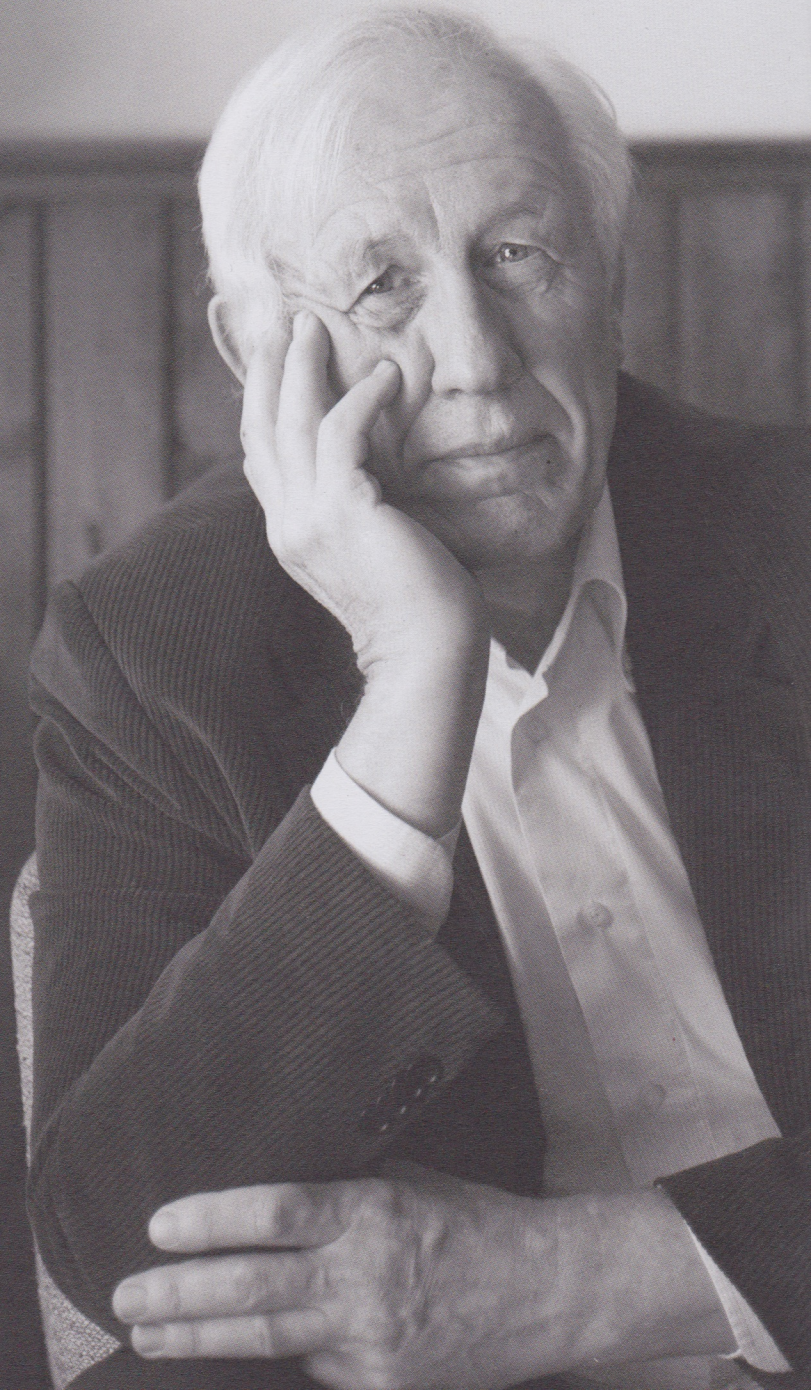


Verdrongen gevoel

Als alle kinderen in de klas zeggen: 'Meester, wat ziet u er slecht uit, bent u soms ziek?' gaat de leerkracht voortijdig ziek naar huis. "Maar het omgekeerde kan gebeuren als een arts compassie en aandacht toont. De impact van een dokter die compassie uitstraalt is onvervangbaar." Interview met een chirurg die zijn nek uitstak in een tijd waarin de techniek steeds belangrijker werd. Aan het eind van de werkdag, in een lege polikliniek, zonder pieper en met een kopje thee erbij, sprak Piet Leguit drie kwartier met patiënten over ontspanningsoefeningen en geleide meditaties. "In de loop der jaren heb ik minstens zoveel van mijn patiënten geleerd als zij van mij."

fotografie: Hapé Smeele



'Mij heeft het enorm geholpen om uit te spreken dat gevoelens belangrijk zijn'

Een groep chirurgen wachtend voor de ingang van het voormalige chirurgiegebouw van het oude Wilhelminagasthuis. Het was op een zaterdag of een zondag. Ze waren gekomen voor een rondleiding door een gebouw dat ze van vroeger kenden. Vreemd moet dat voor hen zijn geweest, bedacht ik me later, om door de oude gangen van het ziekenhuis te lopen waar alleen de muurschilderingen nog herinneren aan de tijd van weleer. En waar de operatiekamers, spreekkamers, wachtkamers en zalen van toen nu onderdak bieden aan een bonte verzameling van journalisten, fysiotherapeuten, dansers, ayurvedatherapeuten, ICT-specialisten en yogastudio's.

Vruchtbare Aarde zit al sinds de verzelfstandiging van het blad (1996) in dit voormalige Chirurgiegebouw. Onlangs kreeg ik van een VA-abonnee een boek toegespeeld, geschreven door een chirurg, met de aanbeveling er eens naar te kijken. Het viel me op dat deze chirurg zo'n beetje bij mijn komst in dit Chirurgiegebouw de voorzitter moet zijn geweest van de landelijke chirurgenvereniging in Nederland. Ik kende zijn naam niet, Piet Leguit. Maar ik begriep dat hij rond zijn 45^e een fascinerende omslag in zijn denken heeft doorgemaakt. Het boek heet *Verdrongen Gevoel*. Piet Leguit beschrijft daarin op zeer leesbare wijze hoe hij de waarde van de zachte kant van het vak leerde ontdekken, voor hem samengevat in het woord 'geneeskunst'.

Hij zegt: 'In het begin ben je als jong arts nog zo enthousiast over het succes van je chirurgisch handelen, dat je het niet eens in de gaten hebt. Maar met het ouder worden kreeg ik er flink last van dat het emotionele leven van de patiënt eigenlijk maar een ondergeschikte rol vervulde in het vak.'

Op een gegeven moment realiseerde hij zich hoe vaak hij 's avonds doodmoe en afgebrand thuiskwam. Als een berg opziend tegen het contact met patiënten bij wie de ziekte een negatieve wending had genomen. In toenemende mate kreeg hij de pest aan zichzelf, omdat hij deze patiënten weer 'quasi goedbedoeld' had doorgestuurd. 'Eigenlijk had ik ze domweg in de kou laten staan. Dat kon de bedoeling van het arts-zijn toch niet zijn!'

We maken een afspraak voor een interview. En ik stuur hem een envelop met een aantal recente edities. Op een woensdagochtend bel ik bij hem aan. Bij de koffie vertelt hij met hoeveel belangstelling hij de interviews met cardioloog Pim van Lommel en de Rotterdamse hoogleraar Transitiekunde Jan Rotmans heeft gelezen. Naar Rotmans uitspraken (VA editie 4-2013: 'We gaan door een ongelooflijk boeiende kantelperiode') zal hij tijdens ons gesprek verschillende keren verwijzen. Hij is

onder de indruk. Zelfs zo dat hij zich afvraagt of hijzelf wel voldoende te melden heeft.

Machteloos

Mogen we ons gesprek beginnen bij de metamorfose die u rond uw 45° onderging? Een periode van meer rust, meer voldoening, minder stress brak aan. Kunt u nog eens beschrijven wat er precies gebeurde?

"Het was een omslag binnen mezelf. Tot dat moment was ik een sterk technisch georiënteerde chirurg geweest. Als je naar de dokter gaat, moet de techniek perfect zijn. En als ik een mooie operatie had gedaan, zoals dat in driekwart van de gevallen gebruikelijk is, beleefde ik daar lichamelijk-geestelijk welbehagen aan. Net zoals het goed terugslaan van een tennisbal of het mooi spelen van een pianostuk een zekere bekoring heeft.

"Dat enthousiasme over een goed uitgevoerde operatie en een complicatieloos herstel bleef ik ook na mijn vijfenveertigste voelen. Maar tegelijkertijd werd ik me steeds meer bewust van mijn eigen onvermogen. Ik voelde me machteloos en onvoldaan tegenover patiënten met een levensbedreigende ziekte, veelal kanker.

"Het moeilijkst waren de slechtnieuwsgesprekken waarbij een operatie niet eens meer een optie was. Als ik dan een patiënte een half jaar na de operatie terugzag en las dat ze uitzaaiingen had en bedacht dat zij misschien nog één of anderhalf jaar te leven had, dacht ik: 'Hoe moet ik haar dat vertellen? Een vrouw die ook nog twee kleine kinderen heeft!'

"Om de moed erin te houden zei ik dat dit niet 'het einde' hoefde te betekenen. En dat er altijd nog de mogelijkheid was van bestraling en chemotherapie. Met een verwijzing naar de internist-oncoloog wenste ik de ontredderde patiënt het allerbeste. Ik was van het probleem af. Maar in mijn hart wist ik dat het niet ging lukken. De hoge doses bestraling zouden narigheid, verbranding en functionele stoornissen brengen, maar niet het gehoopte herstel. En tegen die goedbedoelde chemotherapie kijk ik als chirurg natuurlijk ook wat zwart-wit aan. Daar vallen alleen maar je haren van uit en krijg je diarree van. Ik dacht: 'Och, och, och. Wat ben je toch eigenlijk een zak dat je die mensen gewoon wegstuurt!'

Wat gebeurde er toen?

"Ik voelde me geen dokter meer. Ik kon mezelf niet meer recht in de ogen kijken. En toen las ik het boekje van Bernie Siegel: *Lessen van wonderbaarlijke patiënten*. Een chirurg uit New York die misschien een, twee jaar ouder was dan ik en tegen hetzelfde was aangelopen. Ook hij vroeg zich af op welke manier je nog iets voor je patiënten kon betekenen,

als je wat je vak betreft met lege handen staat.

"Hij was zich gaan interesseren voor de vraag waarom sommige patiënten tegen alle prognoses in hard achteruit gingen, en andere patiënten tegen alle prognoses in juist bleven leven. En waarom er soms zelfs onverklaarbare, spontane genezingen plaatsvonden. Hij was ervan overtuigd geraakt dat een positieve instelling invloed kon hebben op de genezing.

"Siegel ontwikkelde een programmaatje waarin hij patiënten hun dromen liet opschrijven en tekeningen liet maken van zichzelf en hun kanker. Hij schreef geleide meditatie- en ontspannings-oefeningen voor en ontdekte dat patiënten zijn aanpak onbeschrijflijk waardeerden. De kwaliteit van hun leven werd heel veel beter. Ze voelden zich beter en hadden minder behoefte aan pijnstillers en andere medicijnen."

U was erdoor gegrepen?

"Ja, en zelfs zo dat ik zijn aanpak ook ben gaan toepassen. Ik gaf mijn patiënten, tenminste degenen die ervoor openstonden, boekjes mee om te lezen en als hun dat aansprak, zei ik: 'Dan begeleid ik u wel.' En dat ben ik met een aantal patiënten gaan doen – aan het einde van de dag, een uur of vijf, half zes in een lege polikliniek; pieper weg, een kopje thee erbij."

'Het is een uitdaging om dingen te doen waarvan je twijfelt of je ze wel kunt'

U ging met die patiënten praten?

"Achteraf denk ik dat ikzelf nog te veel praatte en te weinig luisterde. Maar de patiënten zelf vonden het indrukwekkend dat een chirurg, in hun ogen toch een vertegenwoordiger van een tamelijk gevoelloze beroepsgroep, aan kwam zetten met visualisatie-oefeningen en cassettebandjes meegaf met muziek en adviseerde tot mediteren. Geen patiënt had een dergelijke houding verwacht."

En uzelf?

"Ja, ik kon niet anders. Ik stapte over mijn eigen schaduw heen toen ik merkte dat binnen kort tijd het zelfbeeld van patiënten begon te herstellen. En dat de kwaliteit van leven stukken beter werd. Of ze nou langer leefden, weet ik niet. Ik denk dat de helft ongeveer doodging; en dan gingen de gesprekken uiteindelijk over in stervensbegeleiding.

"Maar het was indrukwekkend om te zien hoe sommige patiënten boven zichzelf uitstegen. In plaats van te veranderen in een hopeloos en ontredderd hoopje mens zonder eigenwaarde, keerde bij de meesten het zelfvertrouwen terug. Soms zag je wonderlijke veranderingen die diepe indruk op me maakten. Ik dacht dan: 'Tjonge, wie leert er nou wat van wie?' Zelfs zo dat ik me

afvroeg: 'Wie geneest nu wie?'

"En waar ik voorheen als een berg tegen die patiëntengesprekken opzag en afgebrand thuiskwam, kreeg ik nu – het klinkt raar – meer energie. En toen ging helemaal de rem eraf. Ik dacht: 'Dit moet ik aan meer mensen kwijt.' Ik was voorzitter van de beroepsvereniging van chirurgen. Ik kon dus een beetje sturen. Vervolgens maakte ik kennis met Deepak Chopra. Bij hem leerde ik de rustgevende gevolgen van meditatie kennen."

Begeesterd

Onbegrijpelijk en onverwacht, zei u zelf over uw enthousiasme voor Chopra.

"Ja, omdat ik Chopra's boek *Quantumgenezing* twee, drie jaar in de kast had laten liggen. Bij de eerste bladzijde had ik destijds gedacht: 'Wat een quatsch, wat een onzin.' Maar een paar jaar later – hoe kunnen die dingen veranderen – pakte ik hetzelfde boek opnieuw op en toen was ik er ineens helemaal door begeistert. Er stonden weliswaar wat dingen in waarbij ik dacht: 'Of het nou helemaal waar is wat ik hier lees, weet ik niet.' Maar ook: 'Die man wil ik leren kennen.' Dat was begin jaren negentig."

Wat trok u aan?

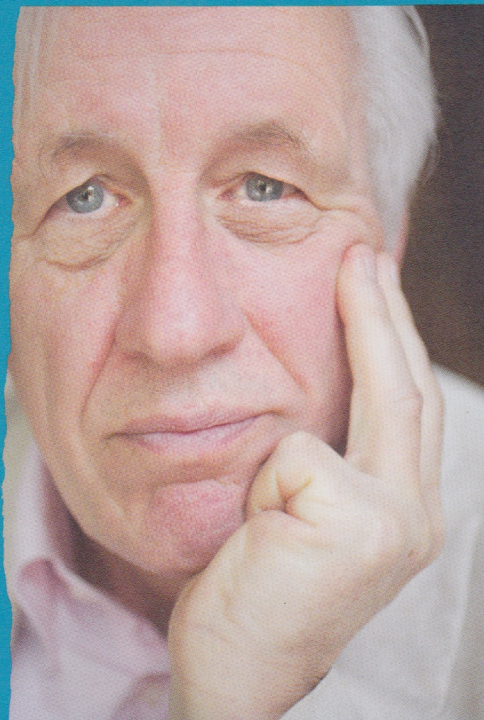
"Boeiend en overtuigend vond ik hoe Chopra de invloed van de geest op het lichaam aannemelijk wist te maken en parallellen trok tussen de huidige geneeskunde en de kwantummechanica. Hij kwam in die tijd regelmatig naar Nederland. En mijn vrouw en ik woonden op een gegeven moment een tweedaagse workshop van hem bij in Noordwijk. Ongelooflijk vond ik hoe hij, zonder hulpmiddelen en zonder een enkele verspreking, zijn gehoor wist te boeien. Toen al dacht ik dat het de moeite waard zou zijn om hem een voordracht te laten verzorgen voor alle Nederlandse chirurgen."

Als voorzitter van 'De Nederlandse Vereniging voor Heelkunde' (de beroepsvereniging voor chirurgen en chirurgen in opleiding -red.) organiseerde u twee jaar later een lezing met Chopra. Greep u op de morgen van de lezing niet naar de valiumpillen?

"Nou ja, hij was dan geen chirurg, maar van huis uit wel een endocrinoloog. Dat maakte het iets acceptabeler. Maar op de ochtend van zijn lezing ging inderdaad wel door me heen dat ik als voorzitter afgezet zou kunnen worden of in ieder geval flink op de vingers zou kunnen worden getikt. De lezingen op dit chirurgencongres zijn normaal op de minuut getimed, met veel dia's en onberispelijke statistiek.

"Maar Chopra sprak zonder een enkele dia een uur lang uit het hoofd. Ook nu trouwens weer zonder zich een lettergreep te verspreken. Zijn performance was indrukwekkend. En het applaus was overwel digend. De helft van de aanwezigen was vervolgens ook zeer te spreken over wat hij inhoudelijk over ziekte en gezondheid te vertellen had. De andere helft vond het, denk ik, quatsch."

'De mensen moeten weten dat het in de geneeskunde niet gaat om techniek alleen ...'



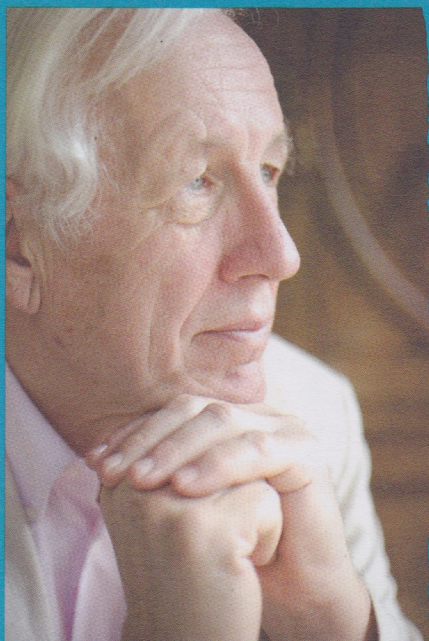
'Nooit zal ik vergeten hoe een elders geopereerde jonge vrouw totaal hulpeloos binnenkwam. Zij had een agressieve darmkwaadaardigheid, waarvoor ze drie(!) stoma's nodig had met begeleidende zakjes.

'Natuurlijk liep dit niet goed af en uiteindelijk is de jonge vrouw na een half jaar overleden. Maar in de tussentijd had ze wel iets van haar oorspronkelijk opgeruimde en vrolijke karakter teruggekregen. Ondanks de sombere prognose en het verdriet, konden we af en toe flink lachen en kwam ze bij het merendeel van de bezoeken hoopvol en vrolijk de spreekkamer in.

'Voor korte tijd had deze vrouw haar eigenwaarde teruggewonnen en steeg zij boven zichzelf uit. Als ik hier weer aan terugdenk, lopen de rillingen over mijn rug, terwijl mijn ogen volschieten. Ik word er nog stil van.'

Uit: *Verdrongen Gevoel*.

'Wat ik erg mis is de hoofdzuster, die net als ervaren artsen een zesde zintuig had voor patiënten met wie het niet goed ging. Iedereen mist de hoofdzuster.'



Een wit Indiaas gewaad

'Geheel tegen mijn gewoonte als opleider in, maar indachtig het feit dat wij allen slechts een onbetekenend stukje leven zijn in dit uitgestrekte en tijdloze heelal, zei ik vol overtuiging tegen de verbaasde assistenten, co-assistenten en stafleden, dat ze zich maar niets van mij moesten aantrekken en dat alles ook zonder mij wel goed zou verlopen.

'In plaats van vooraan in het midden, zoals anders, ging ik ergens achter in een hoekje zitten. Maar daar was de kous niet mee af. Iedereen ging verzitten en verschoof zijn stoel net zo lang tot ik ongewild of niet toch weer het middelpunt was.

'De overdracht duurt een kwartier en om acht uur precies begint vervolgens de polikliniek, en begon ik met de visites. In een wit Indiaas gewaad dat eigenlijk niet witter was en er ook niet zo heel anders uitzag dan het gebruikelijke witte chirurgentenuue, bestaand uit een wit jack met korte mouwen, witte broek en witte klompen of schoenen, liep ik visite.

'Door de kralenketting en de wat ongemakkelijk zittende open sandalen waarvan de bandjes door het ruwe leer flink tegen mijn blote voeten schuurden, was de uitstraling wel anders. Maar de patiënten keken er helemaal niet vreemd van op. Een aantal patiënten zeiden het jammer te vinden dat ik niet elke dag zo visite liep.'

Uit: *Verdrongen Gevoel*.

En de nasleep?

"Nog altijd spreek ik collegae – destijds assistenten – die dit de meest invloedrijke en boeiende voordracht noemen die ze ooit op een chirurgencongres hebben meegemaakt. Maar ik ben ook voorgedragen voor de Meester Kackadorisprijs van de 'anti-kwak'-vereniging (Vereniging tegen de Kwakzalverij, VtdK), omdat ik het in mijn hoofd had gehaald zo'n charlatan als Chopra binnen te halen. Ze spraken over 'The coming out of dr. Leguit.' De betreffende redacteur had mijn complete doopzeel gelicht. Hij wist waar ik op school was geweest en beschreef wat ik medisch gezien aan goede dingen had gedaan. Maar schreef ook dat ik nu het spoor compleet bijster was.

"Ik heb er voor mezelf nooit aan getwijfeld dat het een nuttige zaak was. Het is een innerlijke drive geweest, een innerlijke overtuiging. Ik had het gevoel dit te moeten uitdragen.

"Later, met het verschijnen van mijn artikel 'Verdrongen gevoel' in *Medisch Contact* en nog later met het gelijknamige boek, ging het in feite net zo. Ik benoemde mijn onbehagen over al het protocol en de richtlijnen en de efficiency... En ja, dat herkende men, ik heb veel brieven gekregen – van gepensioneerden tot studenten in opleiding... Het artikel is zelfs genomineerd als meest spraakmakende artikel van het jaar. Men zei me het zo dapper te vinden dat ik die dingen deed. Maar ik kon niet anders.

"Gevoelens zijn belangrijk. Ook in de geneeskunde – dat realiseerde ik me. Mensen verdienen het om met compassie, empathie behandeld te worden. Dat schrijft Jan Rotmans ook in het interview met jou. De nasleep van zijn fietsongeluk. Zijn gezicht lag in elkaar, de ene specialist keek naar zijn hersenen, de ander naar zijn ruggenmerg... Maar er was geen dokter die vroeg: 'Hoe is het nou met je? Hoe gaat het thuis?' Terwijl compassie niet eens tijd hoeft te kosten. Het zit 'm al in de manier waarop je als dokter iemand een hand geeft, waarop je iemand aankijkt. Het zit 'm in het stellen van de vraag: 'Hoe gaat het met je vrouw, kan zij het wel aan?' Daar heb ik me dus druk om gemaakt. Je merkt het nu nog aan mijn stem, ik denk nog steeds: 'Dat mogen we niet laten liggen'."

Goedkope Indiase sandalen

U bent uiteindelijk naar India gegaan voor cursussen bij Deepak Chopra?

"Ja, omdat ik het onwaarschijnlijk vond mijn patiënten iets te adviseren wat ik zelf niet beoefende. Ik heb veel cursussen in die richting gevolgd, bij Deepak Chopra, maar ook elders. En een paar keer in India."

Wat me fascineerde, is hoe u – nota bene als opleider van de chirurgische afdeling met een voorbeeldfunctie naar assistenten en co-assistenten – na terugkeer uit India op een ochtend in een wit Indiaas gewaad in het ziekenhuis verscheen.

"Ik weet nog dat ik aan die goedkope Indiase

sandalen mijn voeten bijna openhaalde. Maar ik wilde een statement maken. Als je zo overtuigd bent dat iets van belang is, moet je dat ook in je houding laten zien. En toen ben ik die eerste werkdag na mijn reis als een soort Gandhi met een kralenketting naar het ochtendrapport gegaan. Voor iedereen kwam dat volslagen onverwacht, hoewel niemand iets liet blijken. Ik was ten slotte toch hun chef.

"Ik wilde laten zien dat het echt anders kan of mag. En tegelijk zag ik in die andere kledij ook een mooie aanleiding om me over mijn eigen trots heen te zetten. Ik liep die ochtend bij de medisch directeur binnen en zei: 'Henk, ik heb het in het verleden wel eens verkeerd gedaan richting jou, dat was niet goed.' Of woorden van gelijke strekking.

"Om twaalf uur heb ik mijn gewone, witte chirurgische kleding weer aangetrokken. Ik dacht: 'Nu heb ik mijn punt wel gemaakt.' Een heleboel mensen in het ziekenhuis weten het nog. Of ze zeggen dat ze het jammer vinden dat ze me toen gemist hebben. Maar ja... of het wat heeft uitgethaald? Tja, veranderingen gaan toch langzaam..."

Zou u nog eens kunnen uitleggen wat uw boodschap was?

"Ik wou uitdrukken dat het niet-technische deel van het medische vak, het emotionele terrein er toe doet. En dat die *andere* wereld van gevoel, ziel en

bewustzijn een plek verdient; dat er meer is dan alleen het lichaam repareren. En dat een Oosters wereldbeeld met zijn aandacht voor het innerlijk minstens zo belangrijk is als onze Westerse naar buiten gerichte manier van handelen.

"Als opleider wilde ik wijzen op het belang van compassie in de gezondheidszorg. En dat ik ook niet bang was om me eventueel belachelijk te maken. Want anders kon ik wel in een witte jurk thuis gaan zitten.

"Mijzelf heeft die ervaring ook iets anders geleerd. Ik heb gezien dat als je iets met overtuiging doet, vanuit je hart – oprecht en zonder bijbedoelingen – je eigenlijk onkwetsbaar bent. Ik heb dat ook wel in moeilijke vergaderingen meegemaakt. Niemand die dan het lef heeft om je op een onbehoorlijke manier aan te pakken. Dat gebeurt gewoon niet.

"Er gaat zoveel oprechte kracht uit van een mens die iets vanuit zijn hart en met een goede intentie doet, zonder daar zelf beter van te worden, dat hij/zij daar eigenlijk onoverwinnelijk van wordt. Tegenstanders kunnen wel een beetje zitten mokken, zo van: 'Nou, ik ben het niet met je eens.' Maar men heeft niet het hart om je onderuit te halen. Gek is dat. Maar zo is het wel."

Ochtendmeditaties

In uw boek beschrijft u als effect van mediteren dat u meer afstand voelde tot de hectiek van de dag. 'De stress treedt gewoon niet op.' Hoe belangrijk is dat in uw leven geweest?

"Vanwege mijn werk deed ik dergelijke meditaties 's ochtends vroeg. In mijn geval om zes uur. En dat vertelde ik ook aan anderen. Ik was er erg open in. Ook tegenover mijn collega's. Ik zei: 'Mediteren doet me goed.' Collega's vonden het denk ik wel grappig. Ze zeiden: 'Piet is de laatste tijd toch wat minder snel aangebrand dan vroeger, interessant om te zien.' En zelfs mijn kinderen vonden dat. 'Nou, pa is toch wel wat rustiger.'

"Het bijzondere was dat als je deze ontspannings- en aandachtsoefeningen regelmatig deed, het effect plaatsvond in de *rest* van de dag. In het verleden voelde ik de nijd in me opkomen als er iets verkeerd ging. Dat gebeurde niet meer. Niet dat ik mezelf moest beheersen, het ging vanzelf.

"Ik kwam opener in het leven te staan. Ontspan-

nener. Niet meer zo de prooi van mijn eigen ongecontroleerde emoties, mijn eigen ongecontroleerde opgewondenheid. En – wonderlijk – er vallen je meer dingen op. Toevaligheden. De gewaardwording dat dingen naar je toe komen. Noem het: de synchroniciteit van het leven. Coïncidenties. Het feit dat wij elkaar hier

toevallig treffen bijvoorbeeld; dat jij toevallig een boek krijgt van iemand...

"Je ziet hoe mooi de puzzel in elkaar past. Terwijl je vroeger de puzzel niet eens zou hebben gezien.

"Er is ook meer berusting. De drang om het leven naar je eigen hand te zetten, wordt minder. Ik heb ettelijke keren meegemaakt dat het leven compleet anders liep dan ik bedoeld had, en dat het achteraf gezien wel zo goed was dat mijn plannetje niet doorging; dat het zelfs heel veel beter was dat een bepaalde afspraak niet doorging of dat je ergens te laat was...

"Aan de andere kant ook een best lastige houding voor een chirurg. Want tijdens een operatie is het wel de bedoeling dat de operatie perfect verloopt; dat alles gaat zoals de chirurg wil dat het loopt. Dus het kunnen laten gaan van de dingen is eigenlijk best tegenstrijdig met het exacte deel van je vak."

Ergens in uw boek schrijft u: 'Ik geloof in statistiek en vertrouw erop; ik ben het er alleen niet altijd mee eens.'

"Ja, ik herinner me een verhaal van een patiënt waar ik nog van onder de indruk ben. De man sprak amper Nederlands. Hij kwam uit het Atlasgebergte. Vroeger was hij dorpsvoofd. Ik heb hem geoperreed. Zijn hele slokdarm eruit gehaald. Maar het

'Sprekend en handelend vanuit je hart ben je eigenlijk onkwetsbaar'

ging niet goed. Allerlei complicaties. Op papier was hij ten dode opgeschreven. Maar de man had zoveel wilskracht en zoveel vertrouwen in zijn omgeving, in zichzelf en in zijn dokters dat hij deze situatie overleefde en twee weken later thuis was. Ik dacht toen echt: 'Hoe is dit mogelijk? Hoe bestaat het?' En ook: 'Er zijn toch krachten waar je als mens, als dokter, aan ondergeschikt bent.'

"Daar tegenover staat het verhaal van een hele lieve, erudiete man van 85 jaar, helder van geest, die even daarvoor nog een mooi Duits etymologisch woordenboek had geredigeerd. Zijn vrouw had ik jaren daarvoor geopereerd, maar de tumor aan haar dikke darm was teruggekomen. Ze wist dat ze doodging, maar via een kleine tussenoperatie kreeg ze nog een paar weken respijt. Op een vrijdag is ze overleden. Haar man hield zoveel van zijn vrouw dat hij een dag na haar overlijden in zijn stoel is gaan zitten. Niet veel later was hij dood. Ze zijn samen begraven.

"Dat las je vroeger wel: mensen die hun kinderen bij elkaar roepen en dan afscheid nemen. Ze zeggen 'dag' en dan zijn ze dood. Zoveel wilskracht! De een blijft bewust leven, zoals die Marokkaan, en een ander gaat bewust met zijn vrouw mee. Maar laten we wel wezen, wanneer je als chirurg op de operatiekamer de boel moet runnen, dan zijn dit soort overwegingen toch wel ver weg."

Kwakzalverij

Een uitspraak van Jan Rotmans: 'Ik ben nu jaren bezig in de zorg. Maar wat een weerstand! Met name vanuit het specialistenbolwerk. Zo wijdvertakt en zo machtig! En zo dominant. Een ego- en machowereld bij uitstek. In elk systeem zie je in zo'n geval een georganiseerde tegenbeweging ontstaan. Maar in de zorg komt die tegenbeweging bijna niet van de grond. De alternatieve geneeskunde opereert al jaren op een vrij laag pitje. Weggezet als kwakzalverij. Terwijl heel veel mensen voor alternatieven openstaan.'

"Ja, en dezelfde Jan Rotmans zegt ook dat in de alternatieve geneeskunde onbeschrijflijk veel goeds wordt gedaan. Er zijn waarschijnlijk ook dingen die niet goed gaan. Maar reguliere artsen durven geen patiënten door te verwijzen, omdat ze bang zijn de kwakzalverijvereniging in hun nek te krijgen. Men is bang voor het tuchtcollege te moeten verschijnen.

"Als ik iets kwijt wil, is het wel dat die 'anti-kwak'-vereniging naar aanleiding van de Sylvia-Millecam-affaire in Nederland een aantal dingen tien, twintig jaar achteruit heeft gezet. Ik onderschrijf dat kwakzalverij niet mag. Maar in de slipstream van de Millecam-zaak is men veel te rigide doorgeslagen.

Alles wat met emotie of gevoel te maken heeft en buiten het blinde vertrouwen op techniek valt, wordt gekwalificeerd als kwakzalverij.

"De protocollen worden maar blind gevolgd. In grote organisaties vind je bijna niet meer wie leidend is – wie eindverantwoordelijk is. Iedereen zit in zijn eigen vakje. Ook uit een soort angst, denk ik.

"Ik heb het meegemaakt bij het organiseren van een congres in 2008 ('Gezondheidszorg; meer dan techniek'). Een congres met 's middag workshops waar artsen aan den lijve konden ondervinden wat ademhalingsoefeningen, meditatie en yoga inhouden. Ook bij die gelegenheid ben ik door de 'anti-kwak'-vereniging in de wielen gereden. Belachelijk – luidde de kritiek – dat er voor zo'n slechte cursus überhaupt accreditatiepunten worden gegeven.

"Ik ben nog door het accreditatiebureau gebeld.

Toen heb ik uitgelegd dat het congres door de aanwezige artsen beoordeeld was met een 8,6, wat heel hoog is, meestal is het 7,5. Een van de aanwezigen had echter de score 'slecht' gegeven. Achteraf bleek dat de medewerkster te zijn die de Vereniging tegen de Kwakzalverij naar dit congres had gestuurd, en die een klacht in had gediend. Een congres dat volgens haar had moeten worden verboden.

"Een van de grote

trekpleisters op dit congres was de lezing van de Franse psychiater David Servan-Schreiber geweest. Hij sprak over het belang van voeding, levenswijze en gedrag. In de NRC stond dat David Servan-Schreiber gesproken had op een congres georganiseerd door de KNMG (de overkoepelende artsenorganisatie – red.). Een dag later vroeg de Vereniging tegen de Kwakzalverij de NRC te rectificeren: 'Servan-Schreiber sprak niet op een congres georganiseerd door de KNMG, maar door een aantal artsen.' En dat klopt, want de KNMG was weggedoken voor de organisatie. En vervolgens trok ook de OMS (Orde van Medisch Specialisten) zich terug.

"De 'anti-kwak'-vereniging schreef Servan-Schreiber de grond in, als was hij een exponent van de duivel. In zijn laatste boek schreef hij erg beduusd te zijn door zijn ervaringen in Nederland – omdat men in Nederland zo ontzettend 'kritisch en afhoudend' was. Twee jaar later heb ik hem nog een keer kunnen uitnodigen voor het jaarcongres van de chirurgen. Achteraf gezien was dat een jaar voor zijn dood. Tijdens het diner 's avonds vertelde hij me over zijn zorgen over het gebrek

'Tegenwoordig moet alles bewezen worden in grote, dure, statistisch verantwoorde studies. Maar daarin is het effect van louter luisteren nooit onderzocht'

aan empathie in ziekenhuizen, en hoe belangrijk empathie volgens hem is in het genezingsproces.”

Tegenbeweging

Hoe kijken we over honderd jaar terug op het begin van deze eeuw? Zien we een arts als Servan-Schreiber dan als een wegbereider, een pionier van formaat, die ons de weg wees naar een heel nieuwe manier van geneeskunde?

“Maar Servan-Schreiber heeft alleen maar bij elkaar gezocht wat elders al voorhanden was. Oosterse geneeswijzen kijken al lang die kant op. In de Verenigde Staten is ook al veel in ontwikkeling. Daar heb je een consortium van ziekenhuizen waarin meditatie en acupunctuur standaardbehandelingen zijn. De fameuze Mayo Clinic in dat consortium staat trouwens al jaren aan de top wat betreft kwaliteit en patiënttevredenheid.

“Ik zit in een werkgroepje dat aan het bestuderen is welke onderdelen uit de zogenaamde *Integrative Medicine* overgenomen kunnen worden naar de alledaagse allopathische geneeskunde. Ik weet dat er onderzocht wordt op welke manier muziek bijdraagt tot genezing. Er zijn momenteel studies bij brandwondenpatiënten in Zuid-Afrika en pasgeboren baby's. Er is absoluut een tegenbeweging gaande.

“Kijk, we hebben natuurlijk in het Westen een enorme technische vooruitgang doorgemaakt. Daar moeten we zeker zo mee doorgaan. Dat is indrukwekkend. Maar het volgende aanvullend-medische model is mijns inziens het energetische model. Daar zijn al boeken vol over geschreven. Ik kan me echt voorstellen dat energetische beïnvloeding van biologische systemen over honderd jaar een hoge vlucht zal hebben genomen. Ik ben daar gefascineerd door geraakt.

“Je kunt energie zien als gedachtekracht (wat empathie, compassie, mind-body gedeeltelijk ook zeker zijn) of nog een stap verder gaan en energie opvatten als een andere vorm van elektro-magnetische golven. Daar is al veel onderzoek naar gedaan, maar toch nog niet met bewijsvoering die aanslaat. En het is zeker geen onderzoek dat de farmaceutische industrie welgevallig is. Want het kost niks.

“Een voorbeeld van een nu al gebruikte energetische toepassing is ultrageluid. In de fysiotherapie worden hier al veel spierkwetsingen succesvol mee behandeld. Of botgenezing met elektromagnetische stroompjes. Een oude gedachte, want Robert Becker, orthopeed in Amerika, deed in de jaren tachtig al proeven met kankercellen in petrischaaltjes, waarbij hij liet zien dat kankercellen zich onder invloed van hele zwakke stroompjes weer kunnen dedifferentiëren van maligne cellen tot gewone cellen. Ook van belang in onze tijd, met zijn hernieuwde interesse voor elektromagnetische smog en de vermeende schadelijke invloed van iPhones en magnetrons op de gezondheid.”

‘Met de familie van een IC-patiënt besprak ik de mogelijkheid om hun man en vader in zijn sterven te laten begeleiden door harpmuziek. Daar voelden ze wel voor. Ik had toestemming gevraagd aanwezig te mogen zijn.

‘Wat volgde was een sacrale, mystieke en adembenemende gebeurtenis. De zachte en ijle muziek van de harp verruimde het kamertje en je waande je niet meer in het ziekenhuis. Er was niet langer sprake van ziekte en lijden. Iedereen was in zijn eigen gedachten en gelijktijdig bij de muziek en de stervende man.

‘De patiënt was de hele dag, net als de dagen daarvoor niet bij kennis geweest. Contact was er eigenlijk niet. Of toch wel?

‘Tijdens een speciaal, stil stukje harpmuziek gleden er een paar tranen uit het rechteroog van de man. Dit was voor ons het diepste teken van een laatste en definitief contact. Hij had een gelukzalige uitstraling en na een paar diepe ademdeugen was hij er niet meer. Voor de familie was het een diep ontroerend en volmaakt afscheid. Voor mijzelf was het niet minder indrukwekkend.

‘Later is het nog een keer gelukt om op de reguliere verpleegafdeling een dergelijk indrukwekkend en vredelievend afscheid te laten plaatsvinden. Alle verdere pogingen om dit verder uit te bouwen strandden helaas door gebrek aan fondsen.’

Uit: *Verdrongen Gevoel*.



‘De impact van een dokter die compassie uitstraalt is onvervangbaar ...’

'Actief luisteren is vaak genoeg, maar ook dat moet je leren'

Zou het denkbaar zijn dat onze lichamen aangestuurd worden vanuit dat subtiele energetische niveau?

"Ja, dat denk ik. Daarom voel je je ook tot sommige mensen aangetrokken en tot andere mensen niet. Dat is niet omdat je zijn of haar horloge nou zo mooi vindt. Of zijn bril of zijn haar. En ook niet door wat iemand zegt. Je kunt je toch aangetrokken voelen tot iemand met wie je amper praten kan en die een andere taal spreekt. Heel letterlijk.

"Stel je voor dat jouw energieveld ongeveer tot hier loopt en het mijne ongeveer tot hier, bij de een is het groter dan bij de ander... Als mensen te dicht op elkaar staan, bij sommige mensen zeker, vind je dat vreselijk. En bij andere mensen denk je: 'Nou, misschien nog maar een beetje dichterbij.' Terwijl dat alles moeilijk uit te leggen valt. Maar... dit zijn voor een chirurg inmiddels wel heel uitzonderlijke gedachtewisselingen."

Zelfhelend vermogen

Een boek dat ooit een enorme indruk op me maakte, was De Gevleugelde Pharaoh van Joan Grant. In dat boek, spelend in de Egyptische oudheid, wordt een operatie beschreven waarbij behalve een chirurg ook iemand aanwezig was wiens taak het was om de vitaliteit van de patiënt in de gaten te houden.

"Ik denk dat je het dan hebt over het zelfhelend vermogen. Het lichaam is zo geprogrammeerd dat het 'heel' wil zijn. Als jij een wond maakt in je bovenbeen, groeit die wond vanzelf weer dicht. Het weefsel wil zich herstellen. Er zijn natuurlijk wel omstandigheden... als je erg depressief bent... dat de weefsels slechter genezen. Er is meer dan uitgebreid bewijs dat mensen die depressief zijn slechter genezen.

"Met andere woorden: De taak van de dokter is denk ik ook om dat zelfhelend vermogen zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Een ander woord voor zelfhelend vermogen is placebo-effect. Hersenonderzoeker Dick Swaab vertelde ooit op een congres van ons dat het placebo-effect in de hersenen geïnitieerd wordt en door de houding van artsen enorm kan worden versterkt. Hij noemde de dokter een wandelend placebo.

"Zodra jij een witte jas aanhebt, straalt daar, of je het nu wilt of niet, placebo-effect vanuit. Men neemt inmiddels aan dat 20-30% van alle medicijneffecten berust op placebowerking. Dat is dus een effect dat de patiënt bij zichzelf oproept. Waarom?

Omdat hij geloof of vertrouwen heeft en zo zijn eigen zelfhelend vermogen opkrikt."

Hoe stimuleren we dat zelfherstellend vermogen dan?

"Ik denk door uit te stralen dat je als arts kundig bent, maar ook door compassie te tonen. Compassie doet patiënten zo ontzettend goed.

"Ik zit tegenwoordig in een stichting ter behoud van enthousiasme en compassie in de zorg. Als je ziet wat voor interessante initiatieven er tegenwoordig in Nederland worden ondernomen... Je hebt ook een club genaamd *Compassion for care*, die compassie weer als essentieel onderdeel in de gezondheidszorg wil inbrengen. Een initiatief van een aantal assistenten en studenten in opleiding die ontevreden zijn met de huidige sfeer en gang van zaken in de gezondheidszorg."

Zouden we het ook om kunnen draaien, en ons kunnen afvragen hoe we dat zelfgenezend effect zo goed mogelijk zouden kunnen stimuleren?

"Ja, inderdaad, je zou eigenlijk moet zeggen: 'We moeten dat placebo-

effect zoveel mogelijk benutten. We moeten dat zelfgenezend potentieel aanwakkeren.' Dat is naar mijn idee ook wat het arts-zijn inhoudt – naast alle technische vaardigheid en behoudens het steun geven van de familie en de stervensbegeleiding... het optimaal mobiliseren van het helend vermogen in de patiënt zelf. Diens zelfhelend vermogen. En ja, dat is geneeskunst!

"In de jaren tachtig is er eens een staatssecretaris van Volksgezondheid geweest die zei: 'Als we een geneesmiddel zouden kunnen vinden dat zo weinig kost en zo krachtig is als het placebo-effect, gaat het zo in het ziekenfondspakket....'"

Bart Hommersen

Verder lezen: Piet Leguit: Verdrongen gevoel – Een chirurg over geneeskunde & geneeskunst | 2013 | 2010 Uitgevers | ISBN 978 94 90951 15 3

'Het goud ligt op straat, je moet het alleen leren zien'