

In haar leven zijn er de 'gouden jaren' en de 'oogstjaren', maar ook de 'gehaktmolenjaren' en de 'monnikenjaren' - de behoefte aan ordening en overzicht die kenmerkend is voor haar wetenschappelijke geest, leidt tot deze indeling, zoals ze ook al haar leven lang streeft naar het ontdekken van 'wetmatigheden in het bestaan'. Bovenal verlangt ze naar harmonie, wat ze omschrijft als 'het scheppen van evenwicht tussen alle aspecten in mijn leven'.

Harmonie ontbreekt nadrukkelijk in haar jeugd. Machteld Huber brengt die door in een 'Ot en Siendorpje' op de Veluwe, als middelste van een gezin met drie kinderen. Het huwelijk van haar ouders kenmerkt zich door doorlopend geruzie. Haar

eerst wat aan mezelf doen, bedacht ik.' Haar beginnende carrière als arts onderbreekt ze om filosofie te studeren: 'Na een aantal jaren werken als dokter in een ziekenhuis voelde ik een sterke behoefte afstand van het medische wereldje te nemen om mijn zelfstandig denken te stimuleren.' Wanneer ze later haar opleiding tot huisarts bijna heeft afgerond, volgen de 'gehaktmolenjaren' - tot vier keer toe wordt ze als dertiger ernstig ziek. De lessen die ze daaruit trekt, past ze toe in therapeutisch werk met 'mensen die echt beschadigd zijn', zoals drugsverslaafden en mensen met oorlogstrauma's.

Daarnaast begint ze als 36-jarige aan het Louis Bolk Instituut als wetenschappelijk onderzoeker - haar 'monnikenjaren', waarin ze van haar ziektegeschiedenissen bijkomt en zich richt op onderzoek naar veerkracht. Zo onderzoekt ze de gezondheidseffecten van biologische voeding, wat haar in 2007 in aanvaring brengt met 'economische belangen achter de wetenschap' - ze wordt onder druk gezet haar onderzoeksresultaten aan te passen. De zware kater die ze eraan overhoudt, resulteert in wetenschappelijke verdieping ('mijn therapie tegen de frustratie'), met een fundamenteel gevolg: een nieuwe definitie van gezondheid. In 2014, op 63-jarige leeftijd, promoveert ze bij André Knottnerus, de oud-voorzitter van de Gezondheidsraad en de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. Twee jaar later wordt ze tot 'meest invloedrijke persoon in de publieke gezondheidszorg' uitgeroepen en volgt de oprichting van haar Institute for Positive Health, waar ze nog altijd aan verbonden is. Ze geniet van haar 'oogstjaren', waarin haar visie op 'positieve gezondheid' aanslaat - in andere landen en in Nederland bij opleidingen en instellingen. In haar 'bredere kijk' op gezondheid draait het om de eigen regie van de mens om de uitdagingen van het leven aan te kunnen - gezondheid is voor haar 'een middel datgene te doen wat zin geeft aan je leven'.

#### Wat is voor u een zinvol leven?

'Voor mij draait het om het ontdekken van je meest innerlijke drijfveer, je persoonlijke zin in het leven. Daar wil ik anderen graag bij helpen. Een van mijn grootste inspiratiebronnen is het werk van de Oostenrijkse psychiater Viktor Frankl. Nadat hij de concentratiekampen had overleefd, schreef hij een boek over de zin van het leven, waarin hij vertelt dat hij kon zien welke mensen in de kampen de grootste kans hadden te overleven. Het meest wezenlijke is of iemand vanuit zijn innerlijke drijfveer leeft, stelt hij, dat is belangrijker dan seksualiteit zoals Freud dacht, of macht zoals Adler beweerde. Frankl las dat belang van zingeving af aan de realiteit in de kampen. Na de oorlog hielp hij mensen in therapieën hun zingeving te vinden. Zelf zie ik zingeving ook als de sterkst gezond makende kracht.'

#### Hoe omschrijft u uw eigen innerlijke drijfveer?

'Ik wil mensen helpen zich meer met het leven en de natuur te verbinden en hoop op een cultuurvernieuwing in die richting. Als beginnend arts heb ik ervaren hoe de natuurwetenschappelijke kijk op het bestaan die verbinding kan ondermijnen. Toen ik in het ziekenhuis werkte, voelde het alsof er een kaasstolp om mij heen was gekomen. Waar ik vroeger kon

genieten van verkleurende herfstblaadjes, zag ik nu de bijbehorende chemische processen. Ik merkte dat er iets tussen mij en mijn verbinding met de natuur was geschoven. Belangrijk was ook een schokkende ervaring in het ziekenhuis. Als co-assistent kwam ik op een dag met een internist en een hoofdzuster een kamer binnen waar een zwaar demente man lag. Ik zag meteen dat hij was overleden, maar zij liepen naar het voeteneinde, waar zijn gegevens hing. Minutenlang bespraken ze hem, tot een van hen opkeek en constateerde dat het geen zin meer had. Ik was ten diepste gechoqueerd, ik krijg er nog kippevel van. Dit is een waarschuwing, dacht ik, zo wil ik niet worden. Ik realiseerde me wat de materialistische benadering van de geneeskunde op gevoelsvlak met je kan doen. Die medische kennis is prachtig, maar je moet erg oppassen het gevoel voor je omgeving niet te verliezen.'

#### Enkele jaren later begonnen uw 'gehaktmolenjaren'. Hoe vormend waren die?

'Het waren jaren waarin ik mezelf als studieobject gebruikte. Ik leerde naar de signalen en instincten van mijn lichaam te luisteren. Ik kwam erachter dat die ziekten alle iets met mijn jeugd te maken hadden. Aan het begin ervan bleek mijn moeder een hersentumor te hebben. Prompt werd ik zelf ziek. Ondanks de haat die ik voor haar voelde, ervoer ik ook bezorgdheid over haar welzijn en mijn lijf reageerde daarop - mijn eerste ziekte had een onmiskenbare relatie met die van haar.

'Ik kreeg ontstekingen in mijn hals aan beide kanten, er vormde zich abscessen. Het was heel heftig, mijn keel zat bijna dicht. Als kind had ik veel amandelontstekingen gehad. Dat wordt wel geduid als een aandoeining die een gevolg is van onveiligheid. Mijn jeugd is zeker onveilig geweest. Toen de kno-arts het tijdens de operatie aanraakte, vloeiende de pus met de amandelen aan beide kanten eruit. Na die ingreep bemerkte ik opeens dat ik warme gevoelens voor mijn moeder had. Ik was verbijsterd, want dat had ik nog nooit voor haar gevoeld. De enige verklaring die ik kon bedenken, was dat ik de haat die ik in mijn amandelen had opgeslagen uit mijn lijf had gewerkt. Dat

#### LEESTIP DE KEUZE, EDITH EGER

'Dit boek is het inspirerende en leesbare levensverhaal van een 93-jarige Amerikaanse psycholoog die de concentratiekampen heeft overleefd. De vreselijke dingen die ze heeft meegemaakt - ze moest onder meer voor de nazi-arts Mengele dansen - heeft ze een plek weten te geven. In haar boek staat persoonlijke zingeving centraal. Ze wil anderen daarbij helpen en doet dat door authentiek over haar eigen ervaringen en keuzen te schrijven.'



maakte de weg vrij om met warmte aan haar te denken. Dat lichaam en geest elkaar zo konden beïnvloeden, had niet in mijn opleiding gezeten. Ik concludeerde dat die twee elkaar diepgaand doordringen en beïnvloedden. En dat je dus niet louter materialistisch naar een lichaam moet kijken.'

#### Bevinden alle ziekten zich tussen de oren?

'Nee, zover wil ik zeker niet gaan. Hef-tige ziekten moet je niet met een psychische benadering willen oplossen, dat is onzin. De relaties tussen lichaam en geest zijn complex, dat heb ik aan den lijve ervaren en iedereen moet daarin zijn eigen weg vinden. Je hebt genoeg mensen die denken: repareer me maar. Die benadering krijgen medici ook mee in hun opleiding. In het ziekenhuis zei een opleider eens tegen me: 'De mens is een auto en wij zijn de monteurs in de garage.' Maar zo simpel is het niet. Mijn eigen ervaring met ziekte heeft me veel gebracht. Het stimuleerde me via onderzoek een bredere kijk op gezondheid op de kaart te zetten en dat heb ik ook toegepast in mijn werk met drugsverslaafden en mensen met een oorlogstrauma.'

#### Hoe ging dat concreet?

'Neem drugsverslaafden. Bij hen kom je na het werken aan lichamelijke verbetering uit op de vraag: waar gaat je hart naar uit? Die zingeving heb je nodig, wil je sterk genoeg zijn om een verslaving echt te kunnen overwinnen. Dat onderstreept nog eens het belang van de geest voor het lichaam. Ik hoorde verhalen als: 'Ik heb voor de achtste keer in de bak gezeten, dit wil ik echt niet meer.' Dan is de vraag: wat wil je dan wel, wat is je persoonlijke zingeving? Wanneer mensen die eenmaal voelen en zich daarop ook richten, gebeurt er vaak iets in hun leven waardoor ze op dat vlak verder komen. In mijn eigen leven heb ik dat ook herhaaldelijk ervaren. 'Nu ik op dit spoor zit, gaat het leven met me dansen', zei een drugsverslaafde eens tegen me. Mooi gezegd, vond ik, ik heb dat altijd onthouden. Kom je bij wat je ten diepste wilt, dan biedt het leven je kansen die je droom dichterbij brengen, daarvan ben ik overtuigd.'

#### Is dat toeval of zit er regie achter?

'Voor mij is dat geen toeval. Ik denk dat er meer is, dat we niet in staat zijn alle dimensies van ons bestaan te zien. Wat dat meer is, kan ik niet benoemen. Maar je kunt verbinding met een groter geheel ervaren - en dan niet door te denken, maar door te voelen. Wanneer je met die meest innerlijke drijfveer in contact komt, wordt een kracht werkzaam die maakt dat je verder kunt komen.'

#### Ziet u de natuur als dat grotere geheel?

'Daar beleef ik het in ieder geval wel, ja. Een wetenschapper zei eens: 'Als je met een magneet over een schroot-hoop met ijzer gaat en er komt dan een vliegtuig te voorschijn, dan is dat net zo onwaarschijnlijk als dat de natuur geheel en al door toeval is ontstaan.' Ik geloof zeker in de evolutie, maar in de natuur beleef ik ook iets dat groter is. In mijn leven heb ik altijd naar een vorm van samenwerking daarmee gezocht - mijn intuïtie heb ik zoveel mogelijk geoefend om aan te voelen hoe de natuur mij kon helpen. Die heeft voor mij als vader en moeder gefunctioneerd.'

## 'Vind wat je ten diepste wilt, dan biedt het leven kansen'

Machteld Huber, gezondheidsonderzoeker

De ziektes die arts Machteld Huber zelf kreeg, gaven haar een nieuwe visie op gezondheidszorg. 'Nu ik op dit spoor zit, gaat het leven met me dansen', zei een drugsverslaafde eens tegen me.'

Door Fokke Obbema  
Foto Jitske Schols

adellijke moeder is alcoholiste en niet in staat tot normaal contact met haar kinderen, haar vader is een zakenman die 'me niet echt ziet'. Wel brengt hij zijn dochter de liefde voor de natuur bij, wat ze als 'een geschenk voor de rest van mijn leven' ervaart - wandelen bij zonsopgang levert 'ongekende ervaringen van schoonheid en harmonie' op. In haar puberteit voelt ze zich 'geborgen in de natuur, maar veel minder bij mensen', ook al omdat de oorlog nog maar twee decennia geleden is: 'Ik groeide op met het gevoel: de natuur kan wel heerlijk zijn, maar tussen mensen kunnen verschrikkelijke dingen gebeuren.' Ze bedenkt dat mensen een voorbeeld zouden moeten nemen aan de natuur, 'met al haar wijsheid en harmonie'.

Om snel het huis uit te kunnen verkiest ze de hbs boven het gymnasium. Daarop volgt een studie geneeskunde in Utrecht, 'gouden jaren' in haar herinnering, al gaat ze aan het slot in therapie: 'Wil ik andere mensen kunnen helpen dan moet ik



Het meest wezenlijke is of iemand vanuit zijn innerlijke drijfveer leeft stelt Frankl, dat is belangrijker dan seksualiteit zoals Freud dacht, of macht zoals Adler beweerde.