

**HOLISTISCH MENSBEELD VAN MEDICUS**

Marcus van Loopik

# Rambam - arts en zielzorger

Rabbin Mosjè ben Maimon (Maimonides; doorgaans afgekort als Rambam – 1134-1205) hanteerde als rabbijn en medicus een holistisch mensbeeld. Een grote bijzonderheid voor iemand die in de twaalfde eeuw leefde! Dit artikel is een korte voorproef van een boek, dat dr. Marcus van Loopik over dit thema voorbereidt.

Dr. Marcus van Loopik is judaïcus en publicist op het gebied van jodendom; medewerker van de B. Folkertsma Stichting voor Talmudica in Hilversum, daarnaast is hij grafisch kunstenaar.

**R**ambam wist als ware *homo universalis* allerlei vakgebieden met elkaar te verweven: logica, astronomie, rechtswetenschap, theologie, exegese, filosofie en medische kennis. Deze grote geleerde heeft ons vele gevarieerde geschriften nagelaten. Tot de belangrijkste daarvan behoren een inleiding en commentaar op de Misjna, de grote wetscodex Misjne Tora en het beroemd geworden filosofische werk *Morè Nevoechiem* (Gids der Verdoolden). Naast brieven en kleine traktaten over religieuze onderwerpen heeft Rambam ook een aantal medische verhandelingen geschreven.

Het Misjna-commentaar voltooide hij al in het jaar 1168, dus op drieëndertigjarige leeftijd. Oorspronkelijk in het Arabisch geformuleerd, werd dit geschrift nog tijdens zijn leven door een lid van de beroemde familie Ibn Tibbon vertaald in het Hebreeuws. Tot dit inleidende Misjna-commentaar behoren ook de zogeheten *Sjemona Perakiem* (Acht Hoofdstukken) waarnaar in dit artikel onze speciale aandacht uitgaat. De *Sjemona Perakiem* vormen een inleiding op *Spreuken der Vaderen* (*Pirké Avot*), een verzameling van vroeg-rabbinse wijsheden (opgenomen in de Misjna). In deze inleiding geeft Rambam de hoofdlijnen van zijn filosofische en theologische gedachtewereld voor de doorsnee gelovige weer. Hij doet dit in heldere en eenvoudige taal. De inleiding is bij uitstek geschikt om een representatief beeld van zijn leven en werken te schetsen. Onze aandacht gaat in dit artikel vooral uit naar het omvattende mensbeeld van Rambam, rabbijn en medicus, zielzorger en arts.

## Eén ziel

Rambam opent zijn *Acht Hoofdstukken* met de lapidaire zin: 'Weet dat de ziel (*nèfèsj*) van de mens één is, maar zij beschikt over vele afzonderlijke activiteiten.' Rambam spitst zich meteen toe op de kern van het verdere betoog: een antropologische visie op de mens als ondeelbaar wezen. Lichaam en geest vormen een organisch geheel.

In een verhullende verwijzing naar de klassieke medicus Galenus (en diens voorganger Hippokrates) zet Rambam zich af tegen middeleeuwse medici, die de mens drie verschillende zielen toekennen. Deze driedeling maakt overeenkomstig de Griekse formulering ervan onderscheid tussen de *pneuma physikon*,

de *pneuma biotikon* en de *pneuma psychikon*.

De mens zou een vegetatieve (fysische) ziel bezitten (zoals ook planten en dieren), een dierlijke (biotische) ziel die hem doet voelen en spontaan doet bewegen (zoals dieren), en een psychische ziel - psyche - die geestelijk processen mogelijk maakt. Deze psyche is in vergelijking met de rest van de schepping uniek voor de mens. Tot zijn psychische vermogens behoren onder meer ethische afwegingen over goed en kwaad, anticipatie op de toekomst en abstraherend denkvermogen. Rambam verwerpt deze scherpe indeling. Alle capaciteiten van de mens tezamen, zowel lichamelijke en geestelijke, vormen een organisch geheel. Daarom moet je in de beschouwing van een menselijk individu altijd al die aspecten, lichamen en geestelijk, innerlijk en uiterlijk, laten meewegen. Zowel als zielzorger als in zijn hoedanigheid van arts heeft Rambam altijd de gehele mens op het oog. Psychisch welbevinden en lichamen welbevinden werken op elkaar in. Beide zijn wat hem betreft onafscheidelijk. Zo zegt hij:

'En je weet dat de verbetering van de morele eigenschappen [in de mens] genezing van de ziel en haar vermogens bewerkt. Zoals een geneesheer die lichamen geneest eerst het lichaam moet leren kennen dat hij wil genezen, weten in welke staat het in zijn totaliteit en in zijn delen verkeert, dat wil zeggen het lichaam van de mens, en zoals hij moet weten welke zaken het lichaam ziek maken en waarvan het zich moet onthouden, en welke zaken het gezond maken en waarnaar moet worden gestreefd, zo moeten de geneesheer van de ziel<sup>1</sup> en de gene die de deugdzame eigenschappen [van iemand] wil herstellen de ziel (de persoon) in haar totaliteit en in haar delen leren kennen, en weten wat haar ziek maakt en wat haar gezond maakt.'<sup>2</sup>

## Pastor en geneesheer

Een pastor lijkt op een geneesheer. Ook een pastor moet de totale persoon van de patiënt (cliënt) in zijn onderzoek laten meewegen om goed te kunnen genezen. Het aangehaalde citaat van Rambam leert ons nog meer: moraliteit is geen garantie voor lichamelijke gezondheid, maar hangt daar tot op zekere hoogte wel mee samen. Hoewel Rambam het begrip *nèfèsj* hier reserveert voor het psychisch-morele functioneren van de mens in onderscheid met het lichamen, blijft het holistische aspect van dit begrip



Foto: Anton Sinke

bij hem meeklinken. Zo lang de mens leeft, vormen lichaam en ziel een eenheid. Een moreel verantwoord leven is volgens Rambam hetzelfde als een gezond innerlijk leven. Een gezonde moraal en geest kunnen op hun beurt bijdragen aan lichamelijk welbevinden. Rambams inzicht sluit aan bij moderne onderzoeken waaruit bijvoorbeeld blijkt, dat actieve zorg (al is het maar voor een dier) en inzet voor anderen de weerstand en levensverwachting van ouderen dikwijls verhoogt. Goede dingen doen is gewoonweg gezond.

Over het zogeheten holisme van Rambam schrijft S.S. Kottek:

*‘Maimonides benadrukt in zijn Regimen Sanitatis<sup>3</sup> (2:13) dat de “bewegingen van de ziel” bij de patiënt absoluut de allereerste aandacht verdienen en op orde gebracht moeten worden (...) Maimonides citeert een behoorlijk aantal van deze aforistische formuleringen. “De arts moet eraan denken dat ieder ziek individu een samengetrokken (angstig) hart heeft, terwijl de ziel van een gezond persoon ruim is.” (...) “De arts geneest niet een ziekte maar hij heelt een zieke.” Voor Maimonides vergaart een volleerd arts eerst kennis, vervolgens doet hij praktische ervaring op, waarbij hij altijd de constitutie (mèzèg)<sup>4</sup> van de patiënt in overweging neemt, alsmede zijn psychologie, in één woord: zijn individualiteit.’<sup>5</sup>*

### Anders dan de dieren

Juist omdat de menselijke persoon een organisch geheel vormt en juist omdat lichaam en geest scheidelijk met elkaar verweven zijn, onderscheiden we ons als mens principieel van de dieren, in al ons doen en laten.

*‘In dit hoofdstuk hebben we al eerder opgemerkt dat we hier uitsluitend spreken over de menselijke nēfēsī (persoon). Want het vermogen van de mens om zich bijvoorbeeld te voeden<sup>6</sup>, is niet hetzelfde vermogen (om zich te voeden) waarmee een ezel of een paard zich voedt. Immers de mens voedt zich door middel van het voedende deel dat behoort tot de menselijke nēfēsī, en de ezel voedt zich met het voedende deel dat behoort bij de nēfēsī van een ezel etc.’<sup>7</sup>*

Het eetgedrag van de mensen is dus volgens Rambam niet te vergelijken met dat van dieren. De overeenkomsten tussen mens en dier zijn oppervlakkig. Dit is geen vreemde gedachte. Bij mensen is een handeling als eten een bewuste daad. Zo citeren mensen bij hun maaltijden zegespreuken en een dankgebed. Ze voeren tafelgesprekken. Een dier beweegt zich voort, maar het gaat niet doelbewust zoals een mens ter verpozing ‘een straatje om’, het maakt ook geen wandeling. Alleen mensen kunnen doelgericht op weg gaan om Gods geboden te verichten. Dieren communiceren, maar ze voeren geen

<sup>1</sup> Dat wil zeggen de rabbijn als zielzorger en pastor.

<sup>2</sup> Rambam, Sjemona Perakiem, hoofdstuk 1.

<sup>3</sup> Regimen Sanitatis, een van Rambams medische traktaaten, geschreven in het jaar 1198. Het derde hoofdstuk van dit traktaat behandelt de idee van ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’. Het welzijn van lichaam en ziel hangen over en weer nauw samen.

<sup>4</sup> Dat wil zeggen de lichamelijke en geestelijke balans in de verdeling van zowel fysieke als innerlijke (psychische en morele) neigingen en krachten.

<sup>5</sup> Zie S.S. Kottek in: Moses Maimonides, Physician, Scientist and Philosopher, ed. F. Rosner e.a., Northvale/New York 1993, p. 28-29.

<sup>6</sup> Rambam verwijst hier ook naar het metabolisme en de spijsvertering van de mens.

<sup>7</sup> Rambam, Sjemona Perakiem, hoofdstuk 1.

echte dialoog zoals mensen dit kunnen.<sup>8</sup> De mens is geen dier waaraan de Schepper als extraatje een menselijke ziel heeft toegevoegd, maar door en door een uniek wezen en beeld van God. Hij is ondeelbaar in zijn bestaan als menselijke *nèfèsj*!<sup>9</sup>

### Gezondheid - een kwestie van evenwicht

Als arts en zielzorger bezit Rambam een overkoepelende visie op de menselijke persoon, de *nèfèsj*. In het derde en vierde hoofdstuk van de *Sjemona Perakiem* brengt hij zijn kennis van verschillende levensterreinen samen. Daarbij komt hij tot het hart van zijn betoog: gezondheid is zowel voor het lichaam als voor de geest een kwestie van evenwicht en balans.

Bewust leven, juiste keuzes maken en het mijden van extreem gedrag is de kern van onze opdracht als mens. Hierbij worden we geholpen door ons verstand en door de wijsheid van Thora en traditie.

Foto: Anton Sinke

### Het karakter en het handelen

Rambam stelt de vraag hoe we ons het beste tot perfecte mensen kunnen ontwikkelen, naar lichaam en geest. Het antwoord op deze vraag is: door bij herhaling goede dingen te doen. Een verantwoordelijk en deugdzaam burger, een edel karakter, ontstaat door oefening:

*‘Weet dan dat deze voortreffelijkheden en onvolkomenheden [van het karakter] die worden aangeleerd, niet verworven worden en zich niet vestigen in de nèfèsj dan alleen door de herhaling van handelingen die voortkomen uit de betreffende deugd, vele malen en gedurende lange tijd waarin we ons daarin trainen. Indien die activiteiten goed zijn dan verwerven we een voortreffelijkheid, maar indien ze slecht zijn dan verwerven we een tekortkoming.’<sup>10</sup>*

Geen mens is volgens Rambam vanaf zijn geboorte van nature begiftigd met deugden of belast met morele tekortkomingen. De vorming van het karakter van een mens is van omgevingsfactoren en levenswandel afhankelijk. Hoewel ethiek als wetenschap haar bekoring en nut heeft, komt ethisch en moreel gedrag niet in de eerste plaats voort uit redeneringen. Moreel gedrag hangt veeleer samen met iemands karakter. Dat wordt op zijn beurt gevormd door gedrag. Een edele inborst - dat wil zeggen de aanwezigheid van innerlijke disposities en drijfveren tot goed handelen - kan alleen met veel oefening en herhaling van goede daden worden verworven.

Een voor de hand liggende gedachte is dat het juiste geloof leidt tot het juiste handelen. Bij Rambam en in de rabbijnse traditie ligt de zaak iets ingewikkelder. Hoewel Rambam de invloed van zuiver denken op moreel handelen zeker niet ontkent, legt hij met het oog op de praktijk het accent toch op het handelen. Juist handelen leidt tot zuiver denken en een zuiver geloof. Naast filosoof was Rambam met reden rechtsgeleerde en kenner van de halacha!



Het standpunt van Rambam doet denken aan de rabbijnse uitleg bij Exodus 24:7: En zij spraken: Alles wat de Eeuwige gezegd heeft, zullen wij doen en wij zullen luisteren (begrijpen). De rabbijnen wijzen fijntjes op de volgorde in dit vers: ‘Rabbi Chama bar Chanina: wat is bedoeld met Als de appelboom tussen de bomen van het bos, zo is mijn lief tussen de jongens (Hooglied 2:3)? Waarom werden de Israëlieten vergeleken met een appelboom? Om je dit te leren: zoals de bloesem van de appelboom voorafgaat aan zijn bladeren, zo doen de Israëlieten wij zullen doen voorafgaan aan wij zullen luisteren.<sup>11</sup> Eerst doen en vervolgens daardoor ook leren begrijpen.

Doen maakt onderdeel uit van het religieuze en morele leerproces waartoe de Thora ons aanzet. Daarom blijft leren zonder praktische oefening volgens de wijzen zinloos. In tal van uitspraken wijzen zij hierop. Zo sprak Rav Pappa: ‘Ieder die bezig is met het doen, is ook bezig met het leren. Ieder die echter niet bezig is met het doen is ook niet bezig met het leren.’<sup>12</sup> Wie niet in de praktijk oefent, zal zijn kennis bovendien snel weer verliezen.

Het inzicht van Rambam over de praktische werking van menselijke moraal sluit aan bij wat de Joodse denker M. Kadushin zegt ten aanzien van Joodse ethiek, die in werkelijkheid niet geworteld is in een theorie, maar in de religieuze praktijk:

*‘Het is natuurlijk een feit, dat mensen het morele leven niet maken en ook niet willen maken tot een lang en naargeestig proces van intellectuele analyse rond situaties en problemen. Zou een mens over iedere situatie moeten wikken en wegen, dan zou hij nooit tijd overhouden om überhaupt*

<sup>8</sup> Vgl. in dit verband J. Leibowitz, *Sichot al ‘Sjemona Perakiem’ le-Rambam* (Hebr.), Jeruzalem 1986, p. 29 vv.

<sup>9</sup> Zie L. Leibowitz, a.w. p. 33.

<sup>10</sup> *Sjemona Perakiem*, hoofdstuk 4.

<sup>11</sup> Babylonische Talmoed, Sjabbat 88a.

<sup>12</sup> Babylonische Talmoed, Jevamat 109b.

<sup>13</sup> Zie M. Kadushin, *Worship and Ethics*, Northwestern University Press 1964, p. 19.

nog te handelen. Er zou slechts sprake zijn van morele stagnatie. Morele daden bezitten een emotioneel aspect, niet alleen een mentaal aspect, en worden aangestuurd door innerlijke drijfveren<sup>13</sup>

M. Kadushin leert dat we moraal niet aanleren door onderwijzing van een denksysteem, maar in het dagelijkse handelen, in het uitvoeren van rituelen en door het spreken van gebeden; kortom in de religieuze praktijk van alle dag die onze innerlijke drijfveren vormt en aanstuurt.

### Gedragstherapie voor de immorelen

Rambam schrijft een ondeugdzaam karakter toe aan een disbalans van innerlijke drijfveren. Daarbij vergelijkt hij immoraliteit met ziekte. Ook lichamelijke ziekte komt naar middeleeuws standpunt voort uit het ontbreken van (stoffelijk) evenwicht. Wanneer je immoraliteit als ziekte beschouwt, ligt de weg voor de zoektocht naar een genezende therapie open. Uiteraard moet volgens Rambam zo'n therapie gericht zijn op het herstel van verloren evenwicht. Hij stelt bij immoraliteit een gedragstherapie voor die tijdelijke compensatie voorschrijft, net zo lang tot de balans in iemands persoonlijkheid is hersteld:

'Het is passend dat men bij zijn genezing (d.w.z. van iemand die immoreel gedrag vertoont) net zo te werk gaat als bij een lichamelijke genezing. Zoals wanneer het lichaam uit balans is gebracht, we kijken in welke richting het neigt en afwijkt, zodat we het in de tegenovergestelde richting kunnen dwingen, totdat het zijn evenwicht hervonden heeft; zodra het weer in balans is, dan stoppen we ermee het in tegenovergestelde richting te dwingen en behandelen we het weer zodanig dat het zijn (hervonden) evenwicht behoudt;<sup>14</sup> precies zo gaan we te werk waar het gaat om (herstel van) morele eigenschappen.'

'Bijvoorbeeld wanneer we iemand zien in wiens nêfêsj de dispositie tot grote gierigheid is ontstaan, waardoor hij zichzelf alle goeds ontzegt, iets wat behoort tot de meest ernstige defecten van de nêfêsj; en de daden die zo iemand verricht zijn slecht, zoals we in dit hoofdstuk hebben uitgelegd. Indien we deze zieke persoon willen genezen, dan gebieden we hem niet om zich te gewennen aan vrijgevigheid. Dit zou immers lijken op een arts die met milde medicijnen een patiënt wil helen die [heftige] koorts heeft, een behandeling die de patiënt [zeker] niet van zijn ziekte zal genezen. We moeten hem er echter toe brengen om hem keer op keer te laten verspillen, en we moeten hem zijn daden van verspilling (d.w.z. van exuberante vrijgevigheid<sup>15</sup>) zo vaak doen herhalen, dat de dispositie die hem tot egoïsme dwong uit zijn ziel verdwijnt en in hem bijna de dispositie tot verspilling ontstaat. Op dat moment moeten we hem zijn daden van verspilling doen beëindigen en hem gebieden voort te gaan met daden van vrijgevigheid. Daarbij moeten we hem er voor doen waken dat hij [voortaan] niet [opnieuw] te weinig of te veel aan vrijgevigheid vertoont.'

Ondeugdzaam gedrag, voortkomend uit gebrek aan moreel evenwicht, kan volgens Rambam slechts genezen worden met gedragstherapie.

Bewustwording van onevenwichtig handelen alleen is dus onvoldoende. Deze zienswijze heeft zeker consequenties voor de huidige discussie over de vraag hoe zinvol het is om criminelen met opsluiting te bestraffen. Individuen die onwenselijk en onmaatschappelijk gedrag vertonen, kunnen niet gecorrigeerd worden met straf of moralistische toespraken alleen. Hun gebrek aan morele stabiliteit moet ook worden behandeld. Hun goede gedrag en sociale vaardigheden moeten worden getraind. Dat is de les, die we uit de inzichten van Rambam kunnen leren.

### De helende werking van schoonheid

Het besef van een samenhang tussen psychische en somatische aspecten van de mens blijkt vooral uit de waardering van Rambam voor schoonheid. Het leven mag ook volgens Rambam genoten worden, indien we het aardse bestaan maar niet verheffen tot een doel op zich. Esthetiek en andere aangename vormen van ontspanning kunnen een genezende werking hebben op de ontspoorde ziel. Ze dragen bij aan het lichamelijke en geestelijke evenwicht van de nêfêsj:

'Of hij (d.w.z. wie lijdt aan zijn ziel) mag zich bij wijze van geneeskunst richten op het aangename, zoals iemand wiens trek in eten zwak is en die deze probeert op te wekken met gekruide en zoete spijzen, dingen waar de menselijke nêfêsj van houdt; en evenzo indien zwartgalligheid zich van iemand meester heeft gemaakt, mag hij haar verdrijven door te luisteren naar zang en instrumentele muziek, door te wandelen door prachtige tuinen en gebouwen, door verknochtheid aan prachtige afbeeldingen en door verwante zaken die de nêfêsj ruimte (verlichting) schenken en de zwartgalligheid uit haar verwijderen. De uiteindelijke bedoeling van het gezond houden van het lichaam is om wijsheid te verwerven.<sup>16</sup>

Ook dagelijkse Thorastudie, mits voortgezet in passende daden, werkt volgens de rabbijnen als een medicijn voor de ziel.<sup>17</sup> Zo kunnen we ons voorstellen dat bij het dagelijks zingen van psalmen schoonheid, troost en wijsheid verenigd worden tot een medicijn voor onze gehele nêfêsj. Hierover zegt Rabbijn A.Ch. Feuer: 'Zo zegt David in een van zijn liederen, in Psalm 23:3 Hij herstelt mijn ziel' [zie in dit verband ook mijn korte opmerkingen bij de voorplaat op de cover van dit nummer van Interpretatie].

'Liederen geven uiting aan de innerlijke harmonie van de zanger en van de schepping. David zingt. De kikker zingt. De zon zingt. Wanneer zij samen uitbundig de kennis van Gods handwerk bezingen, dan wordt de macht van het kwaad weggesnoeid om te verschrompelen en uiteen te vallen.<sup>18</sup>

<sup>14</sup> Zo koelen we bijvoorbeeld in geval van koorts het lichaam af totdat de normale lichaamstemperatuur is hersteld.

<sup>15</sup> Met 'verspillen' is hier niet bedoeld op 'verspilling' in algemene zin maar op een exuberante vrijgevigheid, die de gever uiteindelijk zelf in financiële nood kan brengen.

<sup>16</sup> Sjemona Perakim, hoofdstuk 4.

<sup>17</sup> Sjemona Perakim, hoofdstuk 5.

<sup>18</sup> Vergelijk de uitspraak van Rabbi Jehosjoea ben Levi in de Babylonische Talmud, Joma 72b.

<sup>19</sup> In de inleiding op zijn psalmencommentaar Tehillim (Art Scroll), New York 1977, p. xli.