

Moeite met je lichaam

Petra Schipper

Eén van de afgoden van onze tijd is het ideale lichaam. Hele tv-programma's, tijdschriften, persoonlijke budgetten en conversaties worden eraan gewijd; de commercie maakt deze afgod groot. We weten het al lang en we willen ons er niet door laten beïnvloeden. "Je lichaam is een tempel van de Heilige Geest", zeggen we tegen elkaar. Toch is het schrikbarend hoevelen van ons in het verborgene lijden onder deze niets ontziende lichaamscultus. Hoe kan ons geloof ons hierin helpen?

Je lichaamsbeeld zit in je hoofd

Welk beeld heb je van je lichaam? "Zoals het is," zul je misschien zeggen. "De spiegel is toch ongenadig. Zie toch die vetrolletjes, die kraaiepotjes, dat grijze haar. Ik ben gewoon zo." Toch is dit allemaal wat ze met een mooi woord noemen: perceptie. Wat je opvalt in die spiegel laat zien welk beeld je van je lichaam hebt. Dit wordt beïnvloed door allerlei factoren. Ook als we zelf naar andere mensen kijken is dat zo. Waar let je op, onbewust? Hoe vergelijk je? Wat vind je belangrijk? Hoe voel je je ten opzichte van die ander? Achter dat glanzende topplaatje van die spiegel en achter de lenzen van je ogen zit een hele wereld van hoe jij jezelf en anderen en het leven hebt leren zien. Dat heet je lichaamsbeeld. En aan een beeld zit meestal een oordeel vast: ik ben dik, dus ben ik niet de moeite waard, die vrouw ziet er zelfverzekerd uit, die man heeft het gemaakt, dus die zijn goed, enz. Deze constructie in je belevingswereld lijkt dan ook weer bevestigd te worden in je ervaringen van elke dag: "zie je wel..."

Spiegeltje, spiegeltje...

Die beeldvorming leer je als kind al vanuit allerlei 'spiegels' om je heen. Welke blikken krijgen we van onze ouders, van leerkrachten, van leeftijdsgenoten? Wat zeggen ze over ons, hoe raken ze ons aan? Al deze oordelen kunnen ons heel diep raken. Je lichaam, dat ben je immers zelf. Via je lichaam kun je je bevestigd voelen, maar ook afgewezen. Ook andersom: als je je als persoon afgewezen voelt, kun je enorm gaan worstelen met het feit dat je een lichaam hebt: waarom besta ik eigenlijk? Je wilt je wegstoppen, niet gezien worden. Zo kan je lichaam een oord van pijn en schaamte worden.

Het komt steeds terug

Als kind heb je dan net een bepaald beeld gekregen van wat voor iemand je bent en dan komt die puberteit: je lichaam verandert helemaal en alles staat op z'n kop. Geen wonder dat je als puber onzeker wordt over hoe je jezelf moet zien. De mening van je omgeving wordt ook heel belangrijk. Ook na de puberteit blijven velen van ons op zoek.

Zelfs als je een liefhebbende partner vindt, lukt het je misschien niet om in zijn/haar waardering te geloven. Of als je niemand vindt, als je relaties steeds mislukken, dan ga je je afvragen: ligt dat aan hoe ik eruit zie? Ben ik niet vrouwelijk / mannelijk genoeg? Niet sexy, knap, geen uitstraling? Al die maatschappelijke eisen worden dan heel belangrijk.

Maar ook als je iemand vindt en kinderen krijgt, gebeurt er veel met je lichaam en hoe je je daarin voelt, zowel bij vrouwen als bij mannen. Ouderschap kan confronterend zijn. Boven de dertig, veertig, vijftig voel je sowieso dat je eerder moe wordt.

Met het klimmen der jaren verandert je lichaam opnieuw: je loopt tegen kwalen en beperkingen aan, je kunt niet meer zoveel in zo korte tijd doen als vroeger. Misschien treft jou wel een ernstige ziekte, waar je jaren mee voorttobt. Dit alles heeft veel invloed op hoe je je lichaam en jezelf ervaart. Het gevaar van ouder worden en ziek zijn, is dat je jezelf alleen maar als uitgerangeerd gaat zien. Dat het heel moeilijk wordt om je nog volwaardig mens te voelen.

Zo verschuift in de loop van je leven telkens weer je uiterlijk, je lichamelijkeheid en daarmee je lichaamsbeeld. En sta je iedere keer weer voor de taak om ermee in het reine te komen.

En in dit alles staan we midden in een maatschappij waar helaas maar één uniform duidelijk omlijdend schoonheidsideaal telt. We vergeten wel eens dat cultuur iets heel tijd- en plaatsgebonden is.

Wat heeft je geloof ermee te maken?

We zouden dit allemaal niet belangrijk mogen vinden, denken we misschien. Het gaat God toch niet om het uiterlijk, maar of je met Hem bezig bent. Met dit argument slikken we dan onze strijd met ons lichaam weg.

Vreemd dat we dat zo zijn beginnen scheiden: geloof en lichamelijkeheid. Terwijl je zonder je lichaam niet naar de bijbelstudie kunt komen. “Vereert dan God met uw lichaam”, zegt Paulus. Maar hoe kun je dat als je met datzelfde lichaam zo’n moeite hebt?

Dan hebben we het nog niet eens gehad over onze seksualiteit. Die moeilijke seksuele gevoelens, we zijn ze vaak als hinderlijk gaan zien voor ons geloof.

Orthodoxe joden mogen op sabbat niet werken, maar wel vrijen. Een heel bijbelboek (Hooglied) en vele bijbelverhalen zijn aan seks gewijd! Kennelijk vindt God ons lichaam belangrijk. Meer nog, de bijbel is eigenlijk een door en door lichamenboek. “Het woord is vlees geworden” Kenmerkend voor ons geloof is toch de hoop op de opstanding van het lichaam. In de bijbel zijn momenten van gemeenschap, maaltijden, waarvoor je dank uitsprak.

Geloven is bij uitstek een lichamelijke aangelegenheid. Geloven geeft ons lichaam waarde, in God onze Schepper en Jezus het vleesgeworden Woord is de waarde van ons lichaam verankerd. We mogen ons met ons lijf verzoenen zoals het is. Niet om aan een ideaalbeeld te beantwoorden of om het lichaam op zich te aanbidden, maar omdat we met en in ons gewone lichaam God mogen verheerlijken (Rom. 12:1). Dat wil zeggen, om de heerlijkheid en liefde van God met onze handen, voeten, gezicht gestalte te mogen geven voor onszelf en de mensen om ons heen. Zoals Jezus deed. En gewoon zoals we zijn. Is er iets mooier dan dat?

Andere ogen

De media van onze tijd voeden ons wanhopig streven naar onvergankelijkheid en perfectie. Programma’s over neuscorrecties en borstvergrotingen dreigen op onszelf gerichte mensen van ons te maken die niet kunnen verdragen dat er iets aan ons mankeert. Zo komt uiterlijk op zichzelf te staan en raken we gefixeerd op iets dat vergankelijk is en elke dag verandert.

We vergeten dan dat onze buitenkant uitstraalt hoe we ons van binnen voelen en dat het cliché dat echte schoonheid van binnen zit maar al te waar is. Heb je wel eens goed gekeken naar oude wijze mensen, hoe mooi het kan zijn hoe wijsheid en evenwicht zich in hun gezicht kunnen weerspiegelen als een kunstig schilderij? Echte schoonheid toont zich door de ervaringen, zelfs de miserie van het leven heen. Zo kan het geloof ons helpen met andere ogen te kijken, om onszelf en anderen te zien als beeld dragers van God. Ook en juist diegenen die beschadigd en ongeacht zijn (vgl. Jes.53!). Omdat kracht en schoonheid zich juist in zwakheid toont (2 Cor. 4:7-11, 12:7-10). Heel lichamenlijk en zichtbaar.

Leven met je lijf

Ik ben als ziekenhuis- en rusthuispastor keer op keer onder de indruk van de stille vormende kracht van het geloof in de levens van zieke en oude mensen. Zij leren mij dat het mogelijk is om menswaardig te leven met een onvolmaakt, gehandicapt, pijnlijk, zwaar ziek lijf. Een aantal wijsheden die deze mensen mij gegeven hebben wil ik je niet onthouden.

- o lichamelijk lijden hoort bij ons aardse menselijke bestaan. We hoeven ons niet af te vragen: ‘waarom overkomt MIJ dit?’, want het kan iedereen overkomen. Misschien zijn er keren dat we ons moeten afvragen: waarom overkomt het mij NIET? Zijn we nog dankbaar voor ons (gezond en gaaf) lichaam?
- o Leer het leven te nemen zoals het komt en dapper en eerlijk het hoofd te bieden. Niet omdat je zo’n held bent, maar omdat dat je behoedt voor bitterheid.
- o Krop je verdriet om je lichaam niet op, gebruik je lichaam ook om je te uiten: te wenen, te schrijven, te schilderen, te praten, te rusten, te wandelen. Geniet met al je zintuigen van schoonheid en voel zo hoe heerlijk het ondanks alles is om lichamelijk te zijn. Gebruik de signalen van je lichaam ook om er goed voor te blijven zorgen.
- o Je bent meer dan je ziekte. Dit is een cruciale wijsheid! Gedraag je niet als een hulpbehoevende gehandicapte, maar als een mens met een handicap, ziekte, gebrek, maar met nog zoveel meer goeds daarbij. Fixeer je niet op dat ene waar je moeite mee hebt, maar zie de schoonheid van wat er nog is en dank God daarvoor.
- o Humor kan je helpen. Je kunt je ware schoonheid mee beïnvloeden door veel te glimlachen en te lachen! Wat is er mooier dan iemand met lachrimpeltjes en humorglinstertjes in de ogen.
- o Zegen zo ook mensen om je heen met je echtheid, je moed, je glimlach, je handen, je stem, je genegenheid. Kijk niet altijd alleen naar jezelf, maar zie ook wat je nog altijd kunt betekenen voor anderen. Zo draai je je rol om van slachtoffer naar medemens.
- o Bewaar je onbevangenheid. Als je vrijt, maar je vindt jezelf niet mooi op bepaalde punten, fixeer je daar niet op, maar leer jezelf weer genieten van het vrijen op zich. Als je je stoort aan zaken van jezelf, kijk naar vrouwen en mannen uit andere culturen: hoe fier zijn sommige Afrikaanse vrouwen niet op hun ronde vormen! Relativeer, lach en wees wie je bent.

Ik hoop dat je zoals ik het voorrecht mag beleven van mensen mee te maken die deze wijze lessen belichamen. Zij leren ons dat je ondanks de moeite met je lijf, ondanks diepe strijd en pijn, toch tevreden en aimabel kunt zijn.

Tot slot nog dit. Hebben we als christenen samen niet een opdracht in dit alles, om tegen de stroom van de tijdgeest in te tonen wat echte schoonheid is? Hoe waardevol juist dat gewone, kwetsbare lichaam is?

We hoeven niet alleen maar deelnemers te zijn in deze maatschappij, maar kunnen er ook toe bijdragen, door, ook op dit gebied, zout der aarde en licht der wereld te zijn (Mat.5:13-16).

Petra Schipper
Met dank aan Thérèse Swinters