

■ Gezondheid is een strijd Van lijfsbehoud naar lichaamsdenken¹

Henk Oosterling

In dit stuk zet ik het op *fragmentatie* gebaseerde *herstelbegrip* dat in de (geestelijke) gezondheidszorg in zwang is af tegen een idee van *integrale gezondheid*. Gezondheid wordt hier als een integraal *proces* opgevat. Niet in de zin van on(*in*)-aantastbare (*tangere, tactus, teger*) heelheid die keer op keer hersteld moet worden, maar als een strijdperk van fysieke, sociale en mentale krachten waarin het welzijn van individu zich verknoopt. Daarvoor grijp ik deels terug op een bijgestelde definitie van gezondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), deels op de definitie die ik de afgelopen veertien jaar in eco-sociale onderwijsprojecten in Rotterdam-Zuid heb ontwikkeld. Deze interventie is ingegeven door en gebaseerd op een neo-nietzscheaans gedachtengoed, zoals dat in het werk van denkers als Félix Guattari (1930–1992) en Michel Foucault (1926–1984) is uitgewerkt. Ik kom daar aan het eind, met een korte verwijzing naar Hannah Arendt (1906–1975), op terug om aan de tweede component van ‘Herstel en Filosofie’ tegemoet te komen.

De concrete aanleiding van mijn analyse is het onlangs verschenen rapport over gezondheid en klimaatverandering van de Lancet.² Dit rapport staat in schril contrast met de definitie van gezondheid die de WHO sinds 1948 hanteert: ‘gezondheid is een staat van *compleet* lichamelijk, sociaal en mentaal welzijn, en niet slechts de afwezigheid van ziekte’.³ In deze definitie schuilt een zekere ironie: door de nadruk op ‘compleet’ is namelijk nagenoeg iedereen per definitie ziek. Iedereen mankeert fysiek, sociaal of mentaal immers wel iets. Niemand is compleet. Elk mankement levert vervolgens een gefragmenteerd ziektebeeld op.

¹ Noot van de eindredacteur: deze tekst is gebaseerd op een vraaggesprek dat Mark Leegsma in november 2018 voerde met Henk Oosterling. Aanleiding voor dit gesprek was de lezing die Oosterling in maart van dit jaar gaf in de reeks ‘Herstel en Filosofie’ maar niet formeel uitschreef. De in deze bundel opgenomen tekst poogt niet zozeer de lezing getrouw weer te geven als wel opnieuw en integraal de relevante thema’s te doorlopen.

² Nick Watts e.a., ‘The 2018 report of the Lancet Countdown on health and climate change: Shaping the health of nations for centuries to come’. *Lancet*, 28 november 2018, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32594-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32594-7).

³ Zie: www.who.int/about/mission/en/

Met zo'n definitie wordt een enorm kostbare medicalisering onvermijdelijk, ook al wordt er rekening gehouden met wat tegenwoordig complexe of meervoudige problematiek heet.

In de onderwijsprojecten van Rotterdam Vakmanstad (RVS)⁴ is deze definitie vanuit een ecologisch perspectief gaandeweg bijgesteld. In deze onderwijsinnovatie zijn naast filosofie, dramatische expressie en technieklessen ook bewegen, koken, tuinieren en eten onderdelen van het reguliere curriculum. Dit alles om bij leerlingen – en docenten – ecowijsheid te bevorderen.⁵ De nadruk op de wederzijdse doorwerkingen van fysieke en sociale aspecten van individueel welzijn en de wijze waarop je je mentaal daartoe verhoudt, maakt gezondheid tot een gelaagd, dynamisch en reflectief proces. Deze afstemming leidt echter nooit tot een definitieve heelheid.

De RVS-visie stemt overeen met een bijstelling van de WHO-definitie die de arts Machteld Huber in haar promotieonderzoek over 'positieve gezondheid' aanreikt. In een paper uit 2011 dat sindsdien veel stof heeft doen opwaaien, omschrijft Huber gezondheid als 'the ability to adapt and to self-manage in the face of physical, social and emotional challenges'.⁶ Zij benadrukt het vermogen tot aanpassen en beheren van deze drievoudige dynamiek. Voor haar gaat het niet om problemen maar om uitdagingen. Waar zij echter over het emotionele aspect spreekt, benadruk ik, de oorspronkelijke definitie van de WHO indachtig, een mentale houding die gekenmerkt wordt door interesse en alertheid. Positieve gezondheid wordt opgeschaald naar integrale gezondheid.

Integrale gezondheid gaat verder dan de lichamelijke en geestelijke constitutie van een individu. Deze cartesiaanse scheiding wordt doorbroken. Ook Maslows behoeftepiramide volstaat niet. Er wordt vaak, in het verlengde van Maslow en andere humanistische denkers, gesproken over de basisbehoeften van het menselijk individu: eten en drinken, beschutting en bescherming, bespreking en, niet te vergeten, de reproductie van de soort. Maar dan praten we uitsluitend over een organisme en zijn basisbehoeften. Een aap heeft die, een mier ook. Wat maakt een mens dan tot mens? Dat is zijn verhouding tót die organische behoeften, tot die 'eerste natuur'. Zo is eten eerste natuur, maar of we een wortel uit de grond trekken, een boterham met kaas smeren, een recept

⁴ Zie: www.vakmanstad.nl; ook Henk Oosterling, *Waar geen wil is, is een weg*. Amsterdam: Boom, 2016, p. 404.

⁵ Deze nieuwe geletterdheid (literacy) wordt naast mediawijsheid door de UNESCO onder de 21st Century Skills geschaard.

⁶ Machteld Huber e.a., 'How should we define health?' *BMJ*, 2011; 343: d4163).
Zie verder: <https://iph.nl/>

van Ottolenghi bereiden of in een driesterrenrestaurant eten, dat is het verschil. Onze verhouding tot basisbehoeften noemen we *cultuur*, onze tweede natuur, die uiteindelijk tot eerste natuur wordt.

Volgens Maslow moet je echter eerst fysiek goed in elkaar zitten om zinvolle relaties met anderen aan te gaan zodat je jezelf, aan de top van de piramide, uiteindelijk als autonoom subject kunt ontplooien. Deze drie lagen van fysiek, sociaal en mentaal ‘welzijn’ erken ik wel degelijk, maar ik denk ze niet lineair-uitsluitend, maar circulair-inclusief vanuit hun wederzijdse doorwerkingen. Anders gezegd: op elke laag is er sprake van de drieslag fysiek, sociaal en mentaal die zich continu in elkaar teruglussen. Ze putten zich echter niet in elkaar uit en kunnen niet tot elkaar gereduceerd worden. Ze hebben een supplementaire relatie. Er is dus wel degelijk een specifieke fysieke dimensie waar de westerse chirurgie op kan insnijden. De geest heeft een eigen statuut dat voor een specifieke behandeling in de GGZ in aanmerking komt. Ook ‘relatieproblemen’ kunnen in een systeemtherapie aangepakt worden. Maar wat met integrale gezondheid wordt beoogd, overstijgt deze afzonderlijke aspecten, omdat integrale gezondheid zich in een steeds grotere gemeenschap verankert. Daarmee krijgt gezondheid een ecosystemisch karakter. Voordat ik integrale gezondheid als cruciale notie filosofisch veranker (par. 3) en interesse (par.1) en alertheid (par. 2) als structurele kenmerken bespreek, besteed ik als opmaat kort aandacht aan de problematiek van de heelheid als impliciete premisse van herstel.

o. Herstel van geheel of focus op samenhang?

We kunnen met de notie ‘heelheid’ minstens twee kanten op. Vatten we heelheid op in de trant van een oorsprong en eenheid, dan komen we vrij snel uit bij de gangbare visie op herstel: herstellen is het terugkeren naar een oorspronkelijke, verloren eenheid. Auto kapot, auto gemaakt. Zo wordt ook een kapot subject gerepareerd. Dat lijkt me niet alleen ontwikkelingspsychologisch en met het oog op de verschillende levensfasen, maar ook gezien de alledaagse hectiek waarin individuen via media met alles en iedereen verbonden zijn, een achterhaald inzicht. Iedere interventie verandert de relatie tussen degene die ingrijpt en dat wat gegrepen en begrepen wordt. Subjectiviteit is voor alles een proces: subjectivering of subject worden. Heelheid kan binnen onze netwerksamenleving niet anders begrepen worden dan als een dynamische, continu veranderende samenhang. In mijn projecten en teksten – laten we het ‘doendenken’ noemen⁷ – probeer ik op steeds weer andere wijze aan te tonen dat interacties in de huidige

⁷ Zie: Henk Oosterling, *ECO3: Doendenken*. Heijningen: Jap Sam Books, 2013; Oosterling (2016).

geglocaliseerde en gedigitaliseerde wereld individuen tot knooppunten in netwerken maakt.⁸ Ecosystemisch uitgedrukt: als een *vernetwerkt proces* van elkaar via feedbackloops beïnvloedende patronen waarbinnen individuen voortdurend op zoek zijn naar samenhang en focus, ontstaat het subject. Deze twee begrippen – samenhang en focus – zijn mijn vertaling van betekenis- of omgeving.⁹

Een netwerk is een veerkrachtig, samenhangend geheel dat aan de middelen of media waarvan het zich bedient sturing ontleent. Neem het begrip ‘digitale gezondheid’. Het fitbit horloge registreert wat je doet en geeft precies aan hoe je je ‘performance’ kunt optimaliseren: zoveel stappen nog om de 10.000 per dag te halen, even rusten om de hartslag wat te stabiliseren. Daarna kun je op de fitbit site uitvogelen wat, als alle variabelen – gewicht, lengte, voeding – zijn ingevuld, het beste scenario is voor optimale fitness. Digitaal gezien is gezondheid dus een wordingsproces, nooit een definitieve toestand. Er is niet een eerste uitgangspunt of een laatste halteplaats, waar je op je lauweren – of blaren – kunt rusten. Er is slechts een weg. Van herstel in de engere zin des woords is hier geen sprake. En ook al is het realiseren van integrale gezondheid veel meer dan een kwestie van netwerkdenken in digitale en rationele zin, het sociale aspect geeft wel een adequaat beeld van dynamische samenhang en focus. De digitale basis van gezondheid vergt echter dat het fysiek en mentaal wordt verankerd. Het vereist een specifieke mentaliteit: een geïnteresseerde, alerte leerhouding, vergelijkbaar met wat op de UNESCO-schaal van de 21^{ste} eeuwse vaardigheden of skills ‘leven lang leren’ heet.

1. Integraliteit en inter-esse

Gezondheid is gebaat bij interesse. Dat is meer dan oog hebben voor je omgeving of louter nieuwsgierig zijn naar feitjes. Interesse tonen is buiten jezelf treden, jezelf met je verwachtingen en wensen even opschorten. Eigenlijk staat interesse haaks op wat wij, moderne mensen, heten te zijn: individuen, dat wil zeggen ‘on(in)deelbaren (*dividere*). Als een soort psychologische atoom – geen (*a*) delen (*tomos*) hebbend, dus ondeelbaar zijn – zien we onszelf idealiter als min of meer hele en gave units van lichaam en geest – subjecten – die, al naar gelang ze heler en gaver zijn, beter functioneren. Het mag duidelijk zijn dat ook dit denkbeeld in het teken van compleetheid en totaliteit staat.

⁸ Zie: Oosterling (2016), pp. 361, 362.

⁹ Zin of ‘sens’ komt al in de 11^e eeuw voor in teksten waarin het deze dubbele betekenis heeft: betekenis en richting.

1.1 Samenleven: van ego naar eco

In een netwerksamenleving bestaan eigenlijk geen individuen meer in bovengenoemde zin. Individuen zijn knooppunten die zich fysiek, sociaal en mentaal met anderen en met de wereld verbinden en zich in deze relationele knoop over zichzelf terugbuigen. Gegeven die continue zelfreflectie is een individu als subject eigenlijk voor alles een deelbaar wezen. Het moderne subject is het effect van een 'innerlijke' crisis, van een kritische zelfbevraging: wie ben ik, wat is mijn rol, wat is de zin van dit alles? Door zich in pedagogische, therapeutische of medische praktijken de antwoorden van het moderne discours van menswetenschappen en geneeskunde eigen te maken, dat wil zeggen de adviezen van goed opgeleide docenten, therapeuten en dokters ter harte te nemen, deze te internaliseren en de verstrekte middelen te gebruiken of in te nemen, wordt het ontredderde individu weer gesubjectieerd. Zo bezien is een subject niet veel anders dan een verhouding tot een crisis. Zodra je jezelf een existentiële vraag stelt, word je *kritisch* als een kerncentrale: je kunt in een meltdown door je bodem zakken. Vroeger was het de pastoor of de dominee naar wie je toeging, daarna de zenuwarts en de psychotherapeut. Vanaf de jaren negentig begonnen we ons vooral te oriënteren op de informatiewetenschappen, waar ik ook de neurowetenschap en genetica toe reken.

Gegeven deze primaire (mede)deelbaarheid zijn subjecten dus eerder *dividuen* dan individuen: wezens die zich mededelen aan anderen met wie ze deelnemen aan een gemeenschappelijk streven. In onze participatiesamenleving zijn communicatie en participatie cruciaal voor gezond functioneren. Als niemand tegen je praat en je niet als serieuze gesprekspartner wordt gezien, werkt de frustratie van de ontkenning onmiddellijk door op je gezondheid. Ik geef echter de voorkeur aan een andere notie: *intervidu*. Niet de scheiding (*di*) maar de verbinding – het tussen (*inter*) – staat bij mij voorop. Mensen zijn net als andere dieren primair relationele wezens. Tussen-zijn of *inter-esse* houdt vanuit het ego-perspectief – psychologisch – een open houding naar andere mensen in. In een eco-perspectief vormt het een nooit volledig af te bakenen draagvlak van een niet-antropocentrische levensstijl. In een opschaling naar grotere gemeenschappen worden vanuit deze interesse ook andere levensvormen in het gezondheidsperspectief betrokken. Dat betekent niet dat we allemaal vegetariër moeten worden, maar flexitariër is een overweging waard. Bedreigde diersoorten eten of monumentale bomen kappen wordt dan discutabel. Zelfs onze manieren van voortbewegen – een cruciaal aspect van een integrale gezondheid – komen dan onder druk te staan. Wat wil deze ecosystemisch verbrede definitie van interesse met het oog op gezondheid en herstel zeggen? Integrale gezondheid vergt samenleven in brede zin. Als

we samenleven betekenisvol willen invullen, dan vergt dat een opschaling van samenhang en focus. Met welke wezens willen we op welke manier leven?

Een geïnteresseerde focus op het samenleven vereist, zodra er inbreuk gedaan wordt op een bestaande samenhang, een bereidheid tot hernieuwde afstemming van fysieke, sociale en mentale aspecten. Als je een been breekt, kun je je vrienden niet meer zoveel zien en moet je je tijdelijke immobiliteit emotioneel accepteren. Valt je partner door kanker plotseling weg, dan vergt dat een heroriëntatie op alle aspecten van je leven. Krijg je een burn-out, dan zal je iets fundamenteels moeten veranderen op de drie vlakken van de gezondheid. Je kunt gaan sporten of je baan opzeggen, maar je kunt ook je eigen onmisbaarheid relativiseren. Wat kun je nog doen als je acuut blind wordt of een hersenbloeding je velt? Hoe wordt eenzaamheid aangepakt? Is dat een netwerkverschijnsel of een psychische dispositie? Of in een opgeschaalde vorm: kun je gezond blijven als je weet dat jouw welzijn dat van andere wezens, ergens anders op de wereld, niet optimaliseert? Raakt het uitsterven van de neushoorn jouw integrale gezondheid? Hoe je zo'n inbreuk ook invult, er zal fysiek, sociaal en mentaal een transformatie plaatsvinden die anderen per definitie insluit. Van herstel is dan geen sprake, wel van een doorstart naar een nieuwe samenhang en focus.

1.2 Radicale middelmatigheid

Het belang van het 'inter' als primaire relationaliteit die een integrale gezondheid schraagt, wordt in onze mediasamenleving vooral op een negatieve manier duidelijk. Het inter als funderend tussen krijgt een dynamische gestalte in media of middelen. Sociale media zijn het draagvlak bij uitstek voor relaties. Ons hectische levensritme wordt nagenoeg volledig bepaald door deze communicatiemiddelen waarmee we ons door tijd en ruimte bewegen. Het analoog doorkruisen van de ruimte wordt door een fiets, trein of auto weer anders gefaciliteerd. Maar zowel communicatiemiddelen als transportmiddelen zijn mediale dragers van onze relaties. Zij bepalen hoe we met elkaar verbonden zijn en vergroten onze actieradius. Het gebruik van auto en vliegtuig, van tablet en smartphone is zo vanzelfsprekend geworden dat de meeste gebruikers zich er nauwelijks van bewust zijn. Ons mediagebruik komt doorgaans neer op onkritische consumptie van technologisch comfort. Er is nog geen sprake van alerte interesse.

Waarom? Wat ooit als middel begon, eindigt als doel op zich. The medium is the message, stelde Marshall McLuhan al in 1964. Media zijn extensies van onze zintuigen, ledematen en organen. We raken er mee vergroeid. Inmiddels kunnen we niet meer zonder onze media functioneren. We leven op de maat van onze

middelen. Zelfs ons zelfbeeld wordt door ons mediagebruik op maat gesneden: ‘wij zijn ons brein’ maakt van ons zelfbewustzijn een computer. Zo beïnvloedt uiteindelijk een immens spectrum van ‘media’ of middelen – naast communicatie- en transportmiddelen ook geneesmiddelen, genotsmiddelen en voedingsmiddelen – onze gezondheid. Maar hoe gezond is het gebruik daarvan? Als gezondheid onder andere afgelezen kan worden aan het ontbreken van verslavingen, dan is ons huidige middelengebruik desastreus.

De maat van onze middelen bepaalt ons dagelijks ritme. Ik zou daarom onze huidige ‘human condition’ willen typeren als ‘middelmatigheid’. We bewegen ons op de maat van onze middelen door de wereld en we worden door onze media de maat genomen. In die zin zijn we middel-matig.¹⁰ Die middelmatigheid is bovendien radicaal: we wortelen (*radix*=wortel) via onze media in de wereld. Een DNA-sequentie, een MRI scan, een röntgenfoto, alleen via deze gemedieerde beelden krijgen we zicht op onze gezondheid. Dat geldt ook voor de bouwstenen van het heelal. Zwarte gaten of supernova’s, we kennen ze alleen via de beelden op een scherm. Sinds de informatiewetenschappen over de menswetenschappen heen zijn geschoven is ieder verschijnsel, elk ding voor alles informatie geworden. Dit betekent tevens dat we onze (bewegings)vrijheid genieten bij gratie van wat ons afhankelijk maakt. Van autonomie – het kernstuk van de moderne individualisering – is nauwelijks sprake. Gooi je smartphone, tablet of laptop maar weg of maak je auto onklaar, dan wordt die volstrekte afhankelijkheid onmiddellijk voelbaar. Je kunt geen kant meer op. Tenzij er een keuze voor een ander medium wordt gemaakt. Dat we dat nauwelijks beseffen – dat we media onkritisch consumeren – wordt mede ingegeven door de misplaatste overtuiging dat we die middelen zelf hebben gemaakt. Of in ieder geval onze ingenieurs en industriële vormgevers. We denken dat we ze onder controle hebben en er dus makkelijk afstand van kunnen doen *als het nodig mocht zijn*. Eenmaal opgenomen in mediale netwerken gaan al deze media echter een eigen leven leiden, zoals McLuhan al aangaf. Ze dicteren ons hun maat, dat wil zeggen hun ritme en proporties.

Daaruit vloeit een aantal prangende vragen voort die alles met een integrale gezondheid te maken hebben. Wie vliegt voor veertig euro met prijsvechter Ryanair naar Rome of besluit toch maar in eigen land op vakantie te gaan? Als ik één keer met het vliegtuig op en neer vlieg naar een ver vakantieoord, verdubbel ik de *carbon footprint* die ik zonder vliegen in een heel jaar zou hebben. Wie koopt bij H&M om de week voor een tientje nieuwe *fashion* die mensen in ateliers in Bangladesh voor een hongerloontje hebben gefabriceerd? Zo bezien heeft

¹⁰ Oosterling (2016), pp. 149, 425.

gezondheid veel met ons middelengebruik te maken. Ook in digitaal opzicht. We worden algoritmisch voorgesorteerd, snakken al append naar aandacht, zoeken professionele aansluiting via LinkedIn. Ter ontspanning gaan we ons te buiten aan genotsmiddelen en laten we ons door de dokter antidepressiva voorschrijven. En als we er klaar mee zijn, gooien we alles op een grote afvalberg, nadat we de nieuwste versie hebben aangeschaft.

Kunnen we onze radicale middelmatigheid doorbreken? Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. De grote vraag die onze tijd bezighoudt – zij het niet in deze bewoordingen – is hoe we onze radicale middelmatigheid als een onkritische consumptie van ons technologisch bemiddeld comfort kunnen ombuigen. In de meest letterlijke zin van het woord: via feedbackloops kunnen terugbuigen in nieuwe productiecirkels. Ervan doordrongen raken dat ons zelfbewustzijn, net als bij een junk, een product van ons middelengebruik is om ons daar vervolgens anders toe te verhouden, vergt precies die zelfkritische mentale instelling die hiervoor als interesse werd gekenschetst. Terwijl vijftigers en zestigers zich nog aan hun belangen en macht vastklampen, zie ik huidige generaties jongeren existentieel en economisch een ‘doorstart’ maken. Terwijl de ecopaniek bij politici en beleidsmakers steeds heviger toeslaat – hoe gaan we de energietransitie regelen? – snappen millennials dat ze hun denken en doen steeds meer op elkaar af moeten stemmen. De jaarlijkse Dutch Design week in Eindhoven laat slechts een fractie van deze geïnteresseerde betrokkenheid bij integrale gezondheid zien. Wat in al die creatieve initiatieven in beeld komt, is precies de flipside van radicale middelmatigheid: inter-esse. Wat zich daar ontvouwt is een integrale visie op duurzaamheid – lokaal en globaal – waarin integrale gezondheid – fysiek, sociaal, mentaal – doorwerkt.

2. Strijd en alertheid

Integrale gezondheid overstijgt de lichamelijke of geestelijke gesteldheid van een individu. Jezelf integraal verhouden tot fysieke, sociale en mentale *uitdagingen* door deze voortdurend in elkaar terug te lussen, op te schalen en te integreren in andere omvattender vormen van samenleven, lijkt mij de crux van een integrale gezondheid in een wereld waarin alles met alles verbonden is en alles op alles inwerkt, ook al kan dat wel een tijdje duren. In dit ecosystemische perspectief gaat het bij gezondheid niet om compleetheid maar om een proportionele afstemming van de drie genoemde aspecten op allerlei schalen. Gezondheid draait daarbij niet om herstel. Net als subjectivering is gezondheid een voortdurende ‘strijd’, niet zozeer met de ander als wel met jezelf in het aanpassen aan en beheren van fysieke, sociale en mentale uitdagingen. Gezondheid is daardoor

competitief of agonaal (*agon* = wedstrijd) van aard. Dat inzicht valt niet altijd in goede aarde. Toen ik leerlingen van basisscholen op Rotterdam-Zuid liet judoën om hun fysieke, sociale en mentale alertheid te vergroten, was dat de kritiek die ik keer op keer te horen kreeg: het is te competitief. Ja, inderdaad, en dat vind ik heel goed voor kinderen van die leeftijd, vooral voor jongetjes en al helemaal voor agressieve jongetjes, zoals dat ooit gold voor arbeiderskinderen zoals ikzelf. De energie die onder de frust en agressie zit wordt zo teruggelust en bewust. Dit gevecht met je ‘zelf’ overstijgt het ego, precies omdat het de fysieke, sociale en mentale dimensies doorkruist.

2.1 *Ziekte als signaal*

Herstel in engere zin komt in dit discours niet in beeld. In plaats daarvan is *alertheid* gevraagd: een alerte verhouding tot je lichaam, tot de anderen en tot je geest. ‘Alertheid’ is geen attribuut van een rationeel zelfbewustzijn – het subject – dat zich naast, boven of buiten dat netwerk bevindt en eraan voorafgaat. Nogmaals, er is geen ‘buiten’ en evenmin een ‘vooraf’. Individuen staan altijd al overal middenin. We worden in een gegeven context geboren en gaan erin dood. Daarbinnen zijn we een op samenhang gefocust knooppunt dat door de dwin-gende theologische piramidemetafoer denkt dat het niettemin het centrum van de wereld is. Maar deze compleetheid voedt een fundamentele illusie van totaliteit die een integrale gezondheidsvisie in de weg staat. Integrale gezondheid bestrijkt alle levenssferen en komt niet dan pas in beeld, als je plotseling omvalt. Alertheid is dan een actieve ontvankelijkheid voor die verknoping. Alertheid zou je ook omgevingsbewustzijn kunnen noemen waarvan zelfonderzoek een cruciaal bestanddeel is. Dat is de belangrijkste feedbackloop. Hierboven is dat zelfreflectie genoemd, de kritische basis van de subjectwording.

Ziekteverschijnselen zie ik niet allereerst als verval, maar als een teken van alertheid. Laat ik een voorbeeld geven. Ik heb één keer een jichtaanval gehad. Urinezuur dat vrijkomt bij de afbraak van purine kan niet meer door je nieren worden verwerkt en komt in je bloedbanen terecht. Het kristalliseert op gewrichten van koudere delen van je lichaam, met name je tenen en enkels. Die natriumuraatkristallen zijn een soort glasscherven die, telkens als je beweegt, in je gewrichten snijden. Daar word je heel alert van. Dan ga je je wel afvragen of je je eiwitrijke en alcoholische levensstijl tot in lengte der dagen vol kunt houden. Zo’n jichtaanval is een duidelijk signaal. Niet om een situatie te herstellen, maar om te transformeren. Ik heb mijn dieet ingrijpend veranderd en ben, als bijvangst, *over all* beter gaan functioneren. Maar die verandering was allang in gang gezet door gezondheidsoverwegingen op een andere schaal. Onze wereld-

wijde vleesproductie en -consumptie is desastreus. De jichtaanval triggerde zo een bredere alertheid waar vegetarisch eten als strategie in beeld kwam. Mijn integrale gezondheid werd door kruisverbindingen over verschillende schalen aanzienlijk versterkt. Van herstel is hierbinnen geen sprake, wel van het doorwerken van de jicht als signaal.

Je lichaam is niet zomaar iets wat je meesjouwt. Het moet in de verbondenheid met de omgeving uiterst serieus worden genomen. Natuurlijk laat je, als je ergens een knobbeltje voelt, dit onderzoeken in plaats van tegen jezelf te zeggen dat het niets is. Je kunt ook gaan googlen en aan zelfmedicatie doen. Maar mijn punt is van een andere orde. De denkfout die te snel gemaakt wordt, is dat we haast nostalgisch blijven uitgaan van een oorspronkelijke heelheid. Zo'n of-of denkwijze steunt op een oppositioneel denkkader: ziek of gezond. Of het gemankeerde compromis: kwakkelen. Netwerkmatic denken en doen laat dit oppositionele denken achter zich.

2.2 *Onderwijs: relationele autonomie en eco-emanipatie*

Integrale gezondheid nastreven beperkt zich echter niet tot louter gehoor geven aan zulke signalen. Het is niet reactief, het is proactief. Laten we ervanuit gaan dat de grootste schaal van gemeenschappelijkheid de aarde is. Zijn de afname van biodiversiteit of klimaatsverandering dan signalen van een verstoord geheel? Dat lijkt me niet. De aanwezigheid van de mens op aarde is op een geologische tijdschaal te verwaarlozen. Extincties, zeespiegelstijging, opwarming, het is allemaal al langs gekomen. Moeten we ons daar dan maar bij neerleggen? Dat lijkt me ook niet. We zijn immers wel een bepalende factor geweest, zelfs zo bepalend dat we het huidige geologische tijdperk haast ironisch het Antropoceen hebben genoemd. We staan midden in dit proces en kunnen beslissen daarop in te grijpen. Niet om het paradijs te herstellen, maar om een leefbaar evenwicht te realiseren. Op deze macrosignalen reageren echter veel mensen met 'Fuck, dit is zo groot, wat kan ik daar nou aan doen?' om vervolgens door te gaan waar ze mee bezig waren. Zo'n reactie is echter typisch een symptoom van piramidaal en lineair-verticaal-exclusief denken. Wat kan één mens – niet voor niets ooit door dichter en schilder Lucebert getypeerd als 'een kruimel op de rok van het universum' – hiertegen doen? Dat het gedrag van individuen, weliswaar over een zeer lange periode, deze macrotransformatie heeft veroorzaakt, vergeten we snel. Door niet piramidaal maar netwerkmatic en geschaald hierover na te denken komt er een nieuw soort autonomie in beeld: relationele autonomie.¹¹

¹¹ Oosterling (2013), p. 393.

Relationeel om verschillende redenen. Allereerst omdat het om geschaalde autonomie in netwerken gaat, maar ook omdat het allemaal draait om het kritische gebruik van media. De vraag van het getormenteerde subject is dan: op welke schaal kan ik een wezenlijke bijdrage leveren aan de aanpak van deze uitdagingen? We beseffen inmiddels nagenoeg allemaal dat integrale gezondheid al 's ochtends vroeg begint bij het opstaan. De aanpak van het klimaatprobleem ligt letterlijk op je bordje. Want waar beleg je je brood mee? De methaanuitstoot van poepende en boerende veestapels wordt mede veroorzaakt door onze excessieve vleesconsumptie. Als we onder de douche stappen of de voordeur achter ons dichttrekken en naar de auto lopen, keer op keer dienen zich mogelijkheden aan om een stuk van onze autonomie terug te pakken. Om een andere subjectivering in gang te zetten. 'We moeten ons veranderen,' betoogt Peter Sloterdijk.

'Wacht eens, Henk,' krijg ik dan te horen, 'jij hebt jaren ervaring in Japans zwaardvechten, jij hebt decennialang filosofie gestudeerd en gedoceerd, jij kunt dan die alertheid uit jezelf opbrengen en corrigeren, maar hoe verwacht je dat die hamburger etende horden dat gaan doen?' Kun je integrale gezondheid fiscaal reguleren of door een vettax afdwingen? Misschien maar vervolgens wordt de vraag opgeworpen hoe vroeg en waar je met het besef van integrale gezondheid kunt beginnen. Het is nooit te laat, maar 'bad habits' zijn moeilijk los te laten. Het is natuurlijk beter om eerder in de ontwikkeling van individuen in te grijpen, precies in de fase waar de subjectvorming nog ruimte genoeg biedt. Dat doen we al eeuwen, namelijk in het onderwijs. Dat is precies de gedachte die aan de onderwijsinnovatie Rotterdam Vakmanstad ten grondslag ligt: op school al met judo, aikido, yoga en dans beginnen, eet- en beweegbewustzijn aanleren door gezonde maaltijden aan te bieden en zelf te maken, ouders erbij betrekken om het op te schalen naar het gezin, de omgang met media kritisch opbouwen en dit doendenken in filosofische ecolessen door te werken.

Als je een verandering van enige betekenis wilt bereiken is het, naast transformaties in individuele levensstijlen, ook nodig diep in te grijpen in het onderwijssysteem en wel in de hele onderwijsskolom, zoals dat vanaf het midden van de 19^e eeuw ten aanzien van alfabetisering en geletterdheid is gebeurd. Hoe worden onze kinderen – onze latere vaklieden, beleidsmakers, bestuurders en politieke leiders – mediawijs en ecowijs, zoals het op de UNESCO-schaal van de 21^{ste} eeuwse vaardigheden heet? Dat is een kwestie van kleine stapjes. Neem bewegen, de basis van onze integrale gezondheid. Tegenwoordig zijn er drie 'contacturen beweging' op basisscholen. Toen wij in 2008 op scholen in Rotterdam-Zuid begonnen, hebben we een van die uren geclaimd en gekregen om judo of aikido te geven. Keukens en tuinen zijn bij onze scholen met ondersteuning van gemeente

en wooncorporaties gebouwd. Maar als je echt consequent doorredeneert, vergt het succes van zo'n interventie ook een herstructurering van de opleiding voor de opleiders: de pabo's en de leraarsopleidingen. Daar is de afgelopen jaren veel heisa geweest over de 'geletterdheid' van de studenten: kunnen ze wel goed rekenen en schrijven? Maar hoe staat het met hun mediawijsheid en ecowijsheid? Misschien moeten we op de pabo weer specialisaties invoeren, zoals ooit de gymnastiekaantekening. Specialisaties als 'bewegen', 'eten', 'groen' of 'techniek' en laten we 'cultuur' en 'filosofie' er ook maar bijnemen. Zo hoog moet je inzetten om nieuwe generaties *tools* en *skills* te bieden voor het ontwikkelen van integrale gezondheid.

Het tegenargument dat ik vaak hoor is: 'Maar daar is het toch veel te laat voor? Dat kost minstens 18 jaar, zo niet langer!' We zouden natuurlijk iets kunnen leren van deze tegenwerping, bijvoorbeeld dat we veel eerder hadden moeten beginnen. Was de methodiek 'Energie in 't klein' voor lagere scholen die ik met anderen al in 1983 heb ontwikkeld en die in Rotterdam vijftien jaar op kinderboerderijen – en niet op scholen – is gebruikt, samen met andere ecosystemische interventies opgepakt, had de politiek zich daadkrachtiger tegen de gigabelangen van op speculatie beluste aandeelhouders verzet, dan was de kans van slagen wellicht groter geweest. Daarna is in 1986 het Brundtland rapport verschenen en vond in de jaren negentig klimaatop na klimaatop plaats. Maar dat is achteraf praten. Nú, na Parijs 2015, is de paniek zo groot, omdat iedereen beseft dat er echt een globale strategie nodig is waar iedereen zich achter schaart. Dat gebeurt alleen bij oorlogen en we zijn nog niet bereid onszelf als onze grootste vijand te zien. Dit zou echter wel een immense uitvergroting zijn van het subject als crisisfenomeen. Het gaat er niet om de (ver)ziek(t)e aarde te herstellen, maar om als mensheid te transformeren naar nieuwe, ecobewuste subjectvormen. Ego zal eco worden. We zouden dat eco-emancipatie kunnen noemen. Binnen dat veld van interventies is zo'n diepte-investering in het onderwijs juist noodzakelijk, omdat in de loop van de komende decennia al die andere transformaties exponentieel worden versterkt door ecobewuste jongeren die des te daadkrachtiger de transitie kunnen aanpakken.

3. Ecosofische vergezichten: Nietzsche, Guattari en Foucault

Is dit denken over integrale gezondheid voorbij het hersteldenken te verankeren in de filosofie? In de afgelopen vier decennia heb ik me laten inspireren door Franse denkers die, op hun beurt weer geïnspireerd door het werk van Nietzsche, een cultuur- en subjectkritiek hebben ontwikkeld die zich lenen voor een 'ecosofische' duiding van integrale gezondheid. Aan het werk van Hannah Arendt ont-

leen ik de verbrede definitie van interesse. Nietzsches analyse van het bewustzijn als taaleffect biedt de ingrediënten voor de discoursanalyse van het subject die door Félix Guattari macropolitiek – de aarde – en door Michel Foucault micro-politiek – het lichaam – wordt doorgewerkt.

3.1 Nietzsche: de grote gezondheid en het lijf

Het oeuvre van Friedrich Nietzsche (1844–1900) is een vat vol tegenstrijdigheden. Voor ieder inzicht kan een tegendeel worden gevonden. De tegenspraak die dat oplevert, kan slechts tenietgedaan worden door Nietzsches uitspraken in hun specifieke context te plaatsen en daarbij iedere speurtocht naar een samenhangende totaliteit op te geven. Nietzsches onderscheid tussen ‘lijf’ (*Leib*) en ‘lichaam’ (*Körper*) is instructief. Lichaam is cartesiaans en staat tegenover de geest. Het lijf als een krachtenspel draagt de geest, die door Nietzsche niet tegenover de zintuigen wordt gezet, zoals bij Descartes en Kant, maar als ons grootste zintuig wordt opgevat. Nietzsche verwijst regelmatig naar oosterse levensfilosofieën, vooral het boeddhisme. Deze interculturele exercitie heb ik elders systematisch geanalyseerd en becommentarieerd.¹³ Naast het cartesiaanse dualisme heb ik een integraal lichaamsdenken uitgewerkt. Daarin staat een dynamische circulatie van energie centraal die in India *prana*, in China *chi* en in Japan *ki* heet. De ‘huishouding’ of economie van deze energie bepaalt de gezondheid van een individu.

Aan het eind van *De vrolijke wetenschap* bespreekt Nietzsche in aforisme 382 ‘De grote gezondheid’. Daarin viseert hij een bestaanswijze die de aarde trouw blijft:

Wij nieuwe, naamloze, moeilijk te begrijpen mensen, wij vroeggeboorten van een nog onbewezen toekomst – wij hebben voor een nieuw doel ook een nieuw middel nodig, namelijk een nieuwe gezondheid, die sterker gewiekster taaier stoutmoediger olijker is dan alle voorgaande gezondheden waren.¹⁴

Een ecosofische of terrasofische lezing van dit aforisme is zonder meer mogelijk.¹⁴ Mij interesseert in deze context vooral hoe volgens Nietzsche het op zichzelf gerichte bewustzijn – het subject – ontstaat. In het aforisme 354 ‘Over “de genius van de soort”’ wordt betoogd dat ‘het bewustzijn is ontstaan als een ver-

¹² Oosterling (2016), pp. 212 e.v.

¹³ Friedrich Nietzsche, *De vrolijke wetenschap*. Nijmegen: Vantilt, 2018, p. 308.

¹⁴ Zie: Henk Manschot, *Blijf de aarde trouw. Een pleidooi voor een nietzscheaanse terrasofie*. Nijmegen: Vantilt, 2018.

bindingsnet tussen mens en mens'.¹⁵ Maar we denken voortdurend zonder dit te weten. Het bewustzijn – de genius van de soort – is slechts het 'oppervlakkigste, slechtste deel van het denken, want alleen dit bewuste denken speelt zich af in woorden, dat wil zeggen in mededelingstekens, waarmee de herkomst van het bewustzijn zichzelf blootgeeft'. Het bewustzijn komt, stelt Nietzsche, voort uit 'de behoefte om zich mee te delen'. Kortom, de ontwikkeling van de taal en de ontwikkeling van bewustzijn gaan hand in hand. Impliciet refereert Nietzsche in deze analyse van het taalbewustzijn aan de aarding ervan in het lijf. Ons lijf denkt en weet, maar dit kennen is neergeslagen in een kunnen, in kunde.

3.2 Guattari's drie ecologieën: ecosofische subjectivering

Voor Félix Guattari, die lang met Gilles Deleuze (1925-1995) samenwerkte en diens rhizomatische opvatting van het subject onderschrijft, is het subject een 'assemblage', de Engelse vertaling van het Franse *assujettissement* of subjectivering. Rhizoom is een wortelstok. Daarmee pareren zij het cartesiaanse boomdenken als een van de gestalten van het piramidale denken. Het rhizoom met zijn knooppunten staat dan voor het individu als *dividu* of *intervidu*. Nietzsche indachtig wordt het subject geconcipieerd als een dynamisch samenspel van krachten, een wording. Guattari werkt het begrip 'ecosofie' – al eerder door de Noorse filosoof Arne Naess in zijn *deep-ecology* ontwikkeld – politiek programmatisch uit in *Les trois écologies* (1989). In deze ecosofie worden naast de fysieke milieuaspecten ook de lokale en globale, exploitatieve doorwerkingen van de Westerse levensstijl belicht. Fysieke ecologie – milieukwesties – wordt opgeschaald naar een ecologie van machtsverhoudingen. Concreet komt dit neer op een teruglussen van de structurele uitbuiting van werknemers die onder erbarmelijke omstandigheden onze producten fabriceren. De analyse en transformatie van die verhoudingen vergt een ecologie van sociale verhoudingen, een sociale ecologie. Milieumaatregelen (fysiek) en rechtvaardige werk-omstandigheden en beloning (sociaal-politiek) vergen echter nog een opschaling: naar een verknoopt circulair zelfbewustzijn. Met een verwijzing naar het cybernetisch georiënteerde werk van Gregory Bateson (1904-1980) die dit uitwerkt in zijn *Steps to an Ecology of Mind* (1972), noemt Guattari dit een mentale ecologie. Meerschelijke zelfreflectie is de formele dynamiek van interesse en daarmee tevens de kern van zichzelf begrepen radicale middelmatigheid. Deze meerschelijke reflectie is niet gebaseerd op een scheidende 'of-of' activiteit, maar is een verbindende 'en-en' assemblage.

¹⁵ Friedrich Nietzsche, *De vrolijke wetenschap*. Nijmegen: Vantilt, 2018, pp. 264-265.

3.3 Foucaults bestaanskunst: diëtetiek, economie, politiek

In het voorgaande is regelmatig de notie ‘zelf’ ingezet als een opgeschaalde versie van het ego. Michel Foucault traceert in *Geschiedenis van de seksualiteit* (1976/1984/2018) in de westerse tradities de praktijken op waarin dit zelf zich ontplooit. Zijn verwijzing in deel 1 over het moderne seksualiteitsdiscours verwijst naar de oosterse *ars erotica* als tegendiscours. In deel 2 en 3 keert hij terug naar de voorchristelijke omgang met lustvolle lichamen en de handboeken die daarbinnen een integrale gezondheid propageren. Hij maakt in deel 2 *Het gebruik van de lusten*, waarin de klassiek-Griekse *aphrodisia* centraal staan, een onderscheid tussen *diëtetiek* (beheer van het lijf), *economie* (huishoudkunde, beheer van de sociale omgeving) en *politiek* (bestuur van de *polis*). Die drie velden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Hoewel diëtetiek in enge zin op eetgewoonten slaat, plaatst Foucault het begrip terug in een breder kader: leefgewoonten of leefregels (*diaites*). De naleving van deze voorschriften in het dagelijks leven vergt specifieke vaardigheden of technieken. Deze zorgen ervoor dat de lusten ingehouden en proportioneel gebruikt worden. Diëtetiek is de fysieke basis van een klassiek-Griekse subjectwording die eerst opgeschaald wordt naar het beheer van het huishouden (*oikos*: huis en *nomoi*: wetten). In zijn analyse van klassiek-Griekse en Romeinse praktijken situeert Foucault economie allereerst in het huishoudelijke domein: het beheren van je huishouden, en heersen over je vrouw, ambachtslieden en slaven. Dit is een opmaat tot het heersen over de stadstaat (*polis*) of politiek bestuur.

Hij zoomt dus eerst in op het ‘microfysische’ vlak: door affecten beroerde lichamen worden gedisciplineerd en genormaliseerd. In deze ‘politieke anatomie’ worden ontregelende levenskrachten niet vernietigd of uitgesloten, maar gestroomlijnd binnen bestaande machtsverhoudingen. In deze omgang ontplooit zich een zelf, dat poreuzer is dan het gefixeerde ego en nog niet, opgeslokt door een universeel weten, als subject kan worden gedacht. Hieruit blijkt dat gezondheid in onze westerse cultuurgeschiedenis altijd al integraal is opgevat, voordat het door de moderne geneeskunst in stukken werd opgesneden.

3.4 Hannah Arendt: publieke ruimte en interesse

Een afsluitende opmerking betreft een tweetal begrippen in het werk van Arendt. Dat interesse geen psychologisch maar een door en door politiek verschijnsel is, vinden we in *De menselijke conditie* terug. De mens ontstijgt zijn werkend (*homo laborans*) en middelen gebruikend (*homo faber*) bestaan door publiekelijk over zijn handelen te spreken. Daar ligt de crux van interesse. Maar misschien is met het

oog op Nietzsches grote gezondheid een ander begrip uit haar werk nog spraakmakender: *nataliteit* of geboortelijkheid:

Met woord en daad treden wij de mensenwereld binnen, en dit binnentreden is als een tweede geboorte, waarmee wij het naakte feit van onze oorspronkelijke fysieke verschijning bevestigen en er de consequenties van aanvaarden. Deze intrede wordt ons niet opgedrongen door de noodzaak, zoals arbeiden, en ze wordt ons ook niet ingegeven door overwegingen van praktisch nut, zoals werken.¹⁵

Uit eigen beweging samen met anderen iets nieuws beginnen, telkens opnieuw geboren kunnen worden is geen teken van lijfsbehoud. Dat staat nog in het teken van de sterfelijkheid. Nataliteit is als affirmatieve kracht de drijfveer van een integrale gezondheid.

Verder lezen

Arendt, Hannah, *De menselijke conditie*. Amsterdam: Boom, 2009

Foucault, Michel, *De geschiedenis van de seksualiteit*. Amsterdam: Boom, 2018

Guattari, Félix, *The three ecologies*. Londen/New York: Continuum, 2000

Nietzsche, Friedrich, *De vrolijke wetenschap*. Nijmegen: Vantilt, 2018

Oosterling, Henk, *ECO3. Doendenken. Rotterdam Vakmanstad 2010-2012*. Heijningen: Jap Sam Books, 2013

Oosterling, Henk, *Waar geen wil is, is een weg: Doendenken tussen Europa en Japan*. Amsterdam: Boom, 2016

¹⁵ Hannah Arendt, *De menselijke conditie*. Amsterdam: Boom, 2009, pp. 161-162.