**Broeder ezel en Covid-19**

Deze column schrijf ik voor mensen, jong en oud, die ziek zijn geweest door het coronavirus en nog steeds niet goed opgeknapt zijn. Allereerst: ik leef mee (vandaar deze column!) want dat lijkt me zwaar. En wel om twee redenen: je lichaam werkt niet mee. En: op de een of andere manier raakt dat je ook psychisch.

Dat je lichaam niet meewerkt, vervreemdt je van je eigen lichaam. Dat is raar. Je lichaam is een ding geworden dat hapert en niet naar je luistert. En het gaat over jezelf! Als je gezond bent, voel je je lichaam niet en val je er als het ware mee samen. Als je ziek bent, komt er een soort scheiding tussen jou – je wilt van alles ondernemen – en je lichaam dat niks wil ondernemen. Er zijn zieken die op hun lichaam gaan schelden. ‘Die rotpoot van me!’. Een ex-covidpatiënt die niet opknapt, kan op zijn of haar hele lichaam mopperen. Dat blijft maar moe, moe , moe. Maarten Luther (1483-1546) noemde zijn lichaam in een ascetische periode: ‘broeder ezel’. Hij sloeg zichzelf met een zweep op zijn rug als vrijwillige marteling. Ik kan me voorstellen dat iemand die niet voldoende herstelt zijn eigenwijze lichaam ook wel eens een pak slaag zou willen geven. Maar ja, op het moment dat je je begint op te winden, voel je juist hoe moe je bent en hoe kortademig. Dus ga je als je je ’s morgens hebt aangekleed en daarna uitgeput bent, toch maar weer even met kleren aan op bed liggen. Broeder ezel of zuster ezelin is de baas. Het lichaam is de dictator. Het heeft geen zin om een ezel op te jutten. Die wordt koppig. Een arts zegt daarom: ‘Houd je grenzen in de gaten. Als je dat niet doet, zul je het daarna bezuren!’

Als je dan om negen uur ’s morgens al weer even moe op bed ligt, voel je niet alleen je lichaam. Er komen ook emoties omhoog. ‘Moe’ en ‘moedeloos’ worden, als de vermoeidheid lang duurt, vanzelf broertje en zusje. En dat is extra irritant. Dat wil je er niet óók nog bij hebben. De diagnose is helder. Daaraan hou je je vast. Je hebt covid-19 gehad. Uit de berichten weet je dat de nasleep lang kan duren. Het is duidelijk (en dan komt de splitsing weer): jij wilt wel, maar je lichaam ligt dwars. Daar hoeft niemand zich voor te schamen, toch? Het is alleen maar een lichamelijk probleem, zeg je tegen jezelf. Maar als jij en jouw lichaam helemaal niet te scheiden zijn en jij nu gaat tobben vanwege het langzame herstel en als jij nu ongerust wordt over de goede afloop, dan voelt dat toch wel een beetje als een afgang. Daarvoor schaam je je wel. Dat je aan je lichaam moet toegeven, het zij zo. Maar moet je nu ook aan je moedeloze stemmingen toegeven? Dat wil je absoluut niet. Dat je niet meer de regie hebt over je lichaam, is ellendig. Maar je wilt toch zeker wel de regie houden over je innerlijke leven! De mensen zouden kunnen denken dat je een tobber bent of een aansteller. In het ergste geval krijgen ze zelfs het idee dat de langdurige vermoeidheid misschien wel eens een psychische oorzaak kan hebben. Dat de huisarts zegt: ‘Ik zou ook maar met een psycholoog gaan praten!’, maakt je kwaad. Je probleem is helemaal niet psychisch maar lichamelijk. Als dan een ander daar nog aan toevoegt: ‘het lijkt wel of je burnout-klachten hebt’, voelt dat als een aanval. De mensen nemen je lichamelijke klachten niet serieus.

De problemen zijn duidelijk. Hoe zit dat nou met de relatie lichaam-psyche in de nasleep van een coronabesmetting? De huisarts heeft gelijk. Omdat lichaam en psyche niet te scheiden zijn, trekt een lichamelijk proces ook je psyche mee. En vervolgens – en dat zit achter zijn advies om met een psycholoog te gaan praten – is het effect ook andersom. Als je psychische leven uit balans is, kan dat ook weer je lichaam en je lichamelijk herstel beïnvloeden. Een moe lichaam levert pyschische uitputting op. Psychische uitputting versterkt de vermoeidheid van het lichaam. Het verhaaltje van de koppige ezel gaat dan dubbel op. Als je je lichaam dwingt om dapperder te zijn dan mogelijk is en dan ook nog vindt dat je psychisch normaal moet functioneren, dan wordt broeder ezel nóg koppiger en hij vertraagt zijn gang. Ezels moet je niet dwingen maar in hun eigen rustige tempo laten lopen. Het dier zit niet anders in elkaar. Wees maar ziek, wees maar moe, wees maar moedeloos. Er komt vanzelf wel weer beweging in. Het pijnpunt zit ‘m in het aanvaarden van de eigen lichamelijke en psychische kwetsbaarheid. Mensen die graag greep hebben op alle aspecten van hun leven hebben daar moeite mee. Kwetsbaarheid heeft echter niets te maken met goede wil. Je kunt, als je lichaam en psyche niet optimaal functioneren, beter niet proberen te kunnen wat je wilt. Probeer maar te willen wat je kunt. Oftewel: functioneer op een realistisch niveau, realistisch voor jóu op dít moment. Kijk daarbij niet naar anderen. En laat waar je wilt uitkomen niet de hoge lat voor vandaag zijn. Je leeft nú, met jóuw lichaam en jóuw psyche.

Die huisarts heeft overigens te weinig gezegd. Als hij adviseert om ook eens met een psycholoog te praten, kan hij daarbij ook een pastor noemen. Een mens is meer dan lichaam en psyche. Een mens heeft ook een geest. In die geest – noem het ook maar het hart – spelen de trage vragen. ‘Waarom?’ ‘Hoe moet het nou als mijn toekomst in duigen valt?’ ‘Ik ken mijzelf niet meer, wie ben ik?’ Met die trage vragen weet een pastor raad, ook al heeft hij of zij geen pasklare antwoorden. Gelovige studenten en medewerkers hebben ook een hemels adres om met hun trage vragen bij aan te kloppen. Daarbij kan een pastor helpen, luisterend, hardop meedenkend, vragend, biddend, lezend in de bijbel. En soms, werkelijk waar, leert iemand om in geloof weer te gaan houden van broeder ezel of zuster ezelin. Dat eigenwijze dier.