de oorlog nog heel dichtbij. Mijn vader had ondergedoken gezeten en één van zijn beste vrienden had – als achteraf bekende verzetsstrijder – lange tijd in concentratiekamp Dachau gezeten. Het thema dat mij bezighield was: hoe overleeft een mens zulke zware omstandigheden en hoe blijf je zo mogelijk psychisch en lichamelijk gezond? Kan dat überhaupt? Ik praatte met mijn vaders vriend over zijn ervaringen en over deze vraag. Hij vertelde dan vol vuur over zijn passie ‘voor koningin en vaderland’ én over de onvoorwaardelijke kameradschap met zijn makkers. Beide waren cruciaal geweest volgens hem. En hij maakte een behoorlijk gezonde indruk! Een tweede gegeven in mijn jeugd was alcoholproblematiek in de familie, dat zich ook koppelde aan mijn thema.





Kennis combineren met ervaring

Ik ging geneeskunde studeren, het artsenvak leek mij prachtig en ik wilde graag mensen helpen. Maar mijn thema, veerkracht en gezondheid, kwam in de studie niet echt aan bod. Ik leerde van alles over het menselijk lichaam en merkte dat ik daardoor gaandeweg veranderde. In het bos genoot ik niet meer van mooie herfstkleuren zoals voorheen, maar vroeg mij meer af welke chemische veranderingen tot deze kleuren leidden. Ik voelde me vervreemden van mijzelf en mijn omgeving, en zocht naar manieren om dat op te heffen. Dat gebeurde uiteindelijk toen ik, inmiddels werkend als huisarts, zelf ziek werd. Tussen mijn 30e en 35e werd ik vier keer na elkaar ernstig ziek. Als arts bekeek ik steeds de medische situatie, maar als patiënt werd ik weer één met mijn lichaam. En dat was een heel ander uitgangspunt. Mijn 'levensthema' kwam opeens weer heel dichtbij. Ik leerde te luisteren naar mijn lichaam, dat behoorlijk verfiynd aangaf wat goed voor mij was. Hoe kon ik met mijn ziekte omgaan en zelf mijn herstel bevorderen? Wat werkt en wat niet? En was dat van ziekte tot ziekte verschillend, of eigenlijk steeds hetzelfde? Het waren zware maar ook zeer leerzame jaren.

Rond mijn 35e was ik weer genezen en besloot ik wat te doen met mijn ervaringen. Tenslotte had ik de kennis die mijn collegae ook hadden, maar ervaringen die velen van hen niet kenden. En die combinatie was wat mij betreft erg waardevol.

Ik concludeerde op basis van mijn ervaringen dat wanneer het biomedisch georiënteerde artsenvak aangevuld wordt met kennis en aandacht voor de hele mens (de T-shaped professional) er een wereld te winnen is aan échte gezondheid, namelijk veerkracht en welbevinden. Ik besloot daartoe om onderzoek te doen op mijn thema, om het wetenschappelijk te kunnen onderbouwen. Dat deed ik uiteindelijk 29 jaar lang.

Logotherapie

Daarnaast wilde ik met mensen blijven werken, ter vervulling en om mijn ontwikkelde hypothese over veerkrachtbevordering te toetsen in de praktijk. Ik werkte daarom parttime met 'beschadigde mensen', aanvankelijk drugsverslaafden en later mensen met oorlogstrauma's; niet zo verwonderlijk wanneer je mijn achtergrond kent. Mijn eigen ervaring leerde mij dat er een hiërarchie zit in wat werkt. In de perioden van nood, zoals heftige ziekte,

valt er veel weg van wat je eerder dagelijks belangrijk vond. Zaken die de essentie raken komen voorop te staan: liefde, verbondenheid met naasten, je kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Vragen als; waar gaat mijn hart naar uit, heb ik nog dromen, worden leidend. In mijn periode als patiënt deed het mij goed om daar mee bezig te zijn. Het raakte een kern in mij, waaromheen dan weer verder herstel van functies zich groepeerden.

In die tijd ontdekte ik Viktor Frankl, een psychiater die zelf meerdere jaren in concentratiekampen doorbracht. Als leerling van Freud had hij geleerd dat seksualiteit de diepste drijfveer van mensen zou zijn. Hij had meegeemaakt dat medeleerling Adler zich afscheidde van Freud, met als theorie dat de behoefte aan macht nog belangrijker was dan drijfveer. De conclusie van Frankl op basis van zijn ervaringen in het concentratiekamp was dat de diepste drijfveer van de mens de behoefte aan persoonlijke zingeving is. En dat die zingeving ook de grootste kracht is waarmee mensen overleven en gezond worden. Na de oorlog wijdde hij zijn leven aan het helpen van mensen om hun persoonlijke zingeving te vinden. Hij noemde zijn werkwijze de Logotherapie.

Gezonde leefstijl als logisch gevolg

Ik herkende wat Frankl beschreef in de verhalen van de vriend van mijn vader en in mijn eigen ervaringen. Ook in mijn werk met mijn patiënten werd dat later bevestigd. Vanaf het moment dat iemand in contact is met zijn persoonlijke zingeving werkt dat als een fundament onder de verdere opbouw. Er is een prachtig citaat van Antoine de Saint-Exupéry (schrijver van *Le Petit Prince*) dat beschrijft waar het hier om gaat: 'Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar de eindeloze zee'. Ditzelfde geldt voor de benadering van preventie. Inderdaad is het beter om niet te roken, zeer matig te zijn met alcohol en geen overgewicht te hebben. Maar daarop duwen bij mensen werkt niet. Laten we eerst breder kijken en mensen uitnodigen zich af te vragen wat voor hen écht van waarde is. Stimuleer hen hun leven daarnaar in te richten en faciliteer dat het mogelijk is. Dan zal een gezonde leefstijl daar als vanzelf uit volgen. Dan kunnen mensen het ook! Er is een wijs Indiaans spreekwoord dat weergeeft hoe het werkt: 'De kortste verbinding tussen twee punten is niet een rechte lijn.'

"Zingeving als grootste kracht waarmee mensen overleven en gezond worden."