

Gebonden in vrijheid

Weten wat te doen bij de diagnose kanker, is niet gemakkelijk. Positief denken en optimisme in de betekenis van: 'Ach, het zal wel goed komen', is niet de meest verstandige levenshouding. Er moeten keiharde besluiten genomen worden, niet vanuit vage intuïtieve gevoelens, maar op goede gronden. Niet alleen door de arts, maar ook door de betrokkene zelf. Realiteitszin en optimisme lijken een goede combinatie.

Het verhaal van Janine Schaap in 'Uitzicht' spreekt mij aan (augustus 2009). Het weerspiegelt een levenshouding, die adequaat is bij ernstige ziekte en ook bij tegenslag. Haar verhaal loopt parallel aan mijn eigen ervaring met kanker. Ook bij mij 'ging het allemaal razendsnel' en net als Janine 'was ik er toch vrij nuchter onder'. Het lukt Janine haar innerlijke rust te bewaren en het tij te keren. Hoe deed zij dat?

Janine bewandelde de reguliere weg én de alternatieve. Niet zo maar een willekeurige alternatieve therapie, maar één die hoge ogen gooit in de natuurlijke kankerbestrijding. Wat is meer vanzelfsprekend dan de samenhang van goede voeding en gezondheid?

Niet alles wat wij gewoon zijn te eten en niet alles wat wij lekker vinden, draagt bij aan onze gezondheid. Dat moge duidelijk zijn. Dat wil niet zeggen dat lekker en gezond eten niet samen kunnen gaan. Dat geldt ook voor het dieet van Moerman / Houtsmuller. Onbekend maakt onbemind. Mensen hebben geen moeite met dat dieet als zodanig, maar met een **verandering** van hun voedingspatroon.

Die verandering zoveel moeite kost, ligt voor de hand. Niets is zo moeilijk als het loslaten van oude gewoonten in denken of handelen en het wennen aan nieuwe. Veel voedingsmiddelen hebben bovendien een soort verslavende werking. Het lichaam vraagt, en het hoofd heeft tegen de gegroeide verleiding geen weerstand.

De oude Grieken stelden dat kennis van 'goed en slecht', vanzelf leidt tot goed handelen. De verstokte roker bewijst - althans gedeeltelijk - het ongelijk van deze stelling.

Weten wat slecht is, draagt zeker bij aan het wijzigen van gewoonten en het overwinnen van verslaving, maar kennis alleen is daartoe niet in staat. De ommezwaai van 'gewoon' eten naar het Moermandieet, vraagt behalve kennis ook een specifieke **mentale** stap. Een stap die alleen de persoon zelf kan zetten. Welke is die stap?

Terug naar het verhaal van Janine. Waardoor heeft zij een nieuw leefpatroon nooit als moeilijk ervaren? Waardoor kon zij het Moermandieet volhouden en al haar medicijnen blijven slikken, zelfs tegen de sociale druk van haar omgeving in?

Janine deed een interessante uitspraak: '**Wat moet, dat moet**'.

Mensen houden niet van 'moeten', zeker niet als iemand anders dat oplegt. Een opdracht van buitenaf wordt meestal ervaren als een lastige plicht, die gemakkelijk verzaakt wordt. Een beginnende poging de ongewenste gewoonte te veranderen, wordt dan voortijdig afgebroken. De tijdelijke niet-roker grijpt weer naar zijn sigaret en valt terug op zijn oude gewoonte.

Het 'moeten' van Janine werkte anders. Het was haar eigen keuze.

De eerste zinsnede van haar uitspraak, '**wat moet...**', slaat op verkregen informatieve kennis van de Moermantherapie in verband met natuurlijke kankerbestrijding. Informatie is de eerste stap in iedere verandering. Een goed begin, is echter slechts het halve werk. De andere helft staat in de tweede zinsnede: '**...dat moet**'.

Hier zet Janine de boven bedoelde beslissende mentale stap. Zij kiest in volle vrijheid voor een bepaalde weg die zij **moet** gaan. Dit 'moeten' komt van binnenuit, waarna het doorlopen van die weg geen moeite meer kost. Een zelf gekozen 'moeten' geeft zekerheid en innerlijke rust in onzekere tijden.

Het is wonderlijk, dat juist de eigen vrije keuze voor de persoon zelf verplichtend werkt. Zo blijken de antipoden vrijheid en gebondenheid elkaar zo dicht te naderen, dat zij samenvallen. Dat wisten wij al van Luther, toen hij zijn stellingen aan de kerkdeur spijkerde. Hij sprak **in volle vrijheid** de historische woorden: 'Hier sta ik, **ik kan niet anders**.'

Wat moet, dat moet.

Rein Stoel.

www.filosofischepraktijk.eu