

We zouden op een veel geduldiger manier hebben kunnen leren omgaan met het probleem als we onszelf niet vervormd hadden door het succes van onze techniek. En ik denk dat het een van de taken is van de filosofie om de samenleving te herinneren aan het problematische karakter van ons bestaan als mensen. Om te voorkomen dat we ons laten meeslepen in de illusie van totale beheersing. En ja, D66 is een perfecte illustratie van die tijdsgeschiedenis en dus ook van het problematische karakter van die tijdsgeschiedenis.”

Heeft filosofie als taak ons te herinneren aan het problematische aspect van ons bestaan, zonder dat problematische aspect op te willen lossen?

‘Juist, wetende dat dat problematische aspect ook het mooie, uitdagende, prachtige is van de mens. Nogmaals, de mens als ‘het nog niet vastgestelde dier’, is een omschrijving van een probleem en niet van een probleem dat we moeten oplossen, want dan zijn we onszelf kwijt.’

Ten slotte, welke boodschap heb jij voor kritische – en wellicht ongeduldige – lezers die jouw perspectief lezen als een pleidooi om geduldig op onze handen te blijven zitten? ‘Nietzsche stelde dat een filosoof het slechte geweten is van zijn tijd. Vergeet niet af en toe in de spiegel te kijken en na te gaan wat je met jezelf aan het doen bent als je op die manier doorholt. In de hoop dat je een soort van evenwicht vindt tussen het onvermijdelijke ongeduld en de wens om een geduldig persoon te zijn. Dat evenwicht, dat je misschien kan vinden, zal altijd een spanningsveld zijn. Je wordt altijd getrokken naar een kant en de filosofie is een poging je te herinneren aan de andere kant.’ ●



Paul van Tongeren was tot zijn emeritaat als hoogleraar wijsgerige ethiek verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Sinds april 2021 is hij de nieuwe Denker des Vaderlands. Zijn laatste werk *Doodgewone vrienden – Nadenken over vriendschap* verscheen in mei 2021 bij Boom uitgevers Amsterdam. Bij dezelfde uitgever verscheen in maart 2021 *Het wonder van betekenis – Op zoek naar geluk en wijsheid met Paul van Tongeren* van Marc van Dijk.



Mark van Ostaijen is als assistent professor verbonden aan de vakgroep Bestuurskunde en Sociologie van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij is tevens voorzitter van de redactieraad van *Idee*.

Vergankelijkheid is minder vanzelfsprekend dan ooit. Met tal van medische mogelijkheden proberen we vergankelijkheid tegen te gaan. Overheidsingrijpen is onmisbaar om te zorgen dat medische behandelingen levenslang in goede kwaliteit toevoegen. Bovendien is onverminderd aandacht nodig voor echte zelfzorg.

Vergankelijkheid & zorg

Minder vergankelijkheid vraagt meer zelfzorg

Door Gerard Adelaar



Vergankelijkheid geeft zin aan het menselijke leven. Onze eindigheid inspireert om het leven niet zomaar te laten voorbijgaan.¹ Waarom zouden wij anders vandaag doen wat morgen ook zou kunnen? Zonder einde is er geen urgentie om een begin te maken met wat dan ook. Als mensen te horen krijgen dat zij niet lang meer te leven hebben, hebben zij veelal een 'bewustwordingservaring' en gaan intenser leven.² Denk aan het aanhalen van de relatie met anderen, proberen te genieten, een langgekoesterde wens laten uitkomen. Ook bij een ziekte- of sterfgeval in de omgeving ervaren mensen intenser wat nastrevenswaardig is in het leven. De coronapandemie drukte ons eveneens met de neus op de feiten: het leven bleek minder maakbaar dan we aannamen. Misschien gingen we hierdoor bewuster ervaren wat echt belangrijk is. Dit besef is bij iedereen ergens aanwezig: eindigheid en vergankelijkheid dragen bij aan de zin van het leven en aan het voluit leven van de levensstijd. We willen geen spijt krijgen van gemiste kansen.

Vergankelijkheid als gegeven

Tegelijkertijd vinden we vergankelijkheid maar niks. We zijn gericht op overleven. Het besef van vergankelijkheid maakt dat we vergankelijkheid willen bestrijden. Ook dat is tijdens de pandemie wel duidelijk geworden. Deze kant van de vergankelijkheidsmedaille houdt meer een krampachtig vasthouden aan het leven in dan het ten volle leven ervan. Eigenlijk is het daarmee weer een ontkenning van vergankelijkheid. Die gaat vaak wel samen met doodsangst, wegens het gevoel niet voluit geleefd te hebben en spijt over gemiste kansen.

Lange tijd was vergankelijkheid vooral een gegeven, een feit des levens, en kon men pogen daarmee in het reine te komen. De hippocratische artseneed hield in dat een arts niet zou bijdragen aan bewerkstelling van de dood en ook niet aan bestrijding ervan. Een arts hield zich ver van de dood en deed er nog niet alles aan om het leven van zijn patiënt te verlengen.³ Een mooi voorbeeld van een filosofische leefwijze die bloeide in deze omstandigheden is het stoïcisme. Deze praktische filosofie was voor een groot deel gericht op acceptatie van het lot en een gezonde omgang met de menselijke vergankelijkheid. Sterven behoorde volgens de stoïcijnse keizer Marcus Aurelius (121–180) tot de natuurlijke gang van zaken, evenals 'tanden krijgen, baardgroei en vergrijzen'. 'Denk aan uw

1 | Dohmen, J. (2010). *Brief aan een middelmatige man. Pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*. Ambo: Amsterdam, p. 130.

2 | Yalom, I.D. (2008). *Tegen de zon in kijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*. Balans, pp. 33–64.

3 | Illich, I. (2005). *The Rivers North of the Future. The Testament of Ivan Illich as told to David Cayley*. House of Anansi Press, p. 122.



Foto: Herman Wouters

kleuterjaren, uw kindertijd, uw jeugd, uw volwassenheid en uw ouderdom. Bent u niet bij iedere overgang een bepaalde dood gestorven?'⁴ Volgens de stoïcijnen moest een mens zich richten op het ontwikkelen van een deugdelijk karakter. Al het andere was niet nastrevenswaardig op zich want dat lag buiten onze macht en konden we verliezen. De gezondheid en het leven behoorden tot die categorie. 'Dood en pijn zijn niet op zichzelf vreeswekkend, ze worden dat doordat we er bang voor zijn', stelde de stoïcijnse filosoof Epictetus.⁵

Meer verwachting, minder berusting

Technische en medische ontwikkelingen dragen eraan bij dat mensen tegenwoordig minder berusten in vergankelijkheid en er niet gemakkelijk vrede mee vinden. Vergankelijkheid is geen geëerbiedigd gegeven meer. Integendeel: het bestrijden van vergankelijkheid en het streven naar behoud van leven is een hoogst nastrevenswaardige moraal geworden.⁶ Onze verwachtingen van het leven zijn gegroeid. Onlosmakelijk daarmee verbonden zijn de toegenomen mogelijkheden om deze verwachtingen waar te maken. De wetenschappelijke inzichten en technische en medische mogelijkheden zijn exponentieel toegenomen sinds actieve geleerden als Francis Bacon en René Descartes begonnen na te denken over het verbeteren van de 'menselijke toestand'. Verbeterde hygiëne, technische ingrepen als gewassenmodificatie en een aantal medische mogelijkheden hebben geleid tot minder zuigelingensterfte, toename van de gemiddelde leeftijd en exponentiële bevolkingsgroei.

Voor zover dat nog niet lukt, stralen de almaar voortgaande medische ontwikkelingen de boodschap uit dat nu nog onbehandelbare aandoeningen ook behandeld zullen gaan worden. Steeds weer nieuwe mogelijkheden worden onderzocht. Artsen staan in de 'behandelmodus' – niet in het minst aan het eind van het leven.⁷ Mensen hechten meer dan ooit aan overleven en voelen zich daartoe afhankelijk van medische mogelijkheden en artsen. Het wekt dan ook geen verwondering dat zorg structureel hoog staat in de ranglijst van als belangrijkste aangemerkte politieke thema's. De kosten zijn de afgelopen decennia zeer sterk gegroeid. Wie vergankelijkheid bestrijdt en de middelen daartoe ontwikkelt, raakt daar kennelijk steeds intensiever in verwickeld. Hiermee is het tegengaan van hoge uitgaven aan medische zorg bijna onmogelijk geworden. Ofschoon geleerden, ambtenaren en politici structureel hun zorgen daarover uiten, zou de daad bij het woord voegen, gelijkstaan aan politieke zelfdoding. Ook het weigeren van vergoeding voor een dure behandeling is onbegonnen werk, helemaal als enkele patiënten in de media verschijnen die zeggen er wel degelijk baat bij te hebben.

Vrede met vergankelijkheid

Merkwaardig is dat veel mensen de mogelijkheden niet aangrijpen om hun vergankelijkheid te bestrijden met een gezondere leefwijze. Als dit zo doorgaat, is in het jaar 2040 bijna twee derde van de volwassenen te zwaar, met alle gezondheidsproblemen van dien.⁸ Dit heeft er onder meer mee te maken dat de relatie tussen een leefstijlverandering en een betere gezondheid minder direct is dan bij medisch ingrijpen, waar

Vergankelijkheid is geen geëerbiedigd gegeven meer. Integendeel: het bestrijden van vergankelijkheid en het streven naar behoud van leven is een hoogst nastrevenswaardige moraal geworden

4 | Aurelius, M. (2003). *Overpeinzingen*. Ankh-Hermes, p. 141 [B9 §3], p. 145 [B9, §21].

5 | Epictetus (2015). *Over vrijheid. Vrij is degene die leeft zoals hij wil*. Athenaeum – Polak & Van Gennip, p. 27.

6 | Samuel, S. (2021). '1 giorni del coronavirus' in: Esteva, G. & A. Zanchetta. *Transitare le pandemie con Ivan Illich*. Mutus Liber, pp. 63–89.

7 | Visser, J. (2012). 'De arts staat in de behandelmodus' in: *Medisch Contact* 67, nr. 22.

8 | Djojoseparto, S., Kamphuis, C., Vandevijvere, S. & M. Poelman, namens het JPI-HDHL Policy Evaluation Network. (2020). *The Healthy Food Environment Policy Index (Food EPI): Nederland. Een overzicht van rijksoverheidsbeleid met betrekking tot de voedselomgeving in Nederland*. Universiteit Utrecht.

gerichter een gezondheidsissue wordt aangepakt. Voor een deel leveren we ons dus uit aan ziekmakende partijen, waarna we ons overgeven aan medicaliserende partijen om ons weer beter te maken. Daarbij zijn zowel de lobby voor ongezonde voeding als die voor medisch ingrijpen omvangrijk en sterk. Belangen in en om de medische sector zorgen ervoor dat een grijs gebied bestaat tussen medische zorg die gezonde levensstijl toevoegt en medisch ingrijpen waarvoor dat allesbehalve zeker is.

In dit klimaat is het bepaald niet gemakkelijk persoonlijk vrede te hebben met vergankelijkheid. Bij het optreden van een ernstige ziekte belandt men tussen hoop en vrees. De behandeling vormt een reddingsloep of laatste strohalm en tegelijkertijd moet men ook rekening houden met het einde en daar vrede mee zien te vinden. In de samenleving zijn de verwachtingen van het leven in lijn hiermee ook veranderd. Een actuele uiting hiervan zien we terug in de aanpak van de coronapandemie. Het is vaker opgemerkt: veel coronamaatregelen waren erop gericht mensen te beschermen van een leeftijd die de meesten een halve of hele eeuw geleden niet eens bereikt zouden hebben.

Nu zegt dit alles niet per definitie dat we alleen bezig zijn met het 'manisch oppotten van extra levensjaren', zoals Pascal Bruckner het uitdrukt.⁹ Wie elke dag van zijn verlengde leven in volle kwaliteit leeft, maakt de uitkomst van de formule kwantiteit x kwaliteit immers indrukwekkend. Tegelijk ligt eenzijdige gerichtheid op het levensbehoud op de loer, en is het bijna onmogelijk daaraan op persoonlijk vlak en samenlevingsniveau te ontsijgen en zich de stoïcijnse wijsheid eigen te maken dat het leven goed is als je elke dag bereid bent het los te laten.

Een gezond tegenwicht

Wat mag in deze context van overheid en politiek verwacht worden? Om te beginnen moet meer tegenwicht georganiseerd worden aan behandelingen die niet of nauwelijks bijdragen aan gewonnen levensstijd in goede kwaliteit en tegelijk vaak veel te duur zijn. Een betere machtsbalans is nodig. Farmaceuten bijvoorbeeld hebben een grote machtspositie door patentrecht en andere beschermingsregels en hoge verwachtingen die patiënten koesteren. Gezien de omschreven politieke onmogelijkheid tot daadwerkelijk ingrijpen, is het zaak de beoordeling van behandelingen zo onafhankelijk mogelijk vorm te geven. Verder is nodig de mogelijkheden te verruimen voor zorgverzekeraars om sommige zorg niet of lager te vergoeden. In 2014 is dit nog mislukt, wat de hiervoor beschreven politieke *deadlock* illustreert. Het blijft niettemin wenselijk, omdat het zou bijdragen aan een gezond tegenwicht aan de macht van zorgaanbieders. Ook valt nog een wereld te winnen bij gezondheidsbevordering. De meest gezonde manier om vergankelijkheid uit te stellen, is voorkomen in plaats van genezen. En dan niet in de vorm van 'daarmee voorkomen we latere zorgkosten', maar in de vorm van zelfzorg. Schrijnend is dat een deel van de coronamaatregelen achterwege had kunnen blijven als er minder mensen waren geweest met een te zwaar lichaam. Het is mede aan de overheid om mensen in staat te stellen voor zichzelf te zorgen.

9 | Bruckner, P. (2002). *Gij zult gelukkig zijn!* Boom uitgeverij Amsterdam, p. 57.

De meest gezonde manier om vergankelijkheid uit te stellen, is voorkomen in plaats van genezen. En dan niet in de vorm van 'daarmee voorkomen we latere zorgkosten', maar in de vorm van zelfzorg

Daarmee komen we op het thema van vergankelijkheid en zelfzorg als zodanig. Wenselijk is dat het maatschappelijke gesprek over vergankelijkheid, zelfzorg en de waarde van medische behandelingen eens echt wordt aangejaagd. Het zijn immers de gedragingen en verwachtingen van medeburgers waaraan personen die van zichzelf afmeten. Een samenlevingsbrede gedachteswisseling met enige diepgang kan aanzetten tot verandering van referentiekader. Waarom zou het thema zelfzorg ook niet een prominente plaats krijgen in de vorming van kinderen in het basis- of middelbaar onderwijs? En verdient het onderwerp vergankelijkheid niet een nadrukkelijker positie in de opleiding van artsen?

Zelfzorg is ook zorg voor anderen

Intussen blijven ware zelfzorg en acceptatie van vergankelijkheid thema's voor mensen zelf. De uitdaging is groter dan ooit, omdat de menselijke conditie en de grenzen van leven en dood geen geëerbiedigd kader meer vormen. De grote vragen zijn tegelijk in zekere zin nog dezelfde; het oneindige leven hebben we niet. Een bekende maar beperkte carrièrevraag luidt: wat wil je over vijf jaar bereikt hebben? Met eenzijdige gerichtheid op carrière worden echter relaties met anderen en jezelf veronachtzaamd, waarvan niet zelden burn-out en spijt het gevolg zijn. Een omvattender vraag is: waar wil je over vijf jaar geen spijt van hebben? En over drie jaar? En over een jaar? Hoe kun je dusdanig je leven leiden dat je geen schuldenlast van spijt aan het opbouwen bent? ¹⁰ Zelfzorg wordt met die vraag zeker ook zorg voor anderen. Een andere vraag in deze sfeer is wat iemand nog zou doen als hij of zij nog drie maanden te leven zou hebben. Die vraag is eveneens terug te brengen tot een kortere tijd: een maand, een week, een dag...

'Wie elke dag de laatste hand aan zijn leven legt, komt nooit tijd te kort', stelde de stoïcijn Seneca. Wie zo leeft, zorgt goed voor zichzelf en anderen en doet dat laatste tegelijk door een inspirerend voorbeeld te stellen. 'Wat geldt voor een toneelstuk, geldt ook voor het leven: het gaat er niet om hoe lang het duurt, maar hoe goed het acteerwerk is.' ¹¹ ●

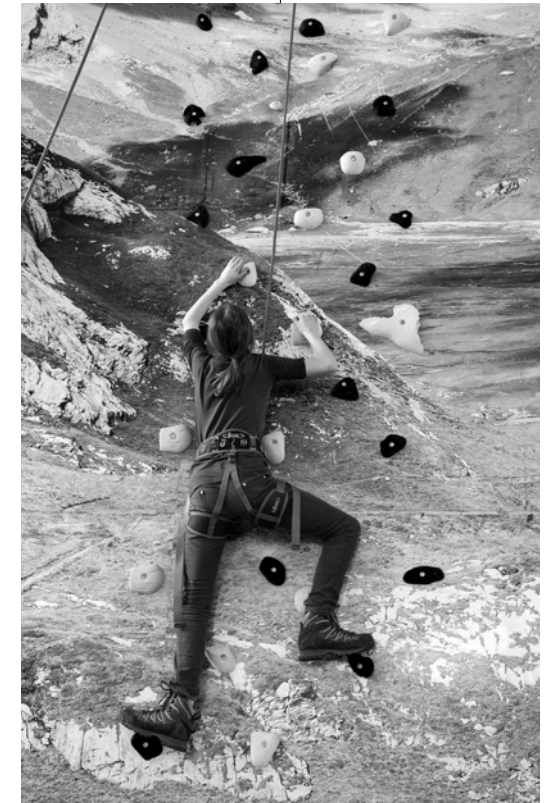


Foto: Herman Wouters

10 | Yalom, I.D. (2008). *Tegen de zon in kijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*. Balans, p. 112.

11 | Seneca. (2009). *Leren sterven. Hoe kunnen we goed leven? Brieven aan Lucilius*. Rainbow Delphi, p. 109, 138.



Gerard Adelaar is beleidsontwikkelaar en adviseur in de zorg. Zijn boek *De onverbetterlijke mens. Reflecties op medicalisering* verscheen in 2017 bij Uitgeverij Klement.