



column Marli Huijer

Heb oog voor de twee culturen van Oekraïne

Wat brengt Nederland ertoe om nu wapens aan Oekraïne te leveren? Het ziet er echt naar uit dat een meerderheid van de Tweede Kamer daarmee zal instemmen. Dat is ongetwijfeld goed bedoeld, maar pakt het ook zo uit? Mocht Rusland een inval overwegen, dan zullen die paar extra wapens het verschil niet maken.

Of zijn de wapens bedoeld om de Russen na een eventuele inval tot een terugtocht te dwingen? In Afghanistan lukte dat destijds nog, toen rebellen groepen met Amerikaanse wapens de Sovjets hun land uitdreden, maar we weten waar dat uiteindelijk op uitdraaide. Uit de rebellen groepen kwamen de Taliban voort. Daar plukken we nu nog de wrange vruchten van.

Maar als Oekraïne als soevereine staat aangeeft bij de EU en de Navo te willen horen, kunnen we het land toch niet in de kou laten staan? In *The Clash of Civilizations* (1996) noemde Samuel Huntington dit de 'staten-benadering'. Rusland en Oekraïne zijn dan twee soevereine staten die een lange grens delen en uit angst voor de eigen veiligheid steeds in strijd met elkaar zijn. Oorlog is in die optiek altijd mogelijk.

Vanuit die statenbenadering valt meteen de overmacht van Rusland op. Oekraïne, dat na het uiteenvallen van de Sovjet-Unie de vele kernwapens die waren achtergebleven, verwijderde en het Non-proliferatieverdrag tegen de verspreiding van nucleaire wapens tekende om zo nationale soevereiniteit te verwerven, staat machteloos tegenover de kernmacht die Rusland is. Ook conventioneel staat Rusland vele malen sterker.

Huntington voorspelde dat staten in zo'n situatie niet lang vreedzaam naast elkaar blijven bestaan. Hij stelde voor om niet vanuit 'staten', maar vanuit 'beschavingen' te kijken. Vanuit dat perspectief worden de vele historische, culturele en persoonlijke banden tussen beide landen zichtbaar. Ook zien we dan dwars door Oekraïne een oude beschavingsbreuklijn lopen, die het land verdeelt in een westelijk, op de westerse beschaving gericht deel en een oostelijk, op de orthodoxe beschaving gericht deel.

Huntington stelde dat de kans op oorlog afneemt wanneer conflicten vanuit 'beschavingen' worden benaderd. Als we accepteren dat Oekraïne twee culturen heeft waarvan de ene meer bij de EU en de Navo past en de andere meer bij Rusland, zouden westerse landen geen wapens moeten leveren, maar economische steun moeten bieden die de eenheid in een land bevordert.

Huntington is veel en vaak aangevallen op zijn 'botsing van beschavingen'. Maar wat hij zei over breuklijnen tussen beschavingen en de oorlogen die daaruit kunnen voortkomen, staat nog als een huis. Zijn voorspellingen over conflicten op zulke breuklijnen zijn ook vaak uitgekomen.

Tegen deze achtergrond zouden parlementariërs hun bedoelingen achter de wapenleveranties aan Oekraïne nog eens kritisch moeten toetsen. Welk doel dienen hun leveranties? Zijn die doelen realistisch? Welke garanties zijn er dat de wapens in het door corruptie geplaaide Oekraïne niet in verkeerde handen vallen? Helpt de nadruk op de Oekraïense soevereiniteit om escalatie van het conflict te voorkomen?

Duitsland, dat een ingewikkelde historische relatie met Rusland heeft, kiest ervoor geen wapens te leveren en in te zetten op een doorgaande diplomatie. Laten we ons daar als Nederland bij aansluiten en niet in een valkuil van verkeerd uitpakkende goede bedoelingen vallen.

Innerlijk kompas interview

Arts en onderzoeker Machteld Huber maakt school met haar ideeën over 'positieve gezondheid'. Van de krachten die gezond maken, vindt ze zingeving 'de sterkste'. Waar haalt ze haar ideeën vandaan?

'Gezondheid is het vermogen om met het leven om te gaan'

tekst Lodewijk Dros
illustratie Chuan Ming Ong

Z is, zegt arts, onderzoeker en invloedrijk adviseur Machteld Huber, altijd op zoek naar het 'innerlijk kompas, hoe je moet leven'. Uit haar jeugd kreeg ze dat niet echt mee. "Mijn moeder was alcoholiste. Ik ben niet zozeer opgevoed, maar opgegroeid. Dat kompas leerde ik allereerst kennen uit gesprekken met een verzetsstrijder die in Dachau had gezeten. Hoe overleef je dat? Nou, het hebben van een ideaal en de verbondenheid met anderen kan je er doorheen slepen. Dat bleef mijn fascinatie: hoe kun je een mens helpen genezen en tot op zekere hoogte gezond en gelukkig worden?"

Als geneeskundestudent maakte Huber kennis met het werk van Victor Frankl, een Joodse psychiater. "Hij had van Freud geleerd dat seksualiteit de diepste drijfveer was, en van Adler dat het om macht draaide. In het concentratiekamp ontdekte Frankl een andere diepste behoefte: die aan zingeving. Volgens hem waren mensen met een persoonlijke zingeving weerbaarder." Die conclusie trok ook de Israëliische socioloog Aaron Antonovsky, die Holocaust-overlevers onderzocht: wie de sterkste zingeving had, had de minste trauma's opgelopen.

Zo wil ik niet worden

Frankl en Antonovsky inspireerden Huber. Daar kwam een minder positieve ervaring bij. "Tegen het eind van mijn coschappen liep ik in m'n witte jas visite achter de internist en de hoofdverpleegkundige aan, de kamer in van een demente man. Ik zag meteen: die man is dood. Maar de verpleegster en de specialist bespraken aan het voeteneind eerst uitgebreid de labuitslagen. Toen keken ze op en zagen: 'O, het hoeft al niet meer'. Ik was zeer geschokt. Hoe kán dit? Ik wist zeker: zo wil ik niet worden."

Maar zo was ze al behoorlijk geworden. Huber praatte erover met

oudere artsen. "Die zeiden: het ziekenhuis is de garage, de patiënt de kapotte auto en de dokter de monteur. Na acht jaar studie zat dat systeem ook in mij, ik kon alleen nog maar denken in scheikundige processen. De band met de natuur die ik in mijn kindertijd intens had beleefd, was ik kwijt. De studie had me veranderd. Vervormd, ja."

Daarop besloot Huber, bijna klaar als mensen-monteur, eens onder haar eigen motorkap te gaan kijken. "Ik was zo cerebraal opgeleid dat het me in de groepstherapie een halfjaar kostte eer ik antwoord kon geven op de vraag: Machteld, wat voel je eigenlijk? Nu weet ik dat gevoelens er niet zijn om weg te stoppen – daar word je trouwens ziek van – maar om gevoeld te worden. Na de ervaring met de dode man wilde ik terug naar de basis van contact met leven en dood."

Ze zou tropenarts worden. Tot een lezing over medische filosofie 'als een bom insloeg'. "Daar realiseerde ik me: ik moet niet naar Afrika, maar hier de geneeskunde verder helpen. Door weer zelfstandig te leren denken. Filosofie studeren was daarom fantastisch." Wat 'bevrijdend' werkte, waren de colleges over wat wetenschap eigenlijk is. "Dokters willen graag – en terecht – dat iets wetenschappelijk is, maar er is niet maar één soort wetenschap."

Huber verdiepte zich in de 17de-eeuwse Franse denker Descartes. "Hij was briljant, een vernieuwer: hij waardeerde het twijfelen en denken. Zijn idee over de scheiding van geest en lichaam heeft veel mogelijk gemaakt, daardoor weet de geneeskunde waanzinnig veel van de mens als een machine. Maar de mens is meer dan dat. Toch houdt dit mechanistische beeld van de mens ons tot vandaag in gijzeling. Volgens mij gaat de geest boven de materie uit. Natuurlijk zit niet iedere ziekte tussen de oren, da's onzin, maar ik ben vier keer flink ziek geweest en elke ziekte gaf mij een boodschap. Zodra ik die snapte en mij ernaar gedroeg, herstelde ik."

De jonge huisarts stond als patiënt oog in oog met haar eigen dood. "Een patiënte van mijn leeftijd was net overleden aan kanker toen bij mij dezelfde kanker werd vastgesteld. Ik vroeg me af: wat doet er echt toe voor mij? Uiterlijkheden als carrière vielen weg. Als ik doodga,

'De term zingeving, dat kunnen dokters aan. Van het spirituele krijgen ze de kriebels.'

'Het is niet altijd halleluja. En dat 'volledige' welzijn altijd, die lat ligt te hoog. Dat is onhaalbaar.'



dacht ik, dan wil ik dat wat ik gedaan heb, zinvol is geweest. Dat ik wat bijdraag, al is het maar omdat ik dat zo beleef.”

Ze besloot het begrip ‘gezond’ te herijken. Als ervaringsdeskundige wist ze namelijk dat patiënten daar iets anders onder verstaan dan dokters, iets veel ruimers dan de afwezigheid van ziekte. “Dat wilde ik wetenschappelijk onderbouwen, dus ging ik mensen interviewen. Ze vertelden dat gezondheid geen doel was, maar een middel om ergens te komen, bij wat voor hen belangrijk was.”

In die gesprekken turfde Huber 556 begrippen die patiënten associeerden met ‘gezond’. “Die ben ik gaan groeperen.” Uiteindelijk bleven er zes ‘dimensies’ over van wat ze ‘positieve gezondheid’ ging noemen: lichamenlijk, mentaal, spiritueel of existentieel, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Huber promoveerde in 2014 bij de voorzitter van de Gezondheidsraad, richtte in 2015 het Institute for Posi-



‘Ik ben nu 70. Hoe word ik goed oud, hoe ga ik goed dood, wat wil ik afgerond hebben?’

tive Health op, dat het gebruik van de zes dimensies bevordert, en werd in datzelfde jaar uitgeroepen tot de invloedrijkste persoon in de publieke gezondheid.

Huber was bestuurslid van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen en werkte als docent en coördinator aan de opleiding tot antroposofisch arts. Ze schreef mee aan het leerboek *Foundations of Anthroposophical Medicine* (2003). Antroposofen zijn geïnspireerd door Rudolf Steiner, bekend van de vrije scholen en de biologisch-dynamische landbouw. Heeft Huber daar in haar zoektocht naar gezondheid ideeën aan ontleend? Ze wil er weinig over kwijt. “Positieve gezondheid komt echt niet voort uit mijn kennis van de antroposofie, maar uit mijn wetenschappelijk onderzoek.”

Onlangs verscheen het *Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk*. Op het omslag zijn de dimensies gevisualiseerd als de spaken in een spinnenweb. Eén ding valt op: waar Huber het begrip ‘spiritual’ in

haar proefschrift tientallen malen bezigt, is die term in het spinnenweb afwezig. Waarom is de spiritualiteit is verdwenen?

Huber: “Nee, spiritualiteit is niet verdwenen. De term is veranderd in ‘zingeving’, dat kunnen dokters aan. Van het ‘spirituele’ krijgen ze de kriebels. Daar houd ik rekening mee.”

Sinds 1948 staat gezondheid voor ‘een toestand van volledig lichamenlijk, mentaal en sociaal welbevinden, en niet enkel de afwezigheid van ziekte of gebreken’, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie het toen definieerde. Huber vindt die ‘toestand’ te statisch. “Het is niet altijd halleluja. En dat ‘volledige’ welzijn altijd, die lat ligt te hoog. Dat is onhaalbaar.” Gezondheid is, zegt Huber, “het vermogen je aan te passen aan de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven en daarbij je eigen regie te voeren. Het gaat hier om je eigen veerkracht.”

Weerstand

Haar aanpak maakt school, haar ideeën duiken op in beleidsstukken; in de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid, in het Raamplan Artsopleiding 2020, en ze vinden weerklink bij zorgverzekeraars. Toch is het niet alleen een succesverhaal, ze stuit ook op weerstand, zegt Huber. “Want ik zaag aan de poten van het wereldbeeld van veel dokters.”

De essentie van positieve gezondheid is volgens Huber dat de zorgverlener de patiënt niet alleen adviseert wat te doen, maar ook diens zelfreflectie in gang zet. Dat gebeurt door

het bespreken van een vragenlijst waarin alle gezondheidsdimensies voorbijkomen. Huber noemt dat ‘het andere gesprek’. “Het gaat niet zozeer om het stellen van een diagnose, maar om de patiënt te laten nadenken over hoe het met hem of haar gaat, op al die terreinen. En waar iemand naartoe wil.”

Komt dat gesprek goed op gang en ontdekt iemand zijn of haar ‘levensmotief’, dan mobiliseert dat een kracht die zelfs ‘junks van hun dope af kan helpen’, zegt Huber, die met drugsverslaafden heeft gewerkt. “Het is de sleutel tot hun herstel. Als je vanuit dat motief gaat leven, dan antwoordt het leven, dat heb ik zelf ook ervaren. ‘Dan gaat het leven met je dansen’, zei een cliënt.”

Iedereen wil gezond zijn. En, zegt Huber met overtuiging, “van alle krachten die de gezondheid bevorderen, is zingeving de sterkste”. Alle redenen dus om eraan te werken. Maar kun je je eigen zingeving eigenlijk wel verbeteren, je erin trainen en zo zin maken?

Ja, zegt Huber. “Door tijd te maken om uit te vinden waar je echt voor gaat. Iedereen moet daar z’n eigen vorm voor vinden.” Zelf schrijft ze graag, gewoon voor zichzelf, als bezinning. Ze mediteert. “En ik ga twee keer per jaar een week vasten. Een goede manier voor mij om me af te vragen: wat wil ik nu, waar sta ik nu, waar wil ik heen? Zo kom ik ook weer dicht bij de natuur, dat is mijn manier van inkeer. Doet mijn lichaam en geest ontzettend goed.”

Wat is Hubers volgende doel, nadat ze positieve gezondheid de wereld in heeft geholpen? “Eudaimonia. Een term van wijsgeer Aristoteles, meestal vertaald als ‘gelukzaligheid’. Het zijn de lichtjes in je ogen als je doet waar je voor gaat, als je tot bloei komt.”

Die bloei houdt niet op in de herfst van het leven. Huber: “Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om met het leven om te gaan. Daar hoort sterven bij, dood gaan we allemaal – ik ben nu 70.” Ze verkent nu al haar laatste levensfase, een project dat ze ‘mijn laatste 1000 dagen’ noemt. “Dat is mijn oefening in veerkracht, ik doe een zelfonderzoek: hoe word ik goed oud, hoe ga ik goed dood, wat wil ik afgerond hebben? Als ik daarop ben voorbereid, hoop ik nog jaren verder te kunnen.”