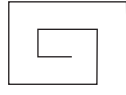


RELIGIE & FILOSOFIE

GER GROOT



Afscheid

Dit is mijn laatste column in deze krant. Bijna driehonderd stukjes heb ik gedurende meer dan een decennium op deze pagina mogen schrijven. En nog eens meer dan vierhonderd in de afgelopen paar jaar op de website, met een ritme van drie per week. Aan dat laatste komt per 1 januari een einde. Tegelijk zet ik een streep onder deze 'papier' columns.

Ik doe dat met spijt, maar ook met een zekere opluchting. Het viel niet mee me elke dag onder te dompelen in het nieuws omdat een columnist daaraan nu eenmaal zijn onderwerpen ontleent. Veel ellende zag ik dan voorbij komen, en ook veel dwaasheid. Soms wist ik niet wat erger was. Aan het eerste kon ik zelden iets doen, aan het tweede misschien een beetje.

Daarom stonden mijn columns, vooral op de website, nogal eens in het teken van tegenspraak. Voor de zoveelste keer opschrijven wat iedereen toch al vindt en zegt, is tenslotte niet erg zinvol. Nuttiger wordt de beschikbare ruimte gevuld met het noemen van bezwaren en aspecten die er elders bekaaid vanaf komen. Dat kan soms wat ingewikkeld worden want de wereld zit niet simpel in elkaar, maar de lezer mag best enige moeite doen.

De voor een columnist onvermijdelijke eis overal een mening over te hebben is soms uitputtend – en er valt een last van me af nu dat niet meer hoeft. Het besef dat die meningen op de sociale media minder populair kunnen uitpakken, maakte het bestaan er de afgelopen jaren bovendien niet rustiger op.

Maar dat hoort erbij en daarom heb ik hardnekkig getracht te blijven beantwoorden aan mijn zelfgestelde richtlijn. Niet om per se in de contramane te zijn, maar wel daar en wanneer dat nodig was en daarvoor goede redenen waren aan te voeren. Ook een columnist heeft zijn onderbuik, maar zolang die alleen sentiment weet voort te brengen moet dat in de privéfeer blijven. In het debat gaat het om feiten, argumenten, evenwichtigheid en zelfbeheersing.

Soms zal ik daarbij lezers en redacteurs tegen de haren hebben ingestreken. Ik verontschuldigd me daar niet



Vooral op de website kon ik direct reageren op de dagelijkse actualiteit

voor, tenzij ik ergens de grenzen van de wellevendheid mocht hebben overschreden. Maar de vooroordelen en clichés waar ook het vooruitstrevend denken niet vrij van is, vroegen uit naam van rede en werkelijkheidszin nogal eens om een ongemakkelijk weerwoord.

Vooral in de afgelopen jaren heb ik op de website van deze krant direct kunnen reageren op de dagelijkse actualiteit, haar opwinding en haar ver- en misleidingen. Teruggaan naar een bezadigder ritme van eens per twee weken is daarna moeilijk geworden. Té moeilijk voor wie heeft leren ervaren dat de waan van de dag dringender om commentaar vraagt dan de tijdlozer onderwerpen die best een uitstel van veertien dagen kunnen lijden.

Ondanks alles was ik graag doorgedaan, want juist in een door (al dan niet gelukkige) idealen en ideeën gedreven krant als deze lijken recalcitrante inzichten mij onmisbaar. Maar ik zal ze niet meer tot uitdrukking brengen – niet op de website en niet op deze pagina. Wat ik wel ga doen, en waar, weet ik nog niet precies. Hoe dan ook ben ik de krant dankbaar voor de ruimte die ze mij de afgelopen jaren geboden heeft, en u, lezers, voor het geduld waarmee u mij hebt willen verdragen.

Het ga u allen goed.

VOOR WIE MOET IK ZORGEN?

De zorg stelt lastige morele dilemma's. Moet ik voor vader zorgen? Wie krijgt die dure medicijnen? Houdt de roker recht op zorg?

Aflevering 3 in de serie 'Voor wie moet ik zorgen?' **Vandaag wetenschapsfilosoof en -psycholoog Trudy Dehue.**

KEUZE OF PLICHT Gezond zijn wordt steeds meer gezien als je eigen verantwoordelijkheid. Zo sterk zelfs, dat het zich tegen je kan keren.

tekst **Merel Kamp** illustratie **Nanne Meulendijks**

Als gezondheid ongezond wordt

Ik hou die zittingen elke dag bij en zorg ervoor dat ik nooit een uur onafgebroken stil blijf zitten. Tijdens een afspraak ga ik even staan. De auto zet ik net binnen het uur een minuutje aan de kant als ik lang moet rijden. Of ik ga tanken terwijl het eigenlijk nog niet nodig is.' Aan het woord is fitness-goeroe Arie Boomsma. Zitten, zo lijkt hij te suggereren in zijn column in *Men's Health*, is levensgevaarlijk en dient bij voorkeur vermeden te worden. Boomsma en velen met hem doen zo heel de dag wat het allergezondst is, geheel in lijn met wat de overheid van hen verwacht: 'In 2040 zetten we veel meer in op preventie en minder op zorg. Mensen, jong en oud, worden gestimuleerd om gezonde keuzes te maken. [...] Een gezonde leefstijl staat voorop', staat er in de inleiding van het Preventieakkoord.

Met wetgeving en het verhogen van accijnzen (op bijvoorbeeld sigaretten) wil de overheid 'mensen, jong en oud' een duwtje in de juiste richting geven, maar de portee is duidelijk: een betere gezondheid begint bij jezelf. Voeg daarbij het rijke assortiment fitness-apps, gezondheidstrackers, Instagrammende fitboys en fitgirls en de overvloed aan keurmerken en labels op voedingsmiddelen die aangeven of het gaat om een 'gezonde keuze' en het verhaal is compleet. Gezondheid is een kwestie van op individueel niveau de juiste, geïnformeerde keuzes maken. Dus: zorg voor jezelf!

Wetenschapsfilosoof en -psycholoog Trudy Dehue (1951), auteur van 'Betere mensen: over gezondheid als keuze en koopwaar' (2014) en hoogleraar aan de Rijksuniversiteit Groningen heeft hier kanttekeningen bij.

Is gezondheid een individuele keuze?

"Tot op zekere hoogte wel, want een mens kan zijn gezondheid inderdaad zelf ruïneren, als hij erg roekeloos is. Maar er bestaat ook zoiets als het lot, of domme pech. Dat dreigen we te vergeten door gezondheid voor te stellen als een kwestie van eigen keuze en bovendien geluk als een kwestie van gezond-

heid. Zo worden ongezondheid en ongeluk eveneens een eigen keuze, wat een nogal harde boodschap is."

Als het zo'n harde boodschap is, waarom wordt gezondheid dan toch steeds meer als individuele keuze voorgesteld?

"Beleidsmakers beginnen nu, bewust of onbewust, zelfs het menselijk lichaam en brein als grondstof voor economische vooruitgang te zien. Sinds enkele eeuwen maakt de westerse mens de aarde en de dieren tot zijn instrumenten en sinds de Industriële Revolutie doet hij dat met de menselijke arbeidskracht. Op dit moment is er een derde revolutie gaande, waarin het menselijk lichaam en brein eveneens tot geldbron worden gemaakt. Met goed functionerende blijde lichamen en breinen valt immers kapitaal te maken. Blijve burgers protesteren niet, al helemaal niet als ze denken dat hun vreugde louter van binenuit moet komen en hun eigen verantwoordelijkheid is. Op individueel

GEZONDHEID ALS KEUZE

Het idee dat geluk en gezondheid een eigen keuze zijn, leeft in de Verenigde Staten al veel langer en ook sterker dan bij ons. De Amerikaanse journaliste Barbara Ehrenreich (1941), die 27 november de **Erasmusprijs** kreeg, schreef er over in onder andere 'Natural Causes: An Epidemic of Wellness, the Certainty of Dying, and Killing Ourselves to Live Longer' (vertaald als 'Oud genoeg om dood te gaan. Over de vragen die iedereen zich ooit moet stellen') en 'Smile or die; how positive thinking fooled America and the world'.

Ehrenreich laat tot in detail zien hoe een samenleving ontaardt door **ver doorgevoerd geïndividualiseerd preventiebeleid**. Zelfs de káns op ziekte of pech wordt verwijtbaar, wat de onderlinge solidariteit en de leefbaarheid van het bestaan volgens haar volledig ondermijnt.

vlak geldt: *fit is the new rich*. Het goed functionerende lichaam en brein zijn je persoonlijke oliebron of goudader. Er zijn boeken met titels als 'Haal meer uit je brein' en 'Rewire your brain for success'."

Maar het is toch ook prettig om gezond te zijn en goed te functioneren en daar bovendien zelf aan bij te dragen?

"Meer geld en gezondheid betekent op individueel vlak inderdaad ook meer levensgeluk. Maar er kleven ook nadelen aan een te sterke nadruk op gezondheid en geluk als individuele keuze. Een nadeel is dat de meeste mensen zo uiteindelijk 'niks anders meer aan hun hoofd hebben dan hun lijf' zoals de medisch socioloog Tjeerd Tijmstra het eens treffend zei. Dat verklaar ik uit het permanente gevoel van tekortschieten, waarmee steeds meer mensen zijn opgedeld. Want je doet natuurlijk nooit voldoende om jezelf en je kinderen gezond te houden. Dat permanente schuldgevoel ontnemt mensen een hoop levensvreugde, wat ze dan ook weer zichzelf verwijten omdat geluk immers een keuze is gaan heten. Een nare neerwaartse spiraal is dat. Het sterkst zie je die bij zwangere vrouwen: het plezier van de zwangerschap wordt voor een groot deel verknoeid door bijgebrachte angsten over alles wat jij fout kunt doen met als gevolg gezondheidsklachten voor het toekomstige kind. Als een zwangere vrouw daar dan nerveus over wordt, krijgt ze te horen dat nervositeit slecht is voor het latere kind! Als mensen hun ongeluk bovendien alleen aan zichzelf wijten, worden ze totaal apolitieke wezens omdat ze de externe oorzaken van pijn en moeite niet meer zien. De grote last van het permanente zelfverwijt valt dan hooguit nog af te wentelen via de weg van een psychiatrische diagnose ('maar ik ben ook autistisch, heb ADHD, ben depressief') of door minder bescheiden uitwegen zoals woede op buitenlanders en 'politici op het pluche'."

Zijn het niet vooral de 'worried well' (mensen die het goed hebben en gezond zijn, maar zich wel veel zorgen maken