

DE BIJBEL OVER GEZONDHEID

Omgaan met het leven in de Psalmen en de Wijsheid

Harm van Grol

De mens zoals God hem en haar wil, is een gezonde mens, gezond van lijf en leden en gezond van geest. Ziekte is een afwijking van de scheppingswil van God. Nergens in de Schrift wordt dit met zoveel woorden gezegd – gezondheid is geen bijbels thema, laat staan geestelijke gezondheid – maar er zijn aanwijzingen. Een oude traditie in de bijbel zet allerhande ellende en dus ook ziekte op het conto van de zonde. De vrienden van Job gaan ervan uit dat hij schuldig is, ook al is hij zich daarvan niet bewust. Eigen schuld dikke bult. Deze weinig subtiele overtuiging maakt duidelijk dat ziekte een afwijking is en verklaring behoeft. Een belangrijke bevolkingsgroep in de evangeliën zijn de bezeten. Geestelijke afwijkingen zijn te wijten aan de duivel. Hij neemt van de mens bezit. Hier staan de duivel en zijn demonen tegenover de scheppingswil van God. Zo is de mens niet bedoeld.

Wie geneest een zieke geest?

Het boek Jesus Sirach bevat een korte passage over ziekte (38:1-15). De schrijver voert een pleidooi voor de arts. Natuurlijk moet je bidden en je van zonden reinigen, natuurlijk moet je een offer brengen, maar wees zo verstandig een arts te raadplegen! Ook de arts, zegt Sirach, is door God geschapen, net als de kruiden die de apotheker tot een weldadige balsem maakt. Dit nog simpele medisch circuit is het werk van God, zo 'brengt hij genezing op de aarde.' (Hier en elders citeer ik de NBV.) Sirachs pleidooi was niet vanzelfsprekend, hij zet immers een zwaar theologisch argument in. Tegenover de schuldtheologie van de vrienden van Job klinkt hier (een theologische) nuchterheid.

Nuchterheid vinden we ook in de observaties van de oudere wijsheid van het boek Spreuken. 'Door geestkracht overwint een mens zijn ziekte, / maar wie geneest een zieke geest?' Deze sterk geformuleerde spreuk zet in een retorische vraag de onmogelijkheid van geestesziekte neer (18:14). Daartegen is niets te beginnen. De wijsheidsleraar heeft aandacht voor de werking van de geest: 'Almaar onvervulde hoop maakt ziek, / vervuld verlangen is een levensboom' (13:12), 'Een vriendelijke uitspraak is een korf vol honing, / zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam' (16:24), 'Een vrolijk hart bevordert een

goede gezondheid, / een sombere geest verzwakt het lichaam' (17:22). Lees ook zijn levendige schets van een alcoholist (23:29-35). Niet altijd raakt hij de kern, maar puntig blijft hij: 'Als je zingt voor iemand die bedroefd is, / is het of je je ontkleedt op een koude dag, / of azijn op loog giet' (25:20).

Geloofsovertuigingen bevorderen niet altijd de gezondheid. Job hervindt zichzelf door zich te verzetten tegen de miezige schuldtheologie van zijn vrienden. Maar ook de schuldtheologie van het boek Ezra is potentieel gevaarlijk, en hier is het niet de Schrift die dit zegt, maar de interpret. Ezra spreekt in Ezra 9:8-15 een gebed uit waarin hij zijn uitgangspunt neemt in de ballingschap. De zonden van het volk waren de reden voor die ramp. Nu het volk weer terug is in Jeruzalem – dankzij de genade van God – staan de zonden er nog steeds en hopen zij zich op: 'Onze ongerechtigheden zijn vermenigvuldigd tot boven ons hoofd, en onze schuld is groot geworden tot aan den hemel. Van de dagen onzer vaders af zijn wij in grote schuld tot op dezen dag' (Statenvertaling). Met elke nieuwe zonde dreigt men de limiet te bereiken, het moment dat God er een einde aan maakt: 'Zou u dan niet zodanig vertoornd zijn dat u ons zou vernietigen, en niemand het zou overleven, niemand zou ontkomen?' Ezra spreekt meer dan honderd jaar na het einde van de ballingschap en nog steeds is van vergeving geen sprake...

Wenslijst

In het Nederland van 2009 staat de eigen gezondheid hoog genoteerd, maar als je de psalmist vraagt wat voor hem belangrijk is in zijn leven, zal gezondheid geen deel uitmaken van zijn wenslijst, terwijl hij wel degelijk worstelt met ziekte en lichamelijke ellende, gezien de vele gebeden waarin hij daarover klaagt. Wat wenst de psalmist dan wel?

We spreken gemakshalve over 'de psalmist', maar hij bestaat natuurlijk niet. Er hebben vele handen geschreven aan de psalmen, gedurende vele eeuwen. En zoals altijd is er onderscheid tussen de schrijver en het Ik van de tekst die hij schrijft. Het is goed mogelijk dat een priester-schrijver psalmen schreef voor gebruik in bepaalde rituelen. Het Ik van de psalm is dan niet het Ik van de schrijver maar dat van de potentiële 'gebruiker'. Zo zou je kunnen zeg-

God heeft de mensen geschapen als gezonde wezens. Ziekte hoort volgens grote delen van de bijbel in principe niet bij het mens-zijn. Als iemand dan toch ziek wordt, zal hij of zij wel iets verkeerd gedaan hebben. Deze houding spreekt vooral duidelijk uit de gebeurtenissen in het boek Job. Niet in alle delen van de bijbel wordt er zo over gedacht. Harm van Grol onderzoekt de houding van de bijbelschrijvers tegenover leven, gezondheid en ziekte.

Dr. H.W.M. van Grol is als docent Oude Testament werkzaam aan de Faculteit Katholieke Theologie van de Universiteit van Tilburg.

gen: de psalmist, dat zijn wij, zo vlug als we ons identificeren met het Ik van de psalm. Gemakshalve is het dus 'de psalmist', als we willen peilen wat eigen is aan het Psalmboek. Wat wenst de psalmist? Een kleine selectie.

De eerste psalm brengt ons in lichte verwarring door de gelukkige mens te typeren 'als een boom, / geplant aan stromend water. / Op tijd draagt hij vrucht, / zijn bladeren verdorren niet. / Alles wat hij doet komt tot bloei.' Het beeld wil duidelijk maken hoe deze mens slaagt in wat hij doet, hoe hij bloeit en vrucht draagt. De mens die vreugde vindt in de Tora en zich niet associeert met mensen die dit afwijzen, is niet een gezonde mens maar een geslaagde mens. Toch roept het beeld van de boom associaties op met gezondheid. De boom is goed gevoed, verdort niet en draagt vrucht. Zo is gezondheid op de eerste bladzijde van het Psalmboek toch een motief, ook al is het impliciet.

Een zaligspreking aan het slot van het boek bevat een echte wenslijst (Ps. 144:12-15). Stevige zonen en mooie dochters, volle schuren en vette kudden, en geen oorlog. Nageslacht, welvaart en vrede. Zo leeft 'het volk dat JHWH als God heeft.' Enkele psalmen later krijgt dit alles zijn plek in Jeruzalem (Ps. 147:12-14): 'Hij heeft de grendels van je poorten versterkt, / het volk binnen je muren gezegend. / Hij geeft je vrede en veilige grenzen, / met vette tarwe stilt hij je honger.' Vrede, welvaart en nageslacht – als we het 'zegenen' zo mogen verstaan.

Gezondheid is hier geen thema, al is het zeker niet in strijd met de wensen die wel geuit worden. Gezondheid is, zoals gezegd, wel thema als zij te wensen overlaat. Ziekte maakt dan deel uit van de klacht. Toch zijn er weinig psalmen waarin ziekte de boventoon voert. Zij is meestal één van de klachten en dan lijkt zij eerder het gevolg van iets anders. De psalmist voelt zich geïsoleerd of verlaten, mensen zitten hem dwars of belagen hem. Daar wordt hij ziek van. Psychosomatische klachten zouden wij zeggen. En als de psalmist zegt dat hij (bijna) dood is, spreekt hij van zijn innerlijk eerder dan van de uiterlijke werkelijkheid. Dan is hij bij leven dood, verlaten door God en mensen.

Omgaan met gevoelens

Klaag- en gebedspsalmen zijn ver in de meerderheid. Zij passen in rituelen waarin de bidder zijn hart uitstort voor God. Omdat het rituele teksten zijn, gericht op herhaaldelijk gebruik, is de aanleiding voor het gebed meestal vaag gehouden. Zo vinden we in Psalm 6 een cocktail van schuld(gevoel), ziekte, verlaten zijn door God en belaagd worden door tegenstanders. Veel duidelijker aanwezig zijn de gevoelens. Angst, verdriet en woede strijden in deze psalmen om de voorrang. Ik wil twee kenmerken wat meer aandacht geven, het contact met God en het omgaan met emoties.

De psalmist richt zich rechtstreeks tot God en blijft dit doen ook al laat God hem, naar het hem voorkomt, in de steek. Zo betreft hij God bij alles wat hij is en voelt. Hij zal God niet laten wegzinken in een woordeloze, stilzwijgende relatie. Hij zal God niet in zijn waarde laten, maar betreft hem in al het menselijke gedoe. De psalmist spreekt God aan, hij spreekt hem aan op zijn gedrag, hij strijdt met hem, hij discussieert met hem, hij probeert hem te overtuigen, hij wijst hem op zijn eigen belang, hij spreekt zijn vertrouwen in hem uit, hij dankt hem, en hij bidt hem om redding. En zo doet God er toe.

De psalmen zijn van voor tot achter emotioneel. De psalmist uit openlijk zijn woede, beeft in zijn angst, huilt in zijn verdriet, en juicht in zijn vreugde. En hij betreft al die emoties op God zelf, richt ze op hem, deelt ze met hem. 'Moe ben ik van zuchten, / elke nacht is mijn kussen nat, / mijn bed doorweekt van tranen. / Mijn ogen zijn gezwollen van verdriet, / roodomrand van alles wat mij benauwt.' (Psalm 6:7-8) De vloed van emoties zal de lezer als hij of zij eraan toe is, meesleuren. Dat is een goede zaak. Deze psalmen overdrijven niet – ook al zijn wij in onze cultuur van zelfbeheersing geneigd dat te denken. Zo kan de lezer zich bewust worden van zijn eigen gevoel en wordt hem een weg geboden dit te uiten en zo te leren kennen.

Geluk en vreugde

In veel kerken trekt men elkaar strak. Geen lach kan er af, geen grap mag gemaakt. Een ernstige makke. Men lijkt het eens met de somberende wijsheidsleeraar die schrijft: 'Zelfs al lacht het hart, het lijdt pijn, / vreugde eindigt altijd in verdriet' (Spr. 14:13). De psalmist ziet dat anders. Verdriet mag nogal eens de toon zijn van het leven, maar het mag het leven niet bepalen. We leven toe naar geluk en vreugde. Van daaruit krijgt alles zijn plek.

Het moet toch duidelijk zijn op het eerste gezicht: 'Gelukkig de mens...' (Ps. 1:1). We hebben gezien wat dit geluk kan inhouden. Slagen in wat je doet, nageslacht, welvaart en vrede. En daarmee zal de lijst niet compleet zijn. Dit geluk is aards en alledaags. Zo is natuurlijk niet alles gezegd – in het Psalmboek volgen nog 149 psalmen – maar is wel het perspectief gegeven.

Het geluk van de zaligsprekingen is voorwaardelijk. Het geluk van Psalm 1 is het aantrekkelijk perspectief van de mens die vreugde vindt in de Wet van God. Zo'n mens is 'als een boom'. Zijn leven heeft mystieke kwaliteit. Het water waaraan hij zich laaft, is goddelijk. Het Woord van God stroomt door hem heen en doet hem vrucht dragen. Aan de basis van deze ervaring ligt een wijze van leven. De mens 'verdiept (zich) in zijn wet, dag en nacht.' Een ononderbroken ophoud bij de Tora, een absolute gerichtheid op Gods Wet. Psalm 119 verbeeldt dit mystieke leven in een gebed van 176 verzen, naar de letters van



Foto: Pauline Jongenelen

het Hebreeuwse alfabet tweeëntwintig groepen van acht versregels. Een universum van gebed. Elke versregel noemt de Tora in vele synoniemen: wet, richtlijnen, regels, geboden, voorschriften, woord, belofte... Dit contemplatieve gebed is een huis waarin de mens zich kan ophouden bij de Wet. In heel dit leven haakt de mens naar God, en soms is er dan de verrukking, zoals in Psalm 19. De mystieke vreugde uit zich in een loflied dat begint te zingen over de alles openbarende en verlichtende zon – een beeld van de Wet – (vv. 2-7) en dat vervolgens de Tora noemt in een litanie van bijvoeglijke en zelfstandige naamwoorden (vv. 8-11). Deze verrukking kan het deel zijn van de mens.

Psalm 2 biedt een ander perspectief. De psalm eindigt met een zaligspreking: 'Gelukkig wie schuilen bij hem.' We vinden haar ook elders in het Psalmboek, maar hier lijkt zij niet te passen. God speelt in deze psalm met opstandige koningen en schuift zijn pion, de koning van Sion, naar voren. Het is van meet af aan een uitgemaakte zaak. Ze zullen moeten buigen. Het kan niet anders of deze uitkomst betekent vrede voor het volk van Sion. En dan volgt, toch enigszins laconiek, de zaligspreking. Blijkbaar is er nog te 'schuilen'. Blijkbaar is de vrede nog geen gedane zaak.

De tweede zaligspreking betreft niet, zoals de eerste, de religieuze levenskeuze van de mens, maar de bedreiging van het leven door andere mensen, andere volkeren. Wat is het geluk van de mens die 'schuilt' bij God, die zich toevertrouwt aan God? Het is, zou je kunnen zeggen, een geluk bij een ongeluk.

Deze mens heeft een adres voor zijn of haar sores. Hij kan een beroep doen op die Ander. In het gebed ervaart hij dat hij er mag zijn. Hij kan zichzelf kwijt, zijn klacht, zijn verwijt, zijn verdriet, zijn onzekerheid, zijn angst. Ook als zijn ellende voortduurt, weet hij zich geborgen in de relatie met God. Troost, vertrouwen, levenskracht. En tenslotte, voor de mens die zich toevertrouwt aan God, blijft het perspectief open, is er meer dan het momentane gevoel, is er verlangen en hoop, en wenken het geluk en de vreugde.

Ook de bouw van het Boek der Psalmen is veelzijdig. Het gaat niet, zoals de geciteerde spreuk, van vreugde naar verdriet, maar omgekeerd. Het eindigt met vijf lofzangen, waarin tenslotte alles en iedereen meespeelt en meezingt (Ps. 146-150). Dit feest op het einde is niet alleen een geslaagde apotheose, maar ook het einde van een weg, de afsluiting van een ontwikkeling. De lezer gaat in het boek een weg van woede, verdriet en angst naar vreugde. De vele klaag- en gebedspsalmen zijn zelf de weg van klacht naar lof. En zo vinden we de klaagpsalmen vooral in de eerste helft van het boek en de hymnen in de tweede helft. Het boek als geheel beeldt de ervaring uit die de mens kan maken: 'Toen ik u aanriep, hebt u geantwoord, / mij bemoedigd en gesterkt' (Ps. 138:3), en die brengt hem van de eenzaamheid van zijn ellende naar de lovende gemeenschap in de tempel, uit als een ervaring die ook het volk kan maken en zelfs de hele schepping: 'Alles wat adem heeft, loof JHWH' (Ps. 150:6).