**Ons lichaam: een tempel, een gevangenis, een feesttent?**

# Casus 1

Je komt bij een jonge, zelfstandig wonende, alleenstaande vrouw van 25 jaar op bezoek. Je hebt gehoord dat ze het moeilijk heeft. Zij vertelt je het volgende:

Mijn leven is vanaf mijn veertiende jaar een lijdensweg. Een ander woord heb ik er niet voor. Ik heb een verschrikkelijke hekel aan mijn lichaam gekregen. Ik durf niet eens meer in de spiegel te kijken. Ik was altijd al fors voor mijn leeftijd. Rond mijn veertiende begon het vet zich op te hopen op mijn heupen, aan de onderkant van mijn rug en op mijn bovenbenen. De rest van mijn lichaam bleef redelijk normaal, zodat ik een lichaam kreeg waarin de verhoudingen niet meer kloppen. Ik heb er alles, werkelijk alles aan gedaan om af te vallen. Met zware diëten ben ik teruggezakt naar 51 kilo. Maar waar ik moest afvallen, viel ik niet af. Nu nog let ik zeer goed op wat ik eet. Vier keer per week ga ik naar fitness. Thuis zit ik regelmatig op de home-trainer. Niets helpt. Mijn middengedeelte blijft veel te dik. Ik zou er, denk ik, minder moeite mee hebben als ik overal dik was. Ik ga niet meer naar een zwembad. Ik ga niet meer naar het strand. Ik draag altijd blouses over mijn heupen zodat de mensen zo min mogelijk zien. Kleren kopen is een ramp. Negen van de tien keer kom ik huilend thuis. Overal waar ik moet verschijnen, zie ik de mensen naar mij kijken. Ik kom niet vaak meer in de kerk. Ik wil niet in een lege bank vooraan zitten. Dan val ik op. Ik durf echter ook niet in een bank te gaan zitten waar andere mensen zitten. Ik zie ze benauwd kijken als ik voor hen langs moet schuiven. Mijn vriendin, met wie ik goed kan praten, zegt: 'Surinaamse vrouwen willen juist een dik achterwerk hebben!' Of: 'Zeur niet, jij bent mooi van binnen!' Dat weet ik allemaal wel, maar intussen bevestigt zij wel mijn probleem! Je lelijke uiterlijk heeft altijd een weerslag naar binnen. Ook al zou ik dan mooi van binnen zijn - dat valt misschien ook wel tegen - van mijn buiten­kant wordt ik toch depressief. Ik ben werkelijk stik-jaloers op slanke vrouwen. Bij alles wat ik doe, dat schadelijk kan zijn voor mijn figuur, voel ik mij schuldig. Ik eet niets met vreugde. Als ik in de auto naar mijn werk ga, in plaats van op de fiets, geniet ik daar ook niet van. Ik wordt gek van mensen die commentaar geven op mijn uiterlijk. Mijn moeder helpt mij zogenaamd door mij bij alles wat ik eet af te remmen. ('Zal je dat nou wel eten meisje, denk om de lijn!') Dan heb ik juist de neiging om een bak zoutjes achter elkaar leeg te eten. Als anderen bij wijze van grap, of serieus, mij 'dikkerd', of 'schom­mel' noemen, heb ik ook zin om gillend weg te lopen. Mijn lichaam beïnvloedt mijn hele leven: mijn denken, mijn eten, mijn vrije tijd, mijn kijk op andere vrouwen, mijn kijk op mannen. Ik word er niet goed van.

Omschrijf welke psychische problemen deze vrouw volgens jou heeft. Hoe zou jij reageren op dit verhaal? Wat zou je zeggen, wat zou je niet zeggen? Welke zaken uit Gods Woord zou je aan de orde willen stellen? Welk doel zou je hebben bij volgende pastorale bezoeken?

# Casus 2

Je hebt een paar gesprekken gehad met deze vrouw, maar bent niet zoveel verder gekomen. Je hebt haar weer een beetje uit het pastorale oog verloren. Na een paar jaar hoor je dat zij zich twee keer heeft laten opereren in een privé-kliniek. Ze had geen ruchtbaarheid aan haar operaties gegeven richting kerk. Je zoekt haar na enige tijd toch weer op. Je hoort het volgende:

Het klopt ja, ik heb twee maal een liposuctie ondergaan. Ze hebben acht kilo vet wegge­haald. Toen ik een half jaar geleden voor de zoveelste keer huilend thuis kwam van een middag winkelen, heb ik de knoop doorgehakt: ik laat me opereren, het interesseert me niet wat de mensen ervan denken. Ik wist dat de mogelijkheid bestond maar ben echt op het idee gebracht door een artikel uit de *Libelle*. Ik heb er lang over nagedacht. Met sommi­gen heb ik erover gesproken. Niemand kon een goed argument noemen, waarom ik het niet zou doen. De meesten begrepen me wel, al zeiden sommigen toch dat ze niet snapten waarom ik me druk maakte. Goed, nadat ik de knoop had door gehakt, is het snel gegaan. Het is de beste beslissing geweest van mijn hele leven. Ik heb twee weken pijn gehad. Het heeft me € 5.000,- gekost. Wat is nu twee weken pijn op een mensenleven waarin je 24 uur per dag aan je lichaam denkt? Dat geld heb ik er ook voor over. Nu al ben ik een ander mens geworden. Ik heb een nieuw leven gekregen. Eindelijk heb ik een gewoon lichaam, al ben ik nog best stevig. Mijn bovenbe­nen en heupen staan weer in verhouding met de rest. Ik voel me nu een vrij mens. Ik ben zelfverzekerder. Ik durf weer met mezelf voor de dag te komen. Nu denkt u zeker: dan kun je ook wel weer iets vaker je gezicht laten zien in de kerk? Nou dat weet ik niet. Kerkmensen keken me eerst niet aan omdat ik zo lelijk was en nu veroordelen ze me vast dat ik me heb laten opereren!

*Wat voel je bij jezelf als je dit verhaal hoort? (blijdschap, medelijden, afstand of iets dergelijks). Geef je reactie op dit verhaal, alsof je bij deze vrouw op bezoek bent. Geef je eigen visie - moreel verantwoord - op schoonheidsoperaties.*

# Casus 3

In jouw mentorklas zit een lichamelijk gehandicapt meisje van 17 jaar. Zij zit altijd in een rolstoel, vanwege een spina bifida bij de geboorte. Subjectief geoordeeld is ze ook niet knap qua uiterlijk, ze is intellectueel gezien wel knap. Zij heeft veel moeite haar handicaps te aanvaarden. De klas ook. Het meisje is eenzaam. Er is eigenlijk niemand die vriendin met haar wil worden. In de pauzes zit ze altijd alleen in de aula; meestal doet ze dan wat huiswerk. Je weet dat de school nooit iets extra’s gedaan heeft om het meisje te begeleiden, terwijl er toch een ‘C’ in de grondslag staat.

*Jij wilt hier iets aan doen omdat je niet langer werkloos wilt toezien. Je benadering is tweeledig: je wilt praten met het meisje. Je wilt praten met de klas. Uiteraard zeg je pastorale dingen. Je gaat bij beide partijen ook morele zaken aan de orden stellen (mogen en niet mogen, moeten en niet moeten). Welke punten vind jij dan belangrijk?*

*Stellingen: mee eens of niet mee eens, waarom?*

1. *Mijn ziel is belangrijker dan mijn lichaam.*
2. *Ik vind het een eer voor onze Schepper als iemand zijn of haar lichaam mooi maakt.*
3. *Het lichaam is een belangrijk wapen van de duivel om mensen tot zonde te verleiden.*
4. *Er bestaan geen lelijke lichamen.*
5. *Het is niet erg dat mensen een beetje seksueel geprikkeld worden door reclames met mooie mensen.*
6. *Een christen mag wel een kunstgebit dragen maar hoort geen operatie te laten uitvoeren tegen kaal worden.*
7. *Het is een krankzinnige situatie dat mensen in de Westerse wereld miljarden uitgeven aan ‘luchtjes’ terwijl mensen in de Derde Wereld honger lijden.*
8. *Liturgisch dansen is een mooie geloofsexpressie.*
9. *Transseksualiteit is een door moderne mensen gemaakt probleem.*

*Hoe spreekt de bijbel over onze lichamelijkheid?*

Het Oude Testament:

- De mens is, in een eenheid van lichaam en ziel, schepsel van God. Daar­uit spreekt grote waardering voor de lichamelijkheid, die op zich niet verdwenen is door de zondeval.

- God zag dat zijn schepping, inclusief de mens, zeer goed was. Het hebreeuwse woord voor goed betekent ook 'schoon'. Gods waarde-oordeel is een vorm van genieten. Dat genieten is kapot gemaakt door de zonde, maar juist Gods kinderen mogen dat weer leren.

- De mens is beeld van God. Nadrukkelijk wordt dat ook na de zondeval nog gezegd. Daarin ligt de waardigheid en de be­schermwaardigheid van een mens (in zijn lichamelijk bestaan) opgesloten. Dat geldt ook degenen die door ziekte of handicaps een onvolmaakt lichaam hebben.

- De besnijdenis laat zien dat God het teken van zijn verbond aan ons lichaam verbindt. Daaruit spreekt waardering voor het lichaam. Het geslachtsorgaan wordt besneden: door een lidteken wordt de mens herinnerd aan de geboden van God. De lichamelijke lust wordt niet afgesneden, niet ongemoeid gela­ten, maar besneden. Dat is een prachtig voorbeeld van hoe de bijbel wil dat wij met ons lichaam omgaan. Wat wij met ons lichaam doen moet passen bij de gehoorzaamheid aan de geboden. Gods eer en de eer van onze naaste mogen door ons gedrag met ons lichaam niet geschaad worden.

- De profeten (en later de apostelen) waarschuwen tegen de zonden die wij met ons lichaam kunnen doen. Die liggen op het gebied van de seksualiteit en van de ijdelheid (zie Jes. 3:16-4:1). Daarmee verbieden ze het goed gebruik van sieraden en dergelijke niet. Prachtig komt dat tot uiting in de gelijkenis van Ezechiel 16:4vv. God heeft Israel rijk versierd en ze was een schone vrouw. Ze heeft echter op haar schoonheid vertrouwd en mis­bruik gemaakt van de versiering die God haar gegeven had.

Het Nieuwe Testament

- De menswording van Gods Zoon is de allergrootste waardering van onze lichamelijk­heid!

- Het Nieuwe Testament laat zien dat Jezus met grote zorg omzag naar de mensen met hun lichamelijke kwalen. De zorg voor de heelheid van het lichaam en de prediking van het heil horen bij elkaar.

- Eens zal er de opstandingsdag zijn. Daarin worden onze lichamen volmaakt opgewekt. Daaruit spreekt dezelfde waardering voor het lichamelijke leven als bij de schepping. Deze over­tuiging staat ook in onze geloofsbelijdenis. Ons lichaam is belangrijk voor God. Dit geloofsartikel is een bijzondere troost voor de gehandicapten.

- De apostelen waarschuwen ook voor zonden die wij met ons lichaam kunnen doen. Daartegenover staan de oproepen om uit de liefde te leven. Gelovigen leven niet voor aardse hartstochten maar stellen hun lichamelijke aardse leven als een offer in de dienst van God (Rom. 12:1,2).

- Paulus noemt het lichaam een tempel van de Heilige Geest (1 Cor. 6:19). Dat is een eretitel. Daaruit volgt dat wij ons lichaam niet mogen gebruiken om mee te zondigen. Daaruit volgt ook dat we gepast trots mogen zijn. Ons lichaam is geen minderwaardige zaak, maar een kerk! Ook in de omgang met ons lichaam geldt: door Christus zijn we vrij om te genieten, maar we mogen niet losbandig zijn.

Samenvattend: de bijbel waardeert onze lichamelijkheid posi­tief, maar plaatst onze omgang met ons lichaam onder de geboden van God. We mogen genieten van en met ons lichaam. De waardering en aandacht die wij aan ons eigen lichaam schenken, mag echter niet ten koste gaan van de eer van God en de liefde voor de naaste.

*Hoe is in het verleden over het lichaam gedacht?*

Eeuwenlang is er een stroming geweest die kortweg stelde: de ziel is belangrijker dan het lichaam. Het lichaam is slechts het voertuig waarop de ziel naar het eeuwige leven reist.

Die gedachte vinden we al bij Plato (400 voor Chr.), die het lichaam de gevange­nis voor de ziel noemde. (Overigens zei hij dat in Griekenland waar de hoogste opleiding de sportopleiding was!) De Rooms-Katholieke kerk heeft dit theologisch onderbouwd. Asceten en monniken martelden hun eigen lichaam. Franciscus van Assisi noemde zijn lichaam: 'broeder ezel'. Alle slechte dingen werden veroorzaakt door lichamelijke begeerten. Het lichaam was fout, de ziel was goed.

Ook in de niet christelijke Europese filosofie zat een sterke onderwaardering van het lichamelijke. In de Rooms-Katholieke Kerk zei men: het gaat om de ziel. In de filosofie: het gaat om de ratio, het verstand. In de negentiende eeuw bereikte de verach­ting van het lichaam haar dieptepunt. Denk aan de victoriaanse seksuele moraal.

Vanaf de Reformatie was er overigens nieuwe waardering gekomen voor het lichaam, maar die heeft nooit echt doorgezet. Calvijn zegt: de mens is zondaar, niet alleen zijn lichaam. Je kunt niet onderscheiden tussen een lager en slechter lichaam en een hogere ziel die niet zondigt. De protestanten hebben wel - in tijden van vervolging! - het besef gehad dat je beter schade kon lijden aan je aardse lichamelijke bestaan dan aan je ziel. Soms moet er dus een prioriteit gesteld worden van het leven in geloof boven de waarde­ring van je lichaam. Denk aan Matth. 10:28, 16:26.

De protestan­ten waren positief over bezig zijn met je lichaam. Ze waren altijd wel beducht voor zonden met het lichaam en daarom bijvoorbeeld terughoudend over dansen. De Engelse Puriteinen waren tegen sport op zondag, tegen ontaarde sport, tegen geldverspil­ling in de sport en tegen wrede sporten (met dieren). Maar de sport die het lichaam fit wil houden voor de arbeid, op gezondheid gericht is, die kinderen helpt volwassen te worden, die karaktervormend is, hebben zij gestimuleerd (aldus Douma in Capita Selecta).

Toch is ook in het protestantisme de onderwaardering van het lichaam steeds sterker geworden. Sommige piëtisten waren zelfs tegen wandelen als iemand daarbij niet tegelijk aan God dacht. Strenge calvinisten hebben ook nooit uitgeblonken in waardering van het lichaam. Ze waren niet voor niets tegen het vak lichamelijke oefening, toen dat aan het begin van de 20e eeuw in het onderwijs werd ingevoerd.

In onze tijd is er een inhaalman­oeuvre in de waardering van de lichamelijkheid. Dat is een reactie op de culturele scheefgroei van met name de 19e eeuw. Deze reactie wordt versterkt door de secularisa­tie. Ongelovige mensen waarderen de lichamelijk­heid meer en doen meer met hun lichaam dan gelovige christe­nen. Geloof in het hier en nu in plaats van geloven in een hiernamaals, heeft mensen op hun lichame­lijke, aardse bestaan teruggeworpen.

Deze twee krachten, de reactie op vroeger plus de secularisa­tie doen de waardering van de lichamelijkheid (vitaliteit) uit balans slaan. Dat zou nog zonder al te veel gevolgen gebleven zijn, als niet de welvaart het mogelijk zou maken het spirituele leven ver achter te stellen bij het materiële leven. Mensen kunnen nu veel tijd en geld besteden aan het verfraaien van hun leefomstandighe­den en lichamelijke uiterlijk en kleding.

*1. Zou er een koppeling kunnen zijn tussen geloof - lichamelijke geremdheid - depressiviteit?*

*2. Zeg 1 Tim. 4:7,8 uit. Zou het iets met gymnastiek te maken hebben?*

*3. Wat vind je van de puriteinse kijk op sport?*

*Onze moderne samenleving en het lichaam*

In onze samenleving wordt veel aandacht geschonken aan alles wat met ons lichaam te maken heeft.

- De grootste vrijwilligersbeweging in Nederland is de amateur**sport**. In de topsport worden de lichamelijke inspanningen van mensen (soms zelfs de ridicuul­ste prestaties) hoog gewaardeerd, ook in financieel opzicht. Sportprestaties zijn wereld­nieuws. Sportpro­gramma's op T.V. boeien miljoenen mensen.

- **Seksualiteit** neemt een ruime plaats in in het vermaak van mensen, op vele manieren, in praktijk en theorie. Er zijn sekswebsites te over. Er wordt reclame gemaakt voor seksvakanties. Kinderporno kun je op internet vinden. Ook jongerenbladen staan bol van seks. De gay-parades en -games zijn een illustratie van de openheid waarmee ook homoseksuelen met hun lichaam voor de dag kunnen komen. Bloot of bijna bloot kan ook bijna overal: tijdens recreatie in 't echt en verder in reclame, kunst en media.

- De lichamelijke **schoonheid** wordt erg belangrijk gevonden. Knappe mannen en vrouwen uit bladen, reclame en film zijn het ideaalbeeld voor velen. De getoonde schoonheid is meestal typisch westers: sterk sensueel, slank, mooi lichtbruin, een stralend gebit, mooie haren, gewaagde kleding, kortom volmaakt gaaf. Mensen hebben veel over voor het bereiken van een schoonheidsideaal (fitness, schoonheidsbehandelingen, zonne­bank, haartransplantaties, plastische chirurgie etc.).

- **Gezondheid** is voor velen het hoogste goed en doel op zich. Veel tijd en geld wordt erin gestoken om toch vooral 100% gezond te blijven. De gezondheidszorg is een miljardenindustrie.

- Mensen willen **oud worden** maar **jong blijven**. Dat zien we aan de kleding die ze aantrekken. Dat zien we aan de rimpeltjes die weggepoetst worden met botox. Dat zien we aan de geverfde haren van veel vrouwen.

- **Plastische chirurgie** wordt niet alleen toegepast wegens lichamelijke noodzaak, maar ook als mensen het psychisch nodig hebben. Het meest vergaand is het ‘ombouwen’ van een vrouw in een man of andersom.

- **Uitgaan**sgelegenheden en -programma's kenmerken zich door veel lichamelijke bevredi­ging. Beeld verzadigt de ogen, geluid de oren, drank, roken, drugs en ongezonde voeding de directe lichamelijke behoeften. Hossen en dansen bevredigt de spieren. daar dwars doorheen loopt nog het min of meer bevredigen van sexuele gevoelens.

- Elk winkelgebied heeft een overvloed aan zaken die spullen verkopen om het lichaam te verfraaien: **kleding**zaken, schoenenzaken, kapperszaken, drogisterijen.

- **Verslavingen** in het leven (van jongeren en ouderen) hebben vaak te maken met lichamelijke harts­tochten: roken, drank, drugs. Dat is op zich van alle tijden, maar blijkbaar hebben veel mensen moeite om het lichaam te beheersen.

Het lichaam is voor velen een feesttent: zorg dat je er zoveel mogelijk plezier mee beleeft, in alle opzichten. Dat is hedonistisch (= 'lust' als hoogste levensdoel). De aandacht voor de lichamelijkheid heeft decaden­te trekken. Er is sprake van verwording. Letterlijk is 'decadent': 'neerstor­tend'. Onze cultuur raakt in verval, zoals er al meer culturen in verval geraakt zijn in het verleden. Cultuurcri­tici zeggen dat dan altijd een paar dingen samengaan: bederf van traditionele waarden, toenemen­de corruptie en gezagsloos­heid, dalen van het niveau van kunst en verwante culturele uitingen en de opkomst van een bizarre erotische genotscul­tuur.

Voor velen is het lichaam een feesttent. Voor veel andere mensen niet. Juist in de 'feesttentcultuur' van vandaag is dat des te pijnlijker. Hun lichaam is een gevangenis. Een lelijk (geworden) ding waarin ze opgesloten zitten.

Velen (vooral jongeren) beseffen niet dat de camera, net als de spiegel, de waarheid vertekent. De duizend knappe mensen die getoond worden, staan in schril contrast met de vijf miljard mensen uit de dagelijkse werkelijkheid. Reclame, film en bladen doen hen echter de ogen sluiten voor de werke­lijkheid en brengen hen in een droom­we­reld. Ze martelen zich af om die wereld binnen te treden. Het mooi-en-jong-volwasen-zijn wordt overgewaardeerd (meisjes van 15 willen vijfentwintig lijken, maar vrouwen van vijftig willen dat ook nog!). Diëten, fitnesstrainin­gen, plastische chirurgie en dergelijke meer, zijn nodig om mensen rust te geven. Mensen met een afwijkende lichaamsvorm kunnen daaraan echt psychisch lijden. Anorexia Nervosa is een voorbeeld van een psychische ziekte die alles te maken heeft met slank willen zijn.

In de feesttentcultuur is ook weinig respect voor geschonden lichamen. Gehandi­cap­ten en ernstig zieken staan aan de rand van de samenleving. Euthanasiasten zien zelfs het nut van het leven van deze mensen niet in. Er zijn ook vrij veel mensen bang om oud te worden, omdat ze niet kunnen omgaan met lichamelijke aftakeling. Ze hopen dat ze - als het op sterven aankomt - maar in één keer weg zijn. Sommigen krijgen zo'n afkeer van hun eigen lelijke, zieke, gehandicapte of oude lichaam dat ze een einde aan hun leven maken.

## Omgaan met je lichaam in onze tijd

Wat is christelijke kijk op het lichaam? Het is geen gevangenis, een afschuwelijk voorwerp. Als wij ons lichaam zo beleven, moeten we proberen uit psychologische, maar ook uit morele overwegingen onze kijk op ons lichaam bij te sturen. Ieder lichaam is een tempel van God. Ons lichaam is ook geen feesttent. Het is niet bedoeld om onze losbandi­ge of overdreven materiële verlangens mee uit te leven. Juist omdat het een tempel van Gods Geest is, moeten we zoeken om ook met ons lichaam Hem te loven en onze naaste te dienen.

Onze boodschap naar (jonge) mensen luidt daarom: sta zelfstandig in het leven. **Aanvaard je lichaam zoals je bent**, je mag er zijn van God. (Niet alleen je er-zijn, maar ook je zo-zijn!) Leef vanuit je innerlijk. Laat je niet inpak­ken door wat onze maatschappij ons aanpraat; ga niet af op wat de meerder­heid doet. Schaf spiegels af, laat je niet opzwepen door modegrillen. Doe niet stoer of vlot om bij je vriendenclub te horen. Wees jezelf.

**Geniet van je rela­ties**. Relaties van hart tot hart overstijgen al je getob met je lichaam en je uiter­lijk. Jij, als complete mens, bent belangrijker dan (een onderdeel van) je lichaam. Luister naar mensen die echt van je houden, als ze je een aanwijzing geven over je lichaam(sverzorging). Laat ook niet gebeuren dat je sport je sociale leven verstoort. Dan is het lichaam belangrijker geworden dan je relaties.

**Wees netjes op je lichaam**. Houd er goede vaste gewoonten op na in je lichaams­verzor­ging. Praktisch: eet goed, was je goed, zorg voor frisse kleren, zorg voor voldoen­de nachtrust, zorg voor voldoende beweging / sport. Gebruik je lichaam niet om verkeer­de hartstochten van jezelf en anderen op te roepen. Waak voor elke verslaving.

**Wees open voor nieuwe dingen.** Maak iets leuks van je lichaam en uiterlijk, durf met jezelf voor de dag te komen. Je hoeft niet geremd te zijn. Met je lichaam hoef je echt niet allen nuttige dingen te doen. Zorg ook voor genieten. God heeft vreugde als wij oprecht verheugd zijn, zoals ouders naar hun spelende kinderen kunnen kijken. Je mag je best bescheiden opmaken. Je mag ook met de mode mee doen. Je overschrijdt de grens zodra je je ongelukkig gaat voelen zonder make-up en in kleding van vorig jaar. Je mag echt voor je lol sporten als je maar niet de geboden van God veronachtzaamt.

**Vergeet de mensen niet die een minder mooi lichaam hebben** dan jij. Kijk niet op ze neer. Zeg geen lelijke dingen. Sta mensen met een beschadigd lichaam ook niet aan te gapen en draai je hoofd niet om. Niemand is immers zijn eigen maker. Durf vrienden met hen te zijn.