

GIJ ZULT U ZELF BEHEERSEN

HET NUT VAN CULTURELE VERNIEUWING VOOR HET BEREIKEN VAN GEZONDHEIDSDOELEN

Jaap van der Stel

Augustus 2005

Onze tijd kenmerkt zich door een merkwaardig fenomeen: mensen worden ziek doordat ze zich niet of niet voldoende kunnen beheersen. Vetzucht of obesitas, hart- en vaatandoeningen, diabetes type 2, aan stress gerelateerde klachten, verslavingsstoornissen maar ook psychische klachten zoals depressie – allemaal zijn ze gerelateerd aan ons gedrag. In de negentiende eeuw konden we nog gemakkelijk ‘de armoedige omstandigheden’ de schuld geven van besmettingen en ziekten. Anders vormde ‘onwetendheid’ wel een goede verklaring voor ziekmakend gedrag. Met de verbetering van de leefomstandigheden zijn wonderen verricht. Door de aanleg van waterleidingen en een rioolstelsel, verbetering van de volkshuisvesting en nog zoveel meer werd een belangrijke bijdrage geleverd aan de volksgezondheid. Daar kwam bij dat mensen heel effectief de elementaire beginselen van hygiëne werd bijgebracht nadat de biologische oorzaak van besmettelijke ziekten duidelijk was geworden. Gezondheidsvoorlichting, in combinatie met de verbetering van de leefomstandigheden, heeft zo’n honderd jaar geleden ertoe bijgedragen dat de kindersterfte drastisch daalde. En nadat de ziekenhuizen ook nog eens de beginselen van hygiëne onder de knie kregen, was een opname niet meer een groter risico op voortijdig overlijden dan wanneer men thuis verkommerde.

Het paradijs voorbij

Na de Tweede Wereldoorlog heerste onder sociaal-geneeskundigen even een jubelstemming omdat hun discipline er – meer dan die van hun curatieve collega’s – een belangrijk aandeel had gehad in de verbetering van de algehele gezondheidstoestand van de bevolking. Het duurde echter niet lang voordat de eerste tekenen van nieuwe – hardnekkige – aandoeningen zich aandienen. De enorm toegenomen welvaart had voor bijna de gehele bevolking een leefwijze mogelijk gemaakt die duizenden jaren lang slechts was voorbehouden aan de rijken en machtigen. Na enkele decennia van wederopbouw en zuinig aan doen bleek er ineens meer dan voldoende eten voor iedereen. Voorheen schaarse middelen als vet en suiker waren er nu in overvloed. Hier kwam bij dat de mensen zich – door veranderingen in het arbeidsproces en de mechanisering van het vervoer – nauwelijks meer fysiek hoefden in te spannen. Bewegingsarmoede was daarvan het gevolg. En, of het nog niet genoeg was, mensen gingen vanaf de jaren zestig weer meer alcohol drinken – het effect van de zo succesvolle drankbestrijding van het begin van de 20^e eeuw werd zo weer geheel teniet gedaan. Ook de, pas eind 19^e eeuw ‘uitgevonden’ sigaret werd immens populair, ook bij vrouwen – en ze waren voor iedereen betaalbaar. Bootwerkers in de Rotterdamse haven rookten in de crisistijd elke dag hoogstens één pakje waarin maximaal twee of drie sigaretten zaten. Jaren na de oorlog zouden dat misschien wel twee of drie pakjes worden – elk van twintig sigaretten.

Het is natuurlijk niet zo dat het leven voor iedereen een paradijs werd. Sociale conflicten, die voorheen vaak nog collectief werden uitgevochten of opgevangen, moesten meer en meer door de individuen zelf worden ‘verwerkt’. Zij die daar niet toe in staat waren – door de toenemende individualisering van de samenleving werden dat er steeds meer – ervoeren steeds vaker aan stress gerelateerde psychische klachten. Dat versterkte niet alleen hun ‘verslaving’ aan troost biedende middelen – van snoep via drank naar door hun huisarts ruimhartig voorgeschreven kalmeringspillen – het bleek ook schadelijk te zijn voor het lichaam.

Al met al kwamen er voor de traditionele (besmettelijke) volksziekten nieuwe – aan de beschaving gerelateerde – aandoeningen in de plaats. De ziekte- en sterftcijfers die betrekking hebben op de risico's van de moderne beschaving zijn aanzienlijk. Maar uniek in de geschiedenis is dat mensen nu wél kunnen kiezen voor een alternatief. Vroeger was dat uitzonderlijk. Mensen hoeven niet te roken of onmatig te drinken, maar ze doen het wel. Er zijn volop mogelijkheden om de bewegingsarmoede letterlijk van het lijf te houden, maar toch zien we dat nauwelijks de helft van de bevolking bereid is dagelijks tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Het is in de moderne supermarkten wellicht moeilijk om tussen alle rommel in nog nuttige voedingsmiddelen te vinden, maar ze zijn er wel. Duur of niet, wie wil kan volop groente of fruit eten en vette, zoete of te zoute voeding laten staan.

Deskundigen en beleidsmakers zitten met hun handen in het haar wanneer het gaat om aan gedrag gerelateerde aandoeningen. De verwachtingen over de toekomst stemmen hen niet vrolijk – de laatste jaren worden met name de gevolgen van verkeerde voedingspatronen en gebrek aan fysieke activiteit steeds duidelijker zichtbaar. De prognoses over de toename van diabetes zitten nog verstopt in de statistieken van onderzoekers. Op straat zijn de gevolgen van overgewicht al duidelijk zichtbaar: dikke mensen, al op jonge leeftijd, beheersen meer en meer het straatbeeld, en dit is nog maar het begin.

Lang is gedacht dat men er met 'goede voorlichting' wel zou komen: mensen doen toch geen dingen die tegen hun eigen belang ingaan als ze *weten* welk kwaad ze zichzelf aandoen? Helaas: voorlichting leidt slechts tot meer kennis, maar om tot ander gedrag te komen moeten mensen eerst een andere houding tegenover het – door anderen aangedragen – probleem ontwikkelen, en vervolgens moeten ze gemotiveerd zijn om tot andere gedrag over te gaan. In die overgang van kennis naar ander gedrag gaat helaas van alles mis. Natuurlijk, voorlichting heeft een moreel effect, al was het maar voor degenen die daartoe het initiatief nemen. Maar tegenwoordig telt toch vooral de vraag of het ook werkt.

Evolutie: genen plus cultuur

Voorlopig is er geen echt alternatief, dus geen oplossing. Wetenschappers hebben daarom hun hoop gevestigd op de uitkomsten van genetisch onderzoek en daarop voortbouwende innovatieve medicijnen. De achterliggende gedachte is deze: de menselijke genen zijn afgestemd op levensomstandigheden in de oertijd, toen voedingsmiddelen uiterst schaars waren en de mensen zich fysiek flink moesten inspannen om zichzelf in leven te houden. Onze neiging tot 'teveel van het goede' zou daarmee te maken hebben: energierijke middelen als suikers of vetten waren bijna altijd schaars voorhanden, dus had het een selectievoordeel als mensen – gezien hun genetische aanleg – zich letterlijk volvraten als er zoete of vette voedingsmiddelen gevonden werden. Duizenden jaren liep het goed af, want het kwam nauwelijks voor dat mensen hun leven lang konden eten of doen (zoals stilzitten) wat ze wilden.

Toch is dit maar het halve verhaal. Het mag zo zijn dat onze genetische achtergronden ons doen neigen naar ongeremd gedrag omdat daar op korte termijn behoeften mee kunnen worden bevredigd. Mensen zijn bij uitstek óók in staat om hun impulsen in bedwang te houden, en het voordeel van directe behoeftebevrediging af te zetten tegenover de voordelen van zelfbeheersing en de bevrediging van andere dan puur zinnelijke behoeften. Mensen kunnen, in vergelijking met dieren, heel goed vooruitkijken en hun gedrag – in afstemming met anderen – zodanig plannen dat er goed beschouwd niets in de weg staat om gezond te leven. Waarom gebeurt dat dan niet, of niet voldoende? Ik denk dat het te maken heeft met de cultuur waarin en waarmee wij leven.

De evolutie heeft ons niet alleen voorzien van een genetische constitutie maar ook van cultuur – we zijn een cultureel wezen dat gevormd is in een langdurige *co-evolutie* van genetische potenties en culturele verworvenheden. De mens los van zijn cultuur denken is onzinnig, zo niet 'onmenselijk'. De cultuur heeft er sterk toe bijgedragen dat de moderne mensen zich zó succesvol wisten voort te planten dat ze – na tienduizenden jaren van

relatieve stilstand – in staat waren om, evolutionair gezien in zeer korte tijd, door landbouw hun productiviteit explosief tot ontwikkeling te brengen.

Cultuur is een breed begrip – het slaat ook op de typisch menselijke verhoudingen en op de heersende opvattingen over menselijk gedrag: hoe men zich behoort te gedragen in een samenleving en wat de consequenties zijn als men zich daar niet aan houdt. Vanouds hebben religies gefungeerd als een belangrijk medium voor gedragsregulatie – historisch gezien is het dan ook van korte duur dat er zoveel mensen zich thans aan de invloed daarvan weten te onttrekken. Religies verspreidden niet alleen morele opvattingen maar vervulden zeker ook profane rollen – ze bewaakten het voortbestaan van een bepaald sociaal evenwicht in de groep en stelden sancties op afwijkend gedrag. Ze organiseerden met andere woorden duizenden jaren lang vormen van ‘zelfbeheersing’. De uitkomst daarvan kenmerkte zich door vrijwilligheid, maar de achterliggende morele en fysieke *dwang* daartoe was zeer groot.

Als we – ik doe het hier uiteraard heel schematisch – die manier van leven afzetten tegenover de huidige tijd dan valt op dat de meeste mensen zich nu nog maar weinig gelegen laten liggen aan een hechte – levenslange – integratie in sociale verbanden, zoals een religie of iets wat daar op lijkt. Sinds de Renaissance, meer nog na de Verlichting, en vooral na de jaren zestig van de vorige eeuw heeft zich – i.h.b. in de westerse wereld – een ongekend proces van individualisering voorgedaan. Individualisering hoeft op zich sociale integratie niet uit te sluiten, maar in onze huidige cultuur heeft het daar wel veel van weg. We worden geconfronteerd met talloze eigenzinnige individuen die zich tot louter ‘consument’ van de samenleving hebben ontwikkeld en die wars staan van bemoeienis met hun manier van leven. In onze cultuur is het zich bemoeien met andermans leven dan ook verregaand uitgebannen. Zolang de openbare orde niet wordt overschreden en ze anderen niet tot last zijn mogen mensen zeggen en vooral doen wat ze willen.

Het belang van een nieuwe cultuur

Vrijheid zou blijheid met zich meebrengen maar dat is niet altijd het geval. De wal begint het schip te keren. Mensen worden – in onze huidige cultuur – overladen met keuzevrijheid maar de keuzemogelijkheden lijken vooral op meer of minder van hetzelfde. Waar traditionele culturen goed in waren – zich ‘bemoeien’ met het gedrag van andere mensen – is zo effectief in de ban gedaan dat het er zwart-wit gesteld veel van weg heeft dat we thans in een bijna universele ‘regelvrije zone’ leven.

Wat heeft dit alles te maken met gezondheid in deze tijd? Veel! Ik heb gesteld dat veel ‘moderne’ aandoeningen te maken hebben met ons gedrag, maar dat – ook al zijn we als ‘organisme’ in beginsel goed in staat tot zelfreflectie én zelfbeheersing – we ook een cultuur nodig hebben die ons daarin leidt of tenminste begeleidt. Onze moderne cultuur waarin de vrijheid van het individu bijna religieuze vormen heeft aangenomen is daarin echter – althans dat is mijn stelling – te ver doorgeschoten. Daardoor is het vloeken in de kerk als overheidsadviseurs erover beginnen om belasting te heffen op vet of suiker, of aan het gedrag van burgers bepaalde verplichtingen willen stellen die hun gezondheid ten goede komen.

Mensen zijn er in geslaagd hun cultuur zodanig te verrijken en te vernieuwen dat ze zich in hoge mate los van hun natuurlijke, biologische achtergrond kunnen wanen. Helaas, niet voor lang: als onze cultuur (helemaal zelf bepalen wat je doet) te veel conflicteert met onze natuur (de manier waarop ons lichaam reageert op ons huidig leefpatroon) dan gaat het een keer mis. In onze hoogmoed kunnen we proberen de ‘almachtige’ te spelen door onze genen aan te passen aan onze manier van leven. Ik denk dat het praktischer is erover na te denken hoe we onze cultuur op korte termijn zodanig kunnen vernieuwen dat we onszelf toestaan elkaar (weer) te dwingen onszelf te beheersen. Cultuur heeft echter, net als onze genen, een sterk conservatief karakter – dus het zal niet makkelijk zijn. Maar is er dan nog een ander alternatief?

In de 19^e eeuw vielen de werkzaamheden van de sociaal-geneeskundigen, die op de bres stonden voor betere sociaal-hygiënische voorzieningen, goeddeels samen met beschavingsoffensieven van de zijde van de gegoede burgerij gericht op de sociale verheffing van 'het volk'. Deze burgers – dominees voorop – ijverden niet alleen voor verbetering van de materiële voorzieningen maar probeerden ook de basis te leggen voor sociale en ideële aanpassing – met zelfbeheersing als uiteindelijk resultaat. Niet voor niets legden ze zoveel nadruk op drankbestrijding en later geheelonthouding – als de arbeiders zelfs hun geliefde jenever konden weerstaan leek het ijs gebroken. De beschavingsoffensieven gingen eind 19^e eeuw over in de verzuiling – even verguisd als succesvol waar het gaat om processen van sociale aanpassing. Maar het heeft natuurlijk geen zin om terug te grijpen op strategieën uit het verleden: die waren relevant voor de toenmalige omstandigheden en kwamen overeen met de inzichten van die tijd. Wel is er veel voor te zeggen het nut van een nieuw 'beschavingsoffensief' te overdenken.