



## Laat je niet ziek maken

### Intimiteit

Door Paul Verhaeghe (2018)

Amsterdam: De Bezige Bij, 336 p.

Recensent: **Annemarie Huiberts**

In zijn nieuwste boek *Intimiteit* maakt psychoanalyticus Paul Verhaeghe opnieuw duidelijk hoe belangrijk omgevingsfactoren zijn voor het begrijpen van ziektes. De belangrijkste intieme relatie die wij hebben – de relatie met ons eigen lichaam – hebben wij namelijk te danken aan anderen.

Zowel de omgeving waarin mensen worden geboren als de sociale omgeving waarin zij later functioneren, bepaalt volgens Verhaeghe hoe goed mensen in hun vel zitten. De eerste bron van zelfkennis zijn ouders. Als ouders systematisch bepaalde gevoelens afwijzen, treedt selectieve uitsluiting op, en weten kinderen niet precies welke gevoelens in hen leven. Zo raken zij al op jonge leeftijd vervreemd van hun lichaam. De vervreemding kan ook pas later optreden, op het moment dat de bredere omgeving, de Ander, invloed begint uit te oefenen op de intieme relatie die mensen met hun eigen lichaam hebben. Dat is wat er volgens Verhaeghe in onze samenleving vandaag de dag op grote schaal gebeurt.

Eeuwenlang was de Ander religieus geïnspireerd en kregen mensen de boodschap een deugdzaam leven te leiden. Tegenwoordig bereikt de Ander mensen vooral digitaal. Via hun beeldschermen worden mensen aangespoord om steeds meer te consumeren en steeds beter te presteren. Bij deze ideologie van het neoliberalisme worden slechts weinig vraagtekens geplaatst. Dat komt volgens Verhaeghe omdat mensen onbewust gehoorzaam zijn, een term die hij ontleent aan Adam Philipps. Overwerken wordt normaal gevonden en pijn wordt niet beschouwd als een signaal om het rustiger aan te

doen, maar als deel van het offer dat moet worden gebracht om de ideale man of vrouw te worden.

De vervreemding van het eigen lijf toont zich niet alleen aan de buitenkant – steeds meer vrouwen kiezen voor een borstvergroting, steeds meer mannen grijpen naar anabole steroïden – maar ook aan de binnenkant. Verhaeghe ziet een sterke toename in ziektes zoals burn-out, diabetes, depressie en verslaving aan pijnstillers, en schrijft deze toename toe aan maatschappelijke oorzaken. Zo maakt hij korte metten met het idee dat gezondheid alleen maar een individuele verantwoordelijkheid is, het automatische gevolg van het maken van de juiste keuzes. Ziekte is, herhaalt Verhaeghe nog maar eens, altijd een biopsychosociaal fenomeen: het resultaat van een complexe interactie tussen biologische, psychologische en sociale factoren.

Verhaeghe toont in *Intimiteit*, alweer het vijfde boek dat hij schreef voor een breed publiek, opnieuw zijn grote belezenheid. Zijn uitgebreide kennis van onder meer de psychologie, geneeskunde en filosofie weet hij te integreren tot een vloeiend betoog waarmee hij zijn lezers wil wakker schudden. 'Laat jezelf niet ziek maken!', waarschuwt Verhaeghe. 'Ruk jezelf los van je beeldscherm en besteed meer aandacht aan jezelf, en aan elkaar.'

Het is allemaal niet nieuw wat hij schrijft, maar dat is niet erg. Een belangrijke boodschap verdient het om herhaald te worden, zeker als dat gebeurt met zoveel oprechte verontwaardiging en overtuigingskracht.

Dr. Annemarie Huiberts is psycholoog en journalist.  
E-mail: [amphuiberts@gmail.com](mailto:amphuiberts@gmail.com).