

INTERVIEW

Henk Maassen

h.maassen@medischcontact.nl

[@medischcontact](https://twitter.com/medischcontact)

MARIAN DONNER HEKELT DE HUIDIGE NADRUK OP HET FITTE LICHAAM

‘Ik drink, ik rook en doe niet aan fitness’

Dat succes en gezondheid een keuze zijn, is een leugen, zegt schrijfster Marian Donner. Positief denken kun je niet afdwingen, zeker niet als je wat ‘mopperend en zurig in het leven staat’. ‘Ik mag falen ten opzichte van de heersende gezondheids- en geluksideologie.’

De eerste bladzijden van haar *Zelfverwoestingsboek* zijn een adembenemende, tegendraadse tirade tegen ‘zelfhulpboeken, artikelen, TED Talks, lezingen, cursussen en coaches’ die in feite niets anders doen dan regels geven. Marian Donner kan zonder: want het zijn regels die maken dat je, schrijft ze, ‘beter zult functioneren en beter aangepast raakt aan de status quo’. ‘Doe aan sport, doe aan mindfulness, leer je woede en angsten beheersen, eet gezond, groene smoothies, avocado’s: alleen als je lichaam optimaal presteert, zal ook je geest dat doen.’ Ze verzet zich daartegen: ‘Als de wereld je blijft vertellen dat je niet goed genoeg bent, niet gezond, glad, fit, productief,

positief of zen genoeg, wordt het tijd om je af te vragen wat er in godsnaam is misgegaan in die wereld.’

Haar boek, vorig jaar verschenen, en binnenkort ook beschikbaar in Italië, Frankrijk, Duitsland, Polen en Spanje, raakte een snaar, ondervond ze zelf: ze kreeg veel instemmende reacties. Daags nadat de Nederlandse Zorgautoriteit nogmaals bepleit heeft dat de ‘gecombineerde leefstijlinterventie’ overal in Nederland beschikbaar moet komen en dat zorgverzekeraars en huisartsen daartoe een goed landelijk dekkend netwerk moeten opzetten, heeft Donner zich geïnstalleerd op haar balkon, en probeert tegen de wind in een sigaret aan te steken. Op haar verzoek tutoyeren we elkaar.

Gedachtepolitie

Heeft ze het gevoel dat ze zich met dit interview in het hol van de leeuw waagt? Ze lacht. ‘Ja, precies dat dacht ik.’ Dan: ‘Laat ik meteen zeggen dat ik dus niet vind dat het lichaam niet verbeterd mag worden. Ik zeg ook niet dat iedereen maar moet gaan drinken en roken. Ik heb kritiek op de dominante ideeën in onze cultuur. We leven in een tijd die op heilzaamheid en gezondheid is gericht. Het is onze eigen verantwoordelijkheid geworden ons lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren, zodat we eigenlijk geen dokter meer nodig hebben. Ik heb zelf aan yoga gedaan. Heel fijn, vond ik dat, superprettig eigenlijk. Ik zeg dus ook niet dat mensen niet moeten bewegen, maar ik zeg wel: kijk uit dat je niet alle schuld bij jezelf legt. Ik drink, en ja, ik rook ook nog: dat doet bijna niemand meer, en ik doe niet aan fitness. In je eentje op een loopband staan die nergens heengaait – ik moet er niet aan denken. Ik ben



In een vierdelige zomerserie portretteert Medisch Contact opvallende persoonlijkheden die zich laten gelden op het brede terrein van ziekte en gezondheid.

In deze eerste aflevering een interview met Marian Donner, die in haar *Zelfverwoestingsboek* het moderne leefstijldenken zwaar onder vuur neemt. In de volgende nummers komen medisch milieukundige Peter van den Hazel, internist Stephanie Klein Nagelvoort en SEH-arts Gor Khatchikyan aan het woord.

‘Mensen zijn nu erg streng en nemen elkaar voortdurend de maat. Een nare gewoonte’

MAURITS GIESEN

dus allesbehalve een rolmodel. Nou ja, voor sommige mensen ben ik het misschien juist wel: voor al die mensen die hier niet aan willen meedoen. We hebben het veel te weinig over wat een goed leven eigenlijk inhoudt. Voor mij zijn roken en drinken sociale bezigheden: ik heb zo veel vrienden gemaakt.’ Ze hekelte vooral de positiviteit die de huidige prestatiesamen-

leving kenmerkt. ‘De fantasie is niet dat alles leuk moet zijn, maar dat we positief moeten omgaan met alles wat níét leuk is. Dat we opgewekt onze schouders eronder zetten, problemen als kansen zien, pijn als uitdaging, en blijven proberen om zo productief mogelijk te zijn. Vroeger had je verboden, geboden en regels die je moest volgen, nu draait de samenleving om

persoonlijk initiatief en motivatie. Het nee dat vroeger van buitenaf werd opgelegd, is veranderd in een ja dat van binnen-uit komt. Succes en gezondheid zijn een keuze, zo is het dominante idee, ook al is dat natuurlijk een leugen. Onderzoek heeft ook allang uitgewezen dat je positief denken niet kunt afdwingen, zeker niet als je wat mopperend en zurig in het

MARIAN DONNER

Marian Donner (1974) werd geboren als tweede kind van rechter Marian Coeterier en schaakgrootmeester en schrijver Hein Donner. Ze is de kleindochter van oud-minister Jan Donner en een nichtje van oud-minister Piet Hein Donner. Ze studeerde psychologie aan de Universiteit van Amsterdam en was daarna achtereenvolgens werkzaam in de politiek (campagneteam PvdA), in het ontwikkelingswerk (researchmanager bij de hulporganisatie Fairfood) en het nachtleven (barvrouw en later telefoniste bij een escortbureau). Ze schreef twee romans: *08.30 uur: opstand* (2006) en *Lily* (2011) over een sekswerker met overgewicht. Vorig jaar verscheen haar veelbesproken *Zelfverwoestingsboek*.

Marian Donner heeft een man en een zoontje van 4 jaar.

Zie ook: mariandonner.nl



leven staat. Je wordt dan als het ware je eigen gedachtepolitie. Er gaat dan een soort politie in je hoofd wonen. Mensen zijn tegenwoordig erg streng voor zichzelf, en voor de ander, ze nemen elkaar voortdurend de maat. Een nare gewoonte.'

Een goed leven kan toch ook zijn: zorgen dat je gezond blijft?

'Nou, je leeft dan vooral langer. Ik kan mijn kansen op zo'n lang leven vergroten: door drie keer per week op de loopband te gaan staan als investering voor later. Maar hoe groot is dan mijn winst? Een jaar langer leven? Misschien even lang als ik op die loopband heb gestaan? Wat we nu onder een goed leven verstaan is vooral een productief leven. Je moet zo lang mogelijk kunnen meedraaien, zo goed mogelijk presteren, daarom moet je fit en gezond blijven, om niet aan de druk ten onder te gaan. En bezwijk je wel, dan is het je eigen schuld. Had je maar... et cetera. Je ziet die nadruk op het fitte lichaam, dat lichaam als een geoptimaliseerde machine, overall. We vatten ons eigen lichaam voortdurend in cijfers – hoeveel kilometer gerend, hoeveel kilo getild, hoe hoge bloeddruk, hoe snelle hartslag – en proberen die cijfers te verbeteren. We kunnen steeds minder goed omgaan met wat niet perfect en onveilig is, we vervreemden van ons eigen lichaam. Maar ik vind dat ik te dik mag zijn, oud en ongezond, ik mag zweten en stinken, ik mag falen ten opzichte van de heersende gezondheids- en geluksideologie. Dat lichaam met zijn bolle buik, met alles wat te groot of te klein is, te zichtbaar, of juist niet, dat is van mij. Bovendien: hoe invloedrijker het maakbaarheidsdenken, hoe minder goed mensen met tegenslag kunnen omgaan. Terwijl pech, tegenslag en het tragische altijd zullen blijven bestaan. En dus zie je dat onze angst voor ziekte en dood groeit.'

Als we allemaal niet roken, minder drinken, minder eten en meer bewegen zul je zien dat we in ieder geval als groep langer gezond blijven. Voor ons als individu zijn er geen, of in ieder geval minder garanties. Wat is daar mis mee?

'Dat is precies het punt. De overheid interesseert zich niet voor individuen, die wil dat de groep als geheel inderdaad op termijn met minder gebreken oud wordt. Dat kost minder, en intussen houdt de nadruk op eigen verantwoordelijkheid grotere systemen volkomen buiten beeld. Er is een reden dat depressie momenteel wereldwijd volksziekte nummer één is, dat zoveel mensen een burn-out krijgen, dat iets van driekwart van de bevolking last heeft van stress. Dat zegt iets over de wereld waarin we leven. Er is te weinig zekerheid, te veel werkdruk, te veel levensdruk, lonen zijn te laag, huren te hoog, en veel werk is ook helemaal niet leuk: 40 procent van de bevolking geeft zelf aan dat ze een zogenaamde bullshitbaan hebben, werk dat op geen enkele manier iets toevoegt. Reken maar dat je daar gestrest van wordt. Maar wat zeggen wij? Ga jij maar mindfulness of yoga doen, dan kun je beter omgaan met die stress en bestaansonzekerheid. Dat is symptoombestrijding, het politieke is persoonlijk gemaakt, problemen zijn geprivati-

seerd. Ik wil naar de onderliggende ziekte kijken, en wat mij betreft is dat het neoliberale kapitalisme: een cultureel-economisch systeem dat alles reduceert tot een grondstof om te gebruiken – de natuur, arbeid, onze lichamen, de mens zelf. Ik ben zelf moeder van een zontje: ik probeer de omstandigheden voor hem zo optimaal mogelijk te maken en hem daarbinnen zo vrij mogelijk te laten om zijn eigen keuzes te maken, ook al vind ik het domme keuzes. Zo'n overheid zou ik willen. Maar je ziet het tegenovergestelde. We blijven maar proberen om normaal te functioneren in een wereld die allesbehalve normaal is.'

'Heel even voelde ik niet de zwaarte van de toekomst die overal een schaduw over werpt'

Er is een soort middenweg tussen betutteling en totale keuzevrijheid: nudgen. De omgeving zo inrichten dat mensen op subtiële wijze worden aangemoedigd zich op de gewenste, gezonde wijze te gedragen.

'Ik las laatst over een bedrijfs-wc die een beetje schuin staat en daardoor zo ongemakkelijk zit dat mensen er zo snel mogelijk vanaf willen. Dat scheelt schijnbaar per werknemer vijf minuten per dag, vijf minuten waarin ze niet meer stilletjes op de wc huilen over hun bullshitbaan, dat levert jaarlijks zoveel miljoen op. En hoe wordt zo'n ding verkocht? Door de gezondheidswinst te benadrukken: een schuine wc is goed voor het bekken en de beenspieren van werknemers, alsof het een soort work-out is. Dat is geen nudging, maar disciplineren!'

Soms, schrijft Marian Donner in haar *Zelfverwoestingsboek*, grijpt alle verloren tijd haar naar de keel. 'Al die avonden in het café, alle daaropvolgende katers, alle weggegooide uren: ik had zoveel meer kunnen doen dan ik heb gedaan. Ik had zoveel meer kunnen schrijven, zoveel productiever kunnen zijn, zoveel meer succes kunnen hebben, misschien. Als ik maar niet was blijven hangen, als ik maar niet had gezegd: oké nog eentje dan. Als ik maar meer zelfdiscipline had betoond.' Op het moment zelf voelde het allemaal enorm intens, 'maar de volgende dag restte niets dan een dikke mist'. En toch vond ze wat ze zocht: 'Heel even ontsnapte ik uit die wereld van praktisch nut, van doelen en goals, van het in mezelf moeten investeren, of nog erger: mezelf moeten optimaliseren. Heel even voelde ik

niet de zwaarte van de toekomst die overal een schaduw over werpt.'

Elk mens zou moeten leren laveren tussen de rede en de roes, schrijf je.

'Ja, de roes is het irrationele, het niet-geplande, de hartstocht, de passie, het onbedwingbare, het onverwachte – dat wat niet op je to-dolijstje staat. Nu overheersen de rationele argumenten, de cijfers, de gezondheidsgadgets – allemaal bedoeld om ons te optimaliseren. Maar je moet niet alles willen beheersen en controleren.'

Je vader, de schaker Hein Donner, bracht na een hersenbloeding de laatste vijf jaar van zijn leven door in een verpleeghuis, en tikte in die tijd nog wekelijks – met één vinger – een stukje voor de krant met zijn observaties. Ook niet iemand die in de mainstream thuishoorde. Ben je erfelijk belast?

Marian Donner lacht. Ze had de vraag verwacht. 'Mijn vader overleed toen hij 61 was. Ik was toen pas 14 jaar. Zijn overlijden had zeker te maken met zijn leefstijl: hij was te dik, had hoge bloeddruk, rookte en dronk. Ik vond zijn dood vreselijk. Maar toch zeg ik niet: had hij maar gezonder geleefd, dan had ik hem nog twintig jaar bij me gehad. Dat is misschien wel zo, maar dan was hij ook een ander mens geweest. Die stukjes van hem staan nog steeds recht overeind: ze bewijzen hoe rijk de geest kan zijn in een gemankeerd lichaam. Hij was een echte intellectuele bohemien. Die bestaan niet meer. Je kan nu niet meer flaneren en lui zijn, daarvoor is het leven te duur. Ik wil echt niet dat iedereen zo is, maar dat ze er helemaal niet meer zijn, is toch wel heel erg. Paradijsvogels, vinden we nu, die geven maar overlast.' ■



Zelfverwoestingsboek, Marian Donner, Das Mag, 142 blz., 18,99 euro.

web

Meer informatie over dit onderwerp vindt u op medischcontact.nl/artikelen.