

*De terugkeer
van Thanatos*

De centrale stelling van dit manifest is: 'Gezondheidszorg kan niet zonder Thanatos.' Het lijkt mooi wanneer Eros en de Wagenmenner samen het beleid bepalen, maar het leidt tot te veel van het goede, verzadiging en verstoring van de natuurlijke balans. Thanatos is nodig! Niet om het helemaal van Eros over te nemen. Ook niet om de Wagenmenner over te halen om dood en verderf te zaaien. Zeker niet om bevolkingsgroepen uit te sluiten van zorg en hulp. Maar wel om in balans te komen met de wens om te blijven leven *en* het besef van eindigheid. Constructief werken aan genezing *en* beseffen dat het een keer stopt. Vooruitgang, stilstand *en* ondergang. Eros en Thanatos lopen voor dezelfde wagen en moeten op elkaar worden afgestemd. Wat vraagt dit van ons?

Nietzsche en de stoïcijnen

Schrijven over de terugkeer van Thanatos kan niet zonder Friedrich Nietzsche (1844-1900), de filosoof met de hamer. Een groot deel van zijn werk gaat min of meer direct over het leren omgaan met innerlijke ambivalentie.

Nietzsche is het met Socrates en Freud eens dat er in de menselijke psyche vooral tegengestelde krachten heersen. Tijdens het eerste

deel van zijn filosofische carrière gaat hij ervan uit dat het dionysische (de chaotische levenswil) het apollinische (het puriteinse dat streeft naar orde, schoonheid en regelmaat) moet overwinnen. Hiertoe kiest hij het oorlogspad (en dus voor Thanatos) door de gevestigde orde met een (retorische) hamer te lijf te gaan. Hij richt zijn verbale sloopwerkzaamheden bij voorkeur op god, godsdienst, christelijke deugden (met name het medelijden), het geloof in een hemel of een hiernamaals, idealisten, metafysische en moralistische theorieën, de logica en filosofieën die uitgaan van een vaste oorsprong, een duurzame kern of 'de objectieve waarheid' en *last but not least* op 'de overbodigen' en 'de-veel-te-velen'; mensen die in dit soort drogredenen en illusies geloven, zich gered wanen en zich laten leiden door primaire lustbevrediging (zoals het vermijden van lijden), onderdanigheid en kleinzerigheid.

Het sloperswerk brengt hem echter bepaald niet wat hij wil: vriendschap of geborgenheid en innerlijke rust. Daarom zoekt hij later hulp bij een zelfgecreëerde denkbeeldige vriend die als Wagenmenner gaat functioneren: Zarathoestra, een kluizenaar die zich net als Jezus op dertigjarige leeftijd onder de

mensen mengt om met spreuken en gelijkenissen de übermensch te prediken; het vermogen om jezelf en de tegengestelde innerlijke oerkrachten te boven te komen.²¹ Nietzsche draagt zijn lezers op om afstand te nemen van de volgzame slavenmoraal die doet geloven in het hiernamaals en die genotzuchtige schijnmogelijkheden biedt om aan de ambivalente werkelijkheid te ontsnappen. En, misschien nog veel belangrijker, hij pleit uiteindelijk nadrukkelijk voor een geweldloze houding; niet vechten tegen iets dat onuitroeibaar is omdat het nu eenmaal tot het wezen der dingen behoort. Niet proberen om het negatieve, het lijden en het slechte ongedaan te maken, want dat is inherent en geeft betekenis aan het positieve, vreugde en het goede (wat dit ook moge zijn).

'... een uit volheid, overvloed geboren formule van de hoogste beaming, een ja-zeggen zonder voorbehoud, ook tegen het lijden, ook tegen de schuld, ook tegen alle problematische en vreemde elementen van het bestaan ... Dit laatste, gelukkigste, exuberant-

²¹ Nietzsche, F. (2017). *Zo Sprak Zarathoestra – Nietzsche Bibliotheek*. Amsterdam: Arbeiderspers.

*overmoedigste 'ja' tegen het leven is niet alleen het hoogste inzicht, het is ook het diepste, door waarheid en wetenschap ten stelligste bevestigd en staande gehouden. Niets van wat bestaat kan weggecijferd worden, niets kan gemist worden ...*²²

In plaats van een gewelddadig gevecht tegen het kwaad pleit Zarathoestra ervoor om uit te gaan van de kracht in jezelf, de 'wil tot macht' die de mens in staat stelt om het bestaan, inclusief alle domheid, lijden, ziekte, wreedheid en narigheid, te accepteren en te controleren.

Als belangrijkste remedie tegen lijden en ongeluk roept Zarathoestra dus als een ware boeddhist op om boven je eigen innerlijke tegenstrijdheden te gaan staan. Er moet gewerkt worden aan het realiseren van de *übermensch*: degene die zijn lot aanvaardt (*amor fati*), accepteert dat er geen zekerheid maar wel altijd beweging is (*panta rhei*) en die zichzelf overwint door de ambivalentie in zichzelf te boven te komen.

²² Nietzsche, F. (2005). *Ecce homo – Nietzsche Bibliotheek*. Amsterdam: Arbeiderspers, pp. 69.

*'De mens is een koord, geknoopt tussen dier en übermensch, een koord boven een afgrond. Een gevaarlijke oversteek, een gevaarlijk op-weg-zijn, een gevaarlijk achteromkijken, een gevaarlijk huiveren en blijven staan ... Wat groot is aan de mens, dat is dat hij een brug is en geen doel. Wat bemind kan worden aan de mens, dat is dat hij een overgang en een ondergang is.'*²³

Net zoals Freud in zijn opvatting over de menselijke psyche op een meer dan tweeduizend jaar oude lijn zit met Socrates, zo sluit Nietzsche zich principieel aan bij 'oude' stoïcijnen zoals Zeno (340-260 v. Chr.), Seneca (1 v. Chr.-65) en keizer Marcus Aurelius (121-180). Zij pleiten voor een leven zonder franje en opsmuk, en voor eigenschappen zoals moed en zelfbeheersing. De mens moet proberen om emoties, verlangens en hartstochten te beheersen met de rede of het verstand.²⁴ Lijden ontstaat als je de dingen niet neemt zoals ze zich voordoen en er

²³ Nietzsche, F. (2017). *Zo Sprak Zarathoestra – Nietzsche Bibliotheek*. Amsterdam: Arbeiderspers, pp. 16.

²⁴ Störig, H.J. (1979). *Geschiedenis van de filosofie, deel 1*. Utrecht: Het Spectrum.

verwachtingen bij koestert. Als je dit doet, creëer je discrepantie tussen de situatie zoals die is en zoals die volgens jou moet zijn. Die discrepantie kan niet anders dan resulteren in frustratie, teleurstelling of woede. Het stoïcijnse doel is om te komen tot een toestand van ontspanning en berusting waarin je je lot accepteert en omarmt (amor fati). In die toestand ben je ook onverschillig (of apathisch; het Griekse woord ‘apatheia’ betekent: zonder hartstocht) in die zin dat je je niet laat meeslepen door heftige emoties en verlangen naar uiterlijke zaken zoals gezondheid, rijkdom en roem.

Een goede stoïcijn traint om zich niet door gebeurtenissen uit balans te laten brengen.²⁵ Dit is vooral een kwestie van het bijstellen van verwachtingen. Dat dit niet gemakkelijk is, komt vooral omdat je als mens sterk geneigd bent om je door emoties te laten bepalen en om de rede verkeerd te gebruiken. Je maakt onredelijke, aardse zaken belangrijk en je creëert illusies zoals het idee dat je niet ziek wordt en wel lang en gelukkig zult leven. Als dit niet lukt, raak je teleurgesteld en

²⁵ Gude, R. & Roovers, D. (2013). *Kleine geschiedenis van de filosofie*. Diemen: Veen Media.

boos. Je stelt vragen die ten onrechte suggereren dat dit niet had mogen gebeuren: 'waarom ik', en 'waaraan heb ik dit te danken'. En als je ziek wordt of doodgaat, verzet je je tegen het lot: 'het kan niet waar zijn', en 'dit mag niet'. Zo veroorzaak je met de rede dat je een speelbal wordt van de dingen die gebeuren.

Als je ervan uitgaat dat dingen en emoties komen en gaan, je verwachtingen bijstelt en de natuur op z'n beloop laat, word je niet meer, of in elk geval veel minder, teleurgesteld of rancuneus. Wie oefent in vriendelijke onverschilligheid kan van het lot leren houden en het rustig omarmen.

Neem bijvoorbeeld 'leven'. Volgens de stoïcijnen is dit een op zich zinloze toestand, zonder intentie of bedoeling. Deze toestand is er, of hij is er niet. Het leven is jou helemaal niets verschuldigd. Ook niet om jou er lang te laten zijn, gezond te houden of pijn te besparen.

Als je zegt dat het leven tegenzit, impliceer je dat het eigenlijk de bedoeling was dat het meer zou voorstellen dan het doet. Maar volgens de stoïcijnen is dit niet zo. Het leven heeft geen bedoeling. Het is onverschillig naar jou, dus kan jij je er maar beter onverschillig tot verhouden. Uiteindelijk stopt het

en ga je dood. Je moet dit aanvaarden en omarmen als je lot.

Wie zich dit niet realiseert en op basis van emoties zoals verlangen of hebzucht, hoge verwachtingen koestert, komt bedrogen uit en zal ernstig onder het leven lijden.

Wat voor 'leven' geldt, gaat volgens stoïcijnen ook op voor gezondheid. Wie hieraan veel waarde hecht, wordt bang om het te verliezen. Wie zich verzet tegen ziekte, zal eronder lijden wanneer het zich voordoet.

De vraag wat de terugkeer van Thanatos volgens Nietzsche en de stoïcijnen toevoegt aan (het denken over) gezondheidszorg is dus redelijk eenvoudig te beantwoorden: verwachtingen naar beneden bijstellen, je lot aanvaarden, je niet laten meeslepen door redeloze hartstocht en je realiseren dat het positieve en het negatieve inherent zijn aan het menselijk bestaan.

Autonomie en interne attributie

De hippocratisch christelijke opvatting dat het goede, het kwade moet overwinnen, en de bregmanische overtuiging dat mensen deugen, lijken zo diep in het brein gesleten dat mensen geneigd zijn om de oorzaak van fouten en problemen automatisch buiten zichzelf te leggen. In de psychologie wordt

dit fenomeen *externe attributie* of de *self serving bias* genoemd: het zichzelf dienende vooroordeel, of partijdig zijn ten gunste van jezelf.²⁶ Als er iets verkeerd gaat, wijzen mensen meestal in een reflex naar iets buiten zichzelf: het ligt aan mijn partner, kinderen, baas, aan de overheid of God. De situatie was ongunstig en het weer was slecht. Alleen als er iets goed gaat of lukt, schrijven we de oorzaak aan onszelf toe. 'Ik heb heel erg mijn best gedaan.'

De self serving bias komt evolutionair goed uit. Wie zichzelf naar beneden haalt, is een gemakkelijke prooi en wie pronkt met zijn veren is een aantrekkelijke partner. Bovendien beschermt de self serving bias tegen depressie.²⁷ Het is immers logisch dat je negatief over jezelf en de toekomst gaat denken wanneer je de fout steeds bij jezelf legt en vindt dat nare dingen door jou komen. Toch is het niet zo dat je zonder self serving bias gedoemd bent tot somberheid.

²⁶ Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E., & Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.

²⁷ Ackermann, R., & DeRubeis, R.J. (1991). Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review*, 11, 565-584.

Goed ontwikkelde autonomie of een sterke algemene competentie-verwachting (vaak aangeduid met de Engelse term *self-efficacy*) kan dit voorkomen.²⁸ Je betreft mislukkingen dan op jezelf zonder jezelf af te kraken of een schuldgevoel aan te praten. Tegelijkertijd heb je dan de overtuiging dat je iets aan het probleem of de situatie kunt doen. Dit maakt niet somber en passief, maar prikkelt juist om een doelgericht plan te bedenken en uit te voeren.

Onderzoek toont keer op keer aan dat de combinatie van een lage self serving bias (ook wel 'interne attributie' genoemd: de bereidheid om naar jezelf en jouw aandeel in een probleem te kijken) en sterke autonomie (de overtuiging invloed op en regie over de situatie te hebben) samengaat met psychische gezondheid en algemeen welbevinden.²⁹

²⁸ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman.

²⁹ Bos, E., & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: klachten of krachten? *De Psycholoog*, 44, 318-324.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1585.

Hoe vertaalt dat zich naar de terugkeer van Thanatos in de gezondheidszorg? Kort gezegd: in een gezondheidszorg zonder Thanatos staat de goede patiënt tegenover – en is het slachtoffer van – een kwade stoornis of ziekte en moeten Eros en de Wagenmenner er zoveel mogelijk aan doen. De patiënt kan dit niet zelf (heeft een hoge self serving bias) en is weerloos (heeft weinig autonomie). De gezondheidszorg moet ervoor zorgen dat het kwaad wordt verdreven. De enige vragen die worden gesteld zijn: ‘Wat is er aan de hand?’ en ‘Hoe komen we ervan af?’

In een gezondheidszorg met Thanatos wordt de patiënt bepaald door het constructieve *en* het destructieve en is de stoornis of ziekte niet alleen vervelend, maar misschien ook op te vatten als een waarschuwingssignaal. De patiënt is bereid om te onderzoeken in hoeverre hij een aandeel heeft in het ontstaan van de ziekte of stoornis en realiseert zich dat hij ook een actieve rol kan hebben in wel of niet herstellen. Amor fati. Er worden vragen gesteld zoals: ‘Waarom is deze

Veenhoven, R. (2008). *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

ziekte of stoornis er?’ ‘Kan het een waarschuwing zijn voor iets dat nog erger is?’ ‘Wat is mijn aandeel?’ ‘In hoeverre kan, wil of moet ik hier iets aan doen?’ en ‘Levert een gevecht tegen deze ziekte of stoornis een kwalitatief beter leven op dan berusten in het feit dat deze ziekte of stoornis er is?’ In een gezondheidszorg met Thanatos is het niet ‘ik tegen de ziekte’, maar ‘ik met deze ziekte’. Het is niet: ‘Ik moet zo snel mogelijk van deze stoornis af,’ maar: ‘Deze stoornis komt op mijn pad, hoe ga ik ermee om?’ De bagger is onderdeel (en geen vijand) van de patiënt. Daarom neemt de patiënt er zelf verantwoordelijkheid voor (lage self serving bias) en zoveel mogelijk de regie over (sterke autonomie).

Sociale druk

Het werd bij de verhandeling over het boek van Bregman al uitgelegd: sociale druk is veel meer gedragsbepalend dan deugdzaamheid. Er zijn ontelbaar veel praktijkvoorbeelden en heel veel wetenschappelijke studies die duidelijk aantonen dat mensen onder druk van een groep of autoritaire leider tot heel ander gedrag komen dan dat ze uit zichzelf zouden doen. Bovendien gaan mensen door groepsdruk naar alle kanten. Ze

helpen en redden, of ze martelen en doden. Mensen zijn primair dus niet geneigd om het goede of het kwade te doen, maar om mee te bewegen met de druk van de meerderheid of de sterkste. Ze maken die beweging niet vanuit een moreel, neocorticaal besef, maar vanuit de diepere lagen van het brein waar ze bang zijn om zelf slachtoffer te worden van de meerderheid of de leider wanneer ze niet meebewegen.

Hoe werkt sociale druk in een gezondheidszorg zonder en met Thanatos? Wanneer Eros en de Wagenmenner het beleid bepalen, wordt de sociaal drukkende groep gevormd door een partner, kinderen, familieleden en vrienden die *en masse* roepen: 'Jij moet alles doen om beter te worden.' En de autoritaire leider is een therapeut of specialist die zegt: 'En zo gaan we dat doen ... volg mij!'

Wordt Thanatos erbij toegelaten, dan realiseren zowel de groep als de leider zich dat de ziekte of stoornis aan de autonomie van de patiënt knaagt en dat de psychische pijn die hiervan het gevolg is, het welbevinden en de kwaliteit van leven nog meer aantast dan de symptomen al doen. Ze vragen daarom in eerste instantie wat de patiënt zelf wil en ze zetten vriendelijke druk om hier goed over na te denken: 'Niet onze wil, maar

jouw wil geschiedde.’ Er wordt dus niet opgedragen om beter te worden, maar om zelf zoveel mogelijk regie te nemen. Daarbij dwingen de groepsleden en zorgverleners zichzelf en elkaar om te accepteren dat de patiënt mogelijk voor een beleid kiest waar zij moeite mee hebben of waarmee ze het oneens zijn. Zolang hij wilsbekwaam is, beslist de patiënt wat er wel en wat er niet gebeurt. Bovendien is het aan te bevelen om een officiële wilsverklaring op te stellen.³⁰ Dit is een document waarin de patiënt aangeeft hoe hij behandeld wil worden wanneer hij wilsonbekwaam is of om een andere reden niet meer bewust kan meebeslissen.

³⁰ <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/vraag-en-antwoord/wilsverklaring-opstellen>