

Maat houden is de kunst in tijden van corona

Ad Verbrugge

(zie voor eindversie van dit artikel tijdschrift [CDV](#); graag ook dat artikel citeren)

Door de mateloze wijze waarop met alle mogelijke middelen de coronacrisis wordt bestreden, dreigen we in de ban te komen van een permanente noodtoestand die erger is dan de kwaal. De kunst van het maat houden is uit het oog verloren. Bij gebrek aan praktische wijsheid leveren we ons zo steeds meer uit aan een technologische beheersingsdrang die onze eindigheid miskent en de menselijke waardigheid op het spel zet. En dat alles zonder dat er een wezenlijk politiek oordeel is geveld.

Problemen zijn er om opgelost te worden: dat is onmiskenbaar het adagium van de moderne *can do*-mentaliteit die in ons technisch-economisch tijdperk hoogtij viert. Vanuit een dergelijk perspectief is ook iedere ziekte een probleem dat vraagt om een oplossing. Zo ging het ook met COVID-19, in de volksmond ‘corona’. Hoewel premier Mark Rutte bij de uitbraak van dit virus aanvankelijk moedig verklaarde dat we als samenleving door deze besmetting heen moesten gaan om te komen tot groepsimmunitet, schrok hij al snel terug voor de mogelijke gevolgen van dit scenario, en het duurde niet lang voordat COVID-19 ook in ons land een probleem werd dat moest worden opgelost. Mede vanwege de huiveringwekkende beelden die ons bereikten uit Bergamo ging Nederland op slot. Het virus werd de oorlog verklaard. Inmiddels lijkt de boodschap te zijn dat we wachten op een vaccin, waaraan nu wereldwijd met man en macht wordt gewerkt. Hoe begrijpelijk deze reactie ook is, toch ontheft ons dat niet van de opgave onszelf af te vragen of we wel op een gezonde manier omgaan met dit virus. Alles staat of valt dan met de manier waarop we zaken als gezondheid en ziekte begrijpen, en met hoe we vervolgens vandaaruit tegen dit virus aankijken. Vanuit een mechanisch-technologisch perspectief zouden we de menselijke gezondheid kunnen opvatten als ‘het goed werken van het lichaam met het oog op de verschillende taken die het moet verrichten’. Toch schiet deze bepaling tekort. Zo is de plotse doorbraak van een ziekte in veel gevallen het gevolg van een verzwakte conditie of een zwakke constitutie, oftewel van de gesteldheid van ons lichaam, de staat waarin het verkeert (die ons al dan niet in staat stelt

om op een bepaalde wijze te functioneren). Zo'n acute ziekte brengt dan in feite een dieperliggend 'verzielt-zijn' aan het licht.

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Bij de ontwikkeling van iemands lichamelijke gesteldheid spelen de *omgeving* (klimaat en milieu, woonomstandigheden, relaties en dergelijke), *levensstijl* (voeding, medicijngebruik, beweging, aanraking, ontspanning, slaap en dergelijke) én zijn of haar *psychische gesteldheid* (opgewektheid, boosheid, neerslachtigheid, stress en dergelijke) steeds ook een belangrijke rol – veelal in een onderlinge samenhang. De laatste jaren zien we ook binnen de medische wetenschap een toenemende interesse voor deze meer integrale benadering van het gezondheidsvraagstuk. Zo ontdekken we opnieuw dat het Griekse adagium van 'een gezonde geest in een gezond lichaam' de uitdrukking is van een diepe wijsheid; alleen zo kan een mens 'in vorm' zijn. Eigen aan die vorm zijn evenwicht en maat. Daarom zijn 'maat houden' en 'het evenwicht bewaren' voor de oude Grieken wezenlijk voor het goede leven, wat betreft zowel onze geestelijke als onze lichamelijke gezondheid.

Vanuit een dergelijk perspectief zijn ziekte en lichamelijk lijden geen zaken die zonder meer slecht zijn. Ze horen bij het vloeiende en cyclische karakter van het leven: onze conditie/constitutie verandert in de loop der tijd, en uiteindelijk sterven we. In plaats van COVID-19 alleen maar op te vatten als een probleem dat we moeten 'oplossen', en daarvoor alle middelen in te zetten, dienen we ons vanuit een wat ruimer begrip van gezondheid en ziekte af te vragen wat deze wereldwijde pandemie ons te kennen geeft. Wat leert zij ons over de gezondheid van lichaam en geest, en wel in termen van 'maat' en 'evenwicht'? In hoeverre is deze pandemie wellicht de manifestatie van bepaalde ziekelijke aspecten in onze omgeving, onze levensstijl en onze geestesgesteldheid?

Dominant wetenschappelijk-technologisch paradigma

Inmiddels weten we dat allerlei omgevingsfactoren – zoals de *wet markets* in China, klimatologische omstandigheden, de bevolkingsdichtheid in grote steden en het intensieve mondiale verkeer – hebben bijgedragen aan het ontstaan en de snelle verspreiding van dit virus. Voor zover we erop uit zijn de uitbraak van zulke ziekten in de toekomst te voorkomen en/of in te dammen, ligt het voor de hand om de risico's rond dergelijke omgevingsfactoren te verkleinen. Daarbij zullen allerlei technologische middelen en bijbehorende controle- en sturingstechnieken worden aangewend die de ruimtelijkheid van onze leefwereld en onze mogelijkheid van beweging drastisch veranderen.

Vanwege de dominantie van het genoemde wetenschappelijk-technologisch paradigma betreft het grootste gedeelte van de huidige maatregelen precies deze sturing en beheersing van de uitwendige ‘omgevingsfactoren’. Het gaat om maatregelen die een zware wissel zullen trekken op het huidige proces van globalisering. Maar hoezeer ook deze globalisering zowel het tempo als de verspreiding van COVID-19 heeft versneld, en hoe wenselijk ook een zekere correctie op het huidige globaliseringsproces mag zijn, besmettelijke ziekten zijn van alle tijden: zo wist in de veertiende eeuw de Zwarte Dood, die zich vanuit China via Italië over heel Europa kon verspreiden, miljoenen slachtoffers te maken.

We dienen wel te bedenken dat virussen zo oud zijn als het leven zelf. De overgrote meerderheid ervan is ook niet ziekmakend. Vele spelen zelfs een belangrijke rol in de ontwikkeling en het functioneren van ons lichaam én onze geest (de materiële vorming van ons brein). Natuurlijk zijn er ook schadelijke en (in potentie) dodelijke virussen, zoals het griepvirus, het hiv-virus en het coronavirus. Maar bij dat laatste virus blijkt toch dat een aanzienlijk deel van de bevolking er na besmetting nauwelijks last van heeft. Sterker nog, kijken we naar de *gemiddelde* leeftijd van de mensen die stierven aan COVID-19, dan ligt die in ons land op ongeveer 80 jaar. Vooral oude en stokoude mensen overlijden er dus aan. In de meeste gevallen is daarbij sprake van een ‘onderliggend lijden’, oftewel van een reeds bestaande zwakke lichamelijke gesteldheid. Mensen uit deze groep zijn trouwens ook kwetsbaar voor een zware griep, die bij hen tot dodelijke longontstekingen kan leiden (net als COVID-19).

Voor zover de verzwakking van onze lichamelijke gesteldheid behoort tot de cyclische aard van het leven, geldt dat er voor de dieperliggende oorzaak van het overlijden van voornoemde mensen geen remedie bestaat. De eigenlijke ‘ziekte’ die hier opspeelt is namelijk onze sterfelijkheid zelf, die wacht op een aanleiding. Om de zojuist genoemde verzwakking enig tegenwicht te bieden zijn we het meest gebaat bij een gezonde levensstijl: goed eten, voldoende bewegen, niet te veel stress, levensvreugde, aanraking, omgang met vrienden en familie, enzovoort.

Gezien de oververtegenwoordiging van ernstige COVID-19-gevallen onder mensen met overgewicht valt hier nog veel terrein te winnen. Dat staat wel op gespannen voet met ons technisch-economisch systeem, waarin onze behoeften maximaal worden geëxploiteerd, vaak ook ten koste van onszelf. Onze consumptiecultuur werkt een ongezonde levensstijl in de hand, iets waar met name laagopgeleiden aan ten prooi vallen. Een aanzienlijk deel van onze voedingsindustrie ondermijnt onze lichamelijke gezondheid – iets waarbij de farmaceutische industrie dan weer goed garen spint doordat zij allerlei medicijnen op de markt kan brengen ter bestrijding van deze ‘welvaartsziekten’.

Het ware beter als er in de toekomst een strenger toezicht zou komen op de mogelijke gezondheidsschade van allerlei gewone levensmiddelen, en als een gezondere levensstijl werd bevorderd. Door de technologische preoccupatie van onze geneeskunde en de economische belangen die er in het spel zijn, ligt er helaas een sterke nadruk op behandeling van de ziekte met externe middelen (operaties, medicijnen, apparaten en dergelijke); een ‘integrale heling’ van de omgeving, levensstijl en psychische gesteldheid wordt zelden nagestreefd. De afgelopen decennia zien we mede daardoor een toenemende technologisering van ziekte- en stervensprocessen, met allerlei kostbare behandelingen in de laatste levensmaanden, die welhaast de plaats van het laatste sacrament lijken te hebben ingenomen. ‘We hebben er alles aan gedaan’ lijkt een wezenlijk onderdeel te zijn geworden van het moderne stervensritueel, ook voor de stervende zelf.

Onze technologische fixatie op *behandeling* – haast ongeacht of deze nu zinvol is of niet – verklaart mede waarom de mogelijk chaotische toestanden op onze ic’s zoveel paniek veroorzaakten. Het angstbeeld dat sommige mensen mogelijk niet behandeld zouden kunnen worden, was voor velen onaanvaardbaar (ook al stierf op dat moment zo’n zeventig procent van de patiënten die op de ic terechtkwamen). Deze paniek hoort bij onze medisch-technologische biotoop, waarin het medisch-industrieel complex een eindeloze strijd tegen het einde aan het voeren is. Dagelijks worden er nieuwe bedreigingen en behandelingen ontdekt. Gezien het ontbreken van gentechnologie en de hoge leeftijd van de slachtoffers zouden we in het verleden deze ‘pandemie’ niet eens als zodanig hebben vastgesteld. De gemiddelde leeftijd van de huidige coronaslachtoffers is immers veel hoger dan de gemiddelde levensverwachting één eeuw geleden.

Uitzonderlijke maatregelen

Dat brengt ons bij het laatste punt in deze gedachtegang. De uitbraak heeft wereldwijd geleid tot een collectieve reactie van overheden waarin zij – vaak mede daartoe aangezet door de eigen bevolking – tot uitzonderlijke maatregelen zijn overgegaan. We zien daarbij (a) dat fundamentele vrijheidsrechten worden opgeschort, (b) dat de economie ernstige schade wordt berokkend, en (c) dat het levenswerk van talloze mensen op het spel wordt gezet.

Het fascinerendste aan de huidige coronacrisis is misschien nog wel hoe weinig er blijkbaar nodig is om het huidige systeem van globalisering aan het wankelen te brengen. Dit toont ook de zwakte van de ‘constitutie’, de geestesgesteldheid daarvan. Het hele globaliseringsproces is immers, om even met Marx te spreken, afhankelijk van een bepaalde ‘bovenbouw’: het samenhangende systeem van staatsmacht, rechtsorde, wetenschap en moraal – inclusief het daarin heersende technologische maakbaarheidsideaal – dat ons

collectieve bewustzijn richting geeft. Maar anders dan bij Marx lijken nu technische sturing en beheersing het juist te winnen van sociale en economische overwegingen (hoewel sommige complotdenkers er misschien een machtsgreep van het bigtechkapitalisme in ontdekken).

Hoe dan ook zetten vrijwel alle nationale overheden met hun ingrijpende maatregelen de huidige wereldorde onder druk. Want met het voorkomen van een mogelijke chaos op de korte termijn ontstaat juist het risico van een veel grotere chaos op langere termijn: denk aan een economische depressie, massawerkloosheid, oplopende sociale spanningen enzovoort, met alle gevaren van dien. Deze chaos manifesteert zich eerst in kleine kring, bij gezinnen en bedrijven, maar kan uiteindelijk ook tot een maatschappelijke en zelfs politieke chaos leiden, waarbij allerlei vormen van onvrede en frustraties losbarsten. Iets dergelijks lijkt zich momenteel in de Verenigde Staten te voltrekken, waar het gevaar dreigt van een algehele constitutionele crisis.

We leven dan ook in een tijd waarin op allerlei manieren ‘constituties’ op de proef gesteld worden. Voor de duidelijkheid: de hiervoor geschetste reactie op het virus is natuurlijk ook al een indicatie van een bepaalde geestesgesteldheid. Wat zagen we?

In de berichtgeving over het verloop van de ziekte in ons land overheersten de afgelopen maanden de abstracte cijfers over aantallen nieuwe besmettingen en doden. Omdat veelal nadere toelichting en duiding ontbraken (waar, wat, wie enzovoort), gaven deze berichten een vertekend beeld van de reële risico's die met de coronabesmetting gepaard gaan. Mede dankzij de sterk op het sentiment en het spektakel gerichte media werden uitzonderlijke ziektegevallen juist extra over het voetlicht gebracht – ook jongeren kunnen echt ziek worden van en zelfs doodgaan aan COVID-19! –, zodat collectieve angst de overhand kreeg. Angst is echter een slechte raadgever.

Rechtsstaat in het geding

Het is dan ook tijd om nu in alle redelijkheid de balans op te maken, zeker voor onze regering en volksvertegenwoordiging. Onze rechtsstaat is namelijk in het geding. Het beroep op ‘democratische besluitvorming’ alleen is per definitie ontoereikend, omdat de genomen maatregelen de opschorting van grondrechten betreffen. Deze zijn nu juist in het leven geroepen om het individu te beschermen tegen zijn eigen overheid én tegen de willekeur van een democratische meerderheid. Dat ouderen en zwakkeren recht hebben op de bescherming van hun leven – en dat recht staat buiten kijf –, betekent dan nog niet dat de fundamentele vrijheidsrechten van iedereen zomaar opgeschort kunnen worden (met enorme persoonlijke en maatschappelijke schade tot

gevolg). Men had hen immers ook de keuze kunnen laten maken om zich radicaal te laten isoleren.

Een beroep op het RIVM, het OMT of ‘de wetenschap’ is evenmin een afdoende rechtvaardiging voor dergelijke maatregelen, niet alleen omdat er uiteindelijk geen wetenschappelijke consensus bestaat over de beste manier om op lange termijn met het virus om te gaan, maar vooral ook omdat deze maatregelen *politiek* gelegitimeerd dienen te worden. Het mag dan zo zijn dat de meeste virologen van mening zijn dat een lockdown de beste manier is om verspreiding van het virus tegen te gaan (al zijn er ook afwijkende opvattingen), maar daarmee is deze maatregel nog niet politiek gerechtvaardigd. Daartoe dient een integrale afweging van waarden en belangen plaats te vinden. Welke economische en sociale gevolgen hebben deze maatregelen op korte en op lange termijn? Wat zijn de gevolgen voor andere (kwetsbare) groepen in de samenleving? Wat betekent het juridisch?

Door de paniek die ontstond rond de snelle verspreiding van het virus was men vooral gericht op voorkoming van chaos op de ic’s en leek men andere waarden en belangen uit het oog te zijn verloren. Daardoor heeft men vanuit een te beperkt perspectief zeer ingrijpende maatregelen genomen waarvan nu de gevolgen langzaam duidelijk beginnen te worden. Ook in medische zin blijkt er een enorme schade te zijn aangericht, omdat allerlei behandelingen niet hebben plaatsgevonden, diagnoses niet zijn gesteld enzovoort – met ernstige ziekte en dood tot gevolg. Sommige studies beramen dat het stopzetten van de medische zorg tien keer meer levensjaren heeft gekost dan er gewonnen zijn door de coronazorg – en dan hebben we het nog niet gehad over de gezondheidsschade als gevolg van de economische malaise en het algehele verlies aan welzijn. Het is bovendien volstrekt onduidelijk waarheen het huidige coronabeleid ons voert. In fundamentele zin biedt het namelijk geen oplossing voor het probleem, en schept het op korte én lange termijn juist tal van nieuwe problemen. Want wat gaan we doen bij een eventuele nieuwe uitbraak dit najaar? Wederom een lockdown? En wat als er in 2021 opnieuw een uitbraak is? Nog een? Wat zou dat betekenen voor onze economie, voor onze welvaart en voor het algehele welzijn van de burgers, inclusief degenen die bij een coronabesmetting maar weinig risico lopen? Hebben onze instituties – denk hierbij ook aan de Europese Unie – wel genoeg draagkracht om de gevolgen van een dergelijk beleid op te vangen?

Er is hoe dan ook een precedent geschapen. Hoe gaan we in de toekomst verder? Gezien de vergrijzende wereldbevolking – en daarmee de onvermijdelijke verzwakking van onze immuniteit en constitutie als zodanig – ligt het reële gevaar op de loer dat we steeds meer in de greep raken van een zich intensiverende sturings- en beschermingstechnologie. Alles en iedereen

wordt aan een strikt regime onderworpen om één bepaalde risicogroep in onze samenleving te beschermen.

Door een steeds maar naar buiten geprojecteerde en abstract geworden ‘angst voor de dood’ die nu overal op de loer ligt, wordt dan de gehele lijfwereld waarin we ons bevinden – mensen, gelegenheden en dingen – een potentiële bron van besmetting en daarmee bedreigend van aard. Angst voor de dood en sociaal-technische cybernetica zwepen elkaar op en werken de verdere vervreemding van ons lijfelijk bestaan in de hand. Het leven zelf begint angstaanjagend te worden. Deze diffuse angst leidt tot een grenzeloze smetvrees en tot de voortdurende behoefte tot afstand en afscherming, met alle psychosociale gevolgen van dien. De genoemde sturings- en beschermingstechnologie – die van meet af aan sociaal van aard is – verandert fundamenteel de wijze waarop wij met elkaar samenleven. Ons lijfelijk bestaan wordt een bron van onveiligheid waar dan weer een hele industrie omheen gebouwd wordt. En daar valt inderdaad veel geld mee te verdienen. Nu al wordt zichtbaar hoe de grote techbedrijven – als de architecten van de ontlifde virtuele wereld en het ‘beschermd bestaan’ – baat hebben bij het doorzetten van een politiek van social distancing en een beperking van fysieke mobiliteit. Gezelligheid wordt gevaarlijk, afscherming is geboden. Nieuwe gewoonten beginnen zich te vormen, waarin vermijding van aanraking en beschermd contact op afstand de nieuwe norm wordt. Mondkapjes worden overal verplicht. Reizen met het openbaar vervoer is een risicovolle onderneming: skypen, zoomen, whatsappen is beter ... Digitaal eten bestellen en shoppen is veiliger. Zolang lijfelijke nabijheid zelf als gevaarlijk wordt ervaren, zijn onze winkelstraten, uitgaanscentra, markten enzovoort onveilige plaatsen die anders moeten worden ingericht en waar permanent toezicht en sturing van menselijk verkeer geboden is. Wat gebeurt er met de leefbaarheid van onze steden?

De vermeende veiligheid van een ‘virusvrij land’ kan alleen worden bereikt én gehandhaafd door strikte controle én de radicale afsluiting van onze grenzen – waarmee onze open samenleving ten dode is opgeschreven. Ieder juichverhaal dat COVID-19 uit een land is verdwenen doet in dit land vanzelf de vraag opkomen hoe men ervoor zorgt dat het virus wegblijft. Een nieuw idee van ‘nationale zuiverheid’ steekt de kop op, waarin discriminatie op basis van nationaliteit en herkomst de gewoonste zaak van de wereld wordt (zoals we nu binnen Europa in onze omgang met Zweden waarnemen).

Meer dan we momenteel beseffen zijn we in de greep geraakt van een angst die ons het zicht ontnemt op onze kernwaarden én op de vormgeving van onze toekomst. Hij keert zich daarmee tegen de jeugd. Als we niet onderkennen dat er voor dit virus geen simpele oplossing bestaat en dat we dus – naast de

gerichte bescherming van risicogroepen en het bieden van goede zorg aan hen die ziek worden – vooral moeten inzetten op een gezonde levensstijl, lopen we het gevaar dat onze poging om dit soort ziekten uit te bannen een chaos teweegbrengt die groter is dan de chaos die we willen voorkomen. Het middel is dan inderdaad erger dan de kwaal.

Angst voor ziekte als eigenlijke ziekte

De diffuse angst voor deze ziekte is de eigenlijke ziekte waaraan wij lijden. Het is de uiting van een verkrampde geestgesteldheid waarin we onze realiteitszin verliezen en onze eindigheid niet willen aanvaarden. In de steeds verder doorgaande automatisering van de bescherming die we daardoor in het leven roepen, wordt ten slotte de levende mens zelf de storende factor in de beheersing van het virus. In de ban van ziekte en dood verliezen we het goede leven uit het oog, en daarmee ook de fundamentele dimensies daarvan: onze relaties, onze lichamelijke, de natuur en de zin van ons bestaan (waarin ook ouderdom, ziekte en de dood hun eigen plaats hebben). Tot dit goede leven behoort ook een zekere mate van onvoorspelbaarheid en gevaar; momenten van chaos zijn onvermijdelijk, en het aangaan van avontuur is noodzakelijk om onszelf te leren kennen en het leven tot bloei te laten komen.

Bij gebrek aan praktische wijsheid leveren we ons steeds meer uit aan een technologische beheersingsdrang van een titanische omvang die onze eindigheid miskent en onze menselijke waardigheid op het spel zet. De technologische wil tot indamming en beheersing van gevaarlijke besmettingen verliest zo zijn maat en ziet niet meer de eenzijdigheid van zijn eigen perspectief. Daarmee is Apollo's les van maat en evenwicht als voorwaarden voor de gezondheid van lichaam en geest nog steeds hoogst relevant. Dat is de kunst die we nodig moeten leren.