

Van harte!

Geneeskunde is een modieuze bezigheid. Trends en stromingen regeren de richting waarin de wetenschap zich beweegt. Dat is altijd al zo geweest en dat zal ook niet meer veranderen ook. Heden ten dage draait alles in het medisch bedrijf om genen, DNA en moleculaire biologie. In de huisartsgeneeskunde heerst zo momenteel het begrip “evidence based medicine”, wat zoveel betekent dat je als huisarts therapeutisch alleen dat doet of voorschrijft waar “harde”, wetenschappelijke bewijzen voor zijn. Een beetje cynische dokter kan, evidence based werkend, de hele dag met zijn armen over elkaar, zijn patiënten afpoeieren. Er is niet zoveel “evidence”! De meeste dokters kijken er belangstellend naar om vervolgens verder te werken zoals ze dat gewend zijn, vanuit hun gevoel, gewoontes en eigen gezond verstand. Toch zijn er wel een paar “overlevers” in de geneeskunde, van die middelen die de modetrends overleefd hebben, mogelijk moeilijke tijden doormaken her en der, maar toch steeds weer terugkomen. Zo’n onverwoestbaar “goed idee” staat in heel wat van onze achtertuintjes n.l. het vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*). Met bloemen die in kleur variëren van wit tot dieppaars, soms metershoog opgroeiend en bloeiend en w.b. de plek in de tuin graag de halfschaduw opzoekend, produceren ze een stofje dat al eeuwen geleden als een medicament voor het hart werd herkend.

Het is overigens niet de bedoeling om hier een botanische verhandeling te houden. Wel vind ik het interessant dat juist een plant die met het hart verbonden is, een blijvertje is in de wereld van het medicament. Het zegt m.i. evenveel over het middel als over het hart. Ik licht dat nog toe. Zo’n zelfde verhaal zou te vertellen zijn over de druif oftewel het glaasje rode wijn, dat, heden ten dage aangeprezen als het ultieme middel bij de preventie van hart- en vaatziekten, al sinds Dionysus verbonden is met gezondheid en vitaliteit en derhalve met het hart. Wat heeft het hart met gezondheid en vitaliteit te maken? Wat voor rol speelt ons hart in ons lichaam.

Wij hebben als mens deel aan twee werelden die ons beïnvloeden, impulseren en vorm geven aan ons lichaam en leven. De ene wereld is die van de zintuigen, die ons in contact brengen met de buitenwereld. Via de zintuigen komt die wereld bij ons binnen in de vorm van licht, warmte, tastindrukken, maar ook zuurstof, voedsel en erfelijke informatie. Dat moet allemaal waargenomen worden om in de vorming en het in stand houden van ons lichaam een rol te kunnen spelen. (Niet voor niets heet het dat ons DNA wordt *afgelezen* bij de vorming van onze eiwitten.). Tegenover de wereld van het waarnemen staat de wereld van de activiteit, het stofwisselingsproces. Daar worden alle “indrukken” aangegrepen en omgevormd tot voor het lichaam nuttige substanties. Tegenover de wereld van “wat zie ik, wat is het” staat de wereld van “wat doe ik ermee, wat wil ik ermee”.

Het hart nu heeft zijn plaats in het midden van ons lichaam en verbindt, heel onwetenschappelijk gesproken, de bloedstroom uit de stofwisseling, het aderlijke bloed, met de bloedstroom die beladen is met indrukken van de buitenwereld, het slagaderlijke bloed. In het hart verbinden zich de impulsen van binnenuit, met de wil verbonden, met die van buitenaf, binnenkomen via de zintuigen en de ademhaling. Het hart ziet erop toe dat daar een vermenging optreedt die past in de ontwikkeling van het individu. Anders gezegd: enerzijds ervaar je aan jezelf dat je van alles wilt, anderzijds komen er van buitenaf allerlei vragen op je af, en het is aan het hart om dat samen te brengen tot een voor jou zinvolle en passende activiteit. Het hart vraagt zich voortdurend af of iets, een wilsimpuls of een van buitenaf komende uitdaging, goed is, in je biografie past, en daarmee je gezondheid in de ruimste zin van het woord niet aantast. Het hart vormt daarmee de lijfelijke basis voor het eigen oordeelsvermogen en, daarmee samenhangend, het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven.

Waarom zouden wij in onze tijd zo geplaagd worden door hart- en vaatziekten? Precies weet ik het ook niet, maar het heeft zeker met het bovenstaande te maken. Er wordt in onze tijd enerzijds heel veel nadruk gelegd op eigen individuele ontplooiing, maar is er toch ook heel veel aandrang via o.a. de reclame om ons heel gelijkvormig te gedragen. “Jezelf zijn” kan alleen tot stand komen m.b.v. heel bepaalde (merk)producten! Echt jezelf zijn is *echt* heel moeilijk. Terwijl het belang van een eigen persoonlijkheid gepredikt wordt, blijkt niets dus moeilijker dan je leven een werkelijk eigen richting te geven. Daar wordt het hart letterlijk gestoord van.

Het hart daagt ons uit om echt “hartelijk” te leven. Wat is dat? Leven vanuit je hart heeft minder met emotie te maken dan met bewustzijn n.l. van dat wat ons beïnvloedt vanuit de buitenwereld en dat wat ons tot van alles en nog wat wil aanzetten vanuit de wil, de eigen behoefte en de drift. Het hart vraagt van ons om aan alles wat op ons afkomt werkelijk geïnteresseerd aandacht te geven, er enige afstand van te houden en er vervolgens mee te doen wat in onze eigen ogen werkelijk goed is. Dat geldt voor huisartsenzorg, maar net zo goed voor alle andere menselijke activiteit zoals seksualiteit, onderwerp van deze uitgave van Evenwicht.

Rotterdam 10 juli 2001

Aart v.d. Stel