

## Zelfzorg als plicht, kapitalisme en zelfuitbuiting

Joeri Kooimans

### Inleiding

In dit essay zal worden betoogd dat de noties en filosofische weerspiegelingen rondom zelfzorg zoals geconcipieerd door Michel Foucault gekaapt zijn door de neoliberale succes-/geluksideologie. Ik zal proberen aan te tonen hoe zelfzorg in die hoedanigheid een plicht is geworden om mensen economisch productiever te maken, dat is, exploiteerbaarder door de arbeidsmarkt. Gesteld zal worden dat dit een excuus is gaan vormen voor de overheid om zich terug te trekken en diens verantwoordelijkheden te verminderen ten aanzien van sociaal-maatschappelijke kwesties. Waar zelfzorg door Foucault vooral bescheiden werd voorgesteld als gereedschapskist om te experimenteren met nieuwe vormen van subjectiviteit en ervaringsvormen, teneinde wellicht een tegen-disciplinaire praxis te ontwikkelen, is het nu een nieuw disciplinair instrument op zichzelf geworden. Er is een toenemende druk ontstaan om voor onszelf te zorgen, in de veronderstelling dat dit ons gelukkiger, maar ook succesvoller zal maken. Zelfzorg heeft zo een dwingend karakter gekregen: als men niet goed voor zichzelf zorgt, wordt dit gezien als een maatschappelijk falen, met als gevolg dat misgelopen kansen, succes en geluk het individu zelf eenzijdig en louter wordt aangerekend als gevolg zijnde van veronderstelde gebrekkige zelfzorg, zelfactualisatie en zelfontplooiing.

Ik zal beargumenteren dat dit het depolitiserende gevolg heeft dat alle sociaal, politieke maatschappelijke problemen en de verantwoordelijkheid hiervoor gereduceerd, of getransformeerd worden tot het individuele niveau. Ieder probleem, ook al heeft deze evident externe, maatschappelijke oorzaken, wordt zo afgeschoven op het individu.

Het heeft er alle schijn van dat wij in deze hoedanigheid het idee van de maakbare samenleving hebben ingewisseld voor die van het maakbare individu. Wanneer het subject diens plicht tot maakbaarheid niet nakomt, volgen er disciplinaire sancties.

Als eerste voorbeeld voor mijn argumentatie zal ik een vergelijking trekken tussen Foucaults weergave van de Griekse opvattingen over diëtetiek en contemporaine, neoliberale opvattingen daarover.

Aan de hand van het werkloosheidsbeleid en de disciplinaire houding ten aanzien van werklozen zal ik een tweede illustratie geven.

Voordat ik in zal gaan op dit soort voorbeelden, zal ik een weergave geven van voor dit stuk relevante noties van Foucault met betrekking tot zelfzorg, waarna ik zal laten zien hoe deze noties gekaapt zijn door het hierboven beschreven neoliberale discours.

## I. Foucaults zelfzorg en de neoliberale kaping daarvan in de vorm van *wellness*

In zijn latere werken begon Foucault zich af te vragen hoe individuen problematiseren wat ze zijn of doen, hoe ze de hun omringende wereld problematiseren, en welke middelen individuen hebben om de relatie met henzelf vorm te geven, of te transformeren. Vooral in zijn driedelige reeks *The History of Sexuality* zien we dat hij voorbeelden probeert te geven van hoe individuen zichzelf constitueren als esthetische, maar ook morele subjecten. Voor Foucault is hier vooral het verband tussen de problematisering van een deel van het zelf belangrijk en het gebruik van zelftechnieken. Foucault maakt hier een opdeling tussen het diagnosticeren van het heden, het vormen van iemands relatie ten aanzien van regels en handelen, het werken aan een persoonlijke transformatie en een stilering van het zelf.<sup>1</sup> Foucault ziet zelftechnieken en zelfzorg meer in het algemeen als iets geïnitieerd door het subject zelf. Dit is op zijn minst opvallend, omdat we juist in zijn voorafgaande werken hebben gezien hoe hij aantoont dat het subject nimmer de initiator is van zijn eigen handelingen, geen oorsprong is, meer veeleer een effect van een complex samenspel van kennis en macht, een bepaalde ordening van woorden en dingen en dan meer in het bijzonder van de disciplinaire technieken die uit deze constellatie voortvloeien.<sup>2</sup> Foucault heeft later geprobeerd te laten zien hoe we via zelfzorg en zelftechnieken ons hiertegen kunnen verzetten, door onszelf als het ware aan zelfdiscipline te onderwerpen, om externe disciplinerende te kunnen weerstaan. Het ironische is echter dat zelfzorg nu iets is geworden dat van buitenaf wordt opgelegd. Hoe en via welke wegen dit gebeurt, wil ik in dit hoofdstuk proberen te laten zien.

### I.II Foucault en zelfpraktijken

Foucault beschrijft in *The Use of Pleasure* hoe in de loop van de geschiedenis er veranderingen optraden in de manier waarop mensen betekenis en waarde toekennen aan hun handelen. Ervaringen die daarbij optraden werden begrepen in correlaties tussen kennis, typen van normativiteit en vormen van subjectiviteit in een bepaalde cultuur.<sup>3</sup> In deze paragraaf zullen we zien welke betekenis en waarde mensen toekennen aan hun handelen, samenhangend met normatieve noties, en moderne vormen van kennis.

De vormen en modaliteiten waardoor de relatie met het zelf wordt vormgegeven hangt altijd samen met waarheidsspelen die op een bepaalde manier interacteren met machtsrelaties.<sup>4</sup> Het is binnen dit veld dat Foucault probeert te achterhalen hoe het subject vrij kan worden, in diens denken en handelen, door mogelijkhedenvoorwaarden te creëren om andere, meer vrijere manieren van ervaren te vinden.<sup>5</sup> Foucault poogt een bestaanskunst te formuleren waarbij subjecten zelf intentioneel en vrijwillig vormgeven aan hun handelen, en zichzelf daar regels bij opleggen om zich te transformeren, te veranderen, waarbij ze hun leven omvormen tot een oeuvre dat bepaalde esthetische waarden met zich meebrengt en voldoet aan bepaalde stilistische criteria. Deze resulteren in wat Foucault noemt 'zelftechnieken'.<sup>6</sup>

Voor Foucault hangen zelftechnieken altijd samen met een zekere moraliteit, die bepaalde morele codes oplevert. Deze moeten we hier begrijpen als iets dat samenhangt met de manier waarop er wordt geconformeerd aan een gedragsstandaard, de manier waarop mensen zich verhouden tot een verbod of gebod, en de manier waarop ze een reeks waarden respecteren of verwerpen.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Huijter, 1999, p. 63 & Foucault, 1992, p. 10

<sup>2</sup> Huijter, 1999, pp. 63-5

<sup>3</sup> Foucault, 1992, p. 4

<sup>4</sup> Ibid, p. 6

<sup>5</sup> Ibid, pp. 8-9

<sup>6</sup> Ibid, pp. 10-1

<sup>7</sup> Ibid, p. 25

Moraliteit kan gemeten worden aan de hand van conformiteit aan een gedragsregel. Het gaat dus hier om de mate van onderwerping hieraan, waardoor het subject zichzelf ethisch vormgeeft. Het gaat hier om het bereiken van een bepaalde zijnsmodus, met als doel meesterschap over zichzelf te verkrijgen. Om dit te bereiken is het belangrijk zelftechnieken te ontplooiën, zichzelf te monitoren, te testen, te verbeteren, en te transformeren.<sup>8</sup>

In een historische weergave van morele gedragingen acht Foucault het van belang te achterhalen wanneer handelingen van bepaalde individuen of groepen consistent zijn met de regels en waarden die worden voorgeschreven door verscheidene instituties. Hij probeert zo een geschiedenis van codes te schrijven om te analyseren welke systemen van regels en waarden werkzaam zijn binnen een samenleving, om te kunnen weergeven hoe individuen worden bewogen zich te constitueren als subjecten van moreel handelen. Het is dan van belang in kaart te brengen welke modellen worden opgeworpen om relaties met het zelf te ontwikkelen door zelfreflectie, zelfkennis, zelfonderzoek voor de ontcijfering van het zelf door zichzelf. Daarnaast moet worden achterhaald welke codes dit gedrag afdwingen.<sup>9</sup>

### **I.III Zelfpraktijken: de creatie van de perfecte werknemer in de *wellness-ideologie***

Hoe hangen zelftechnieken nu samen met moraliteit? Welk doel dienen zelftechnieken nu? Welke regels en waarden worden nu voorgeschreven? En hoe worden subjecten nu onderworpen aan een systeem van morele codes?

Moraliteit, zoals we hierboven zagen, hangt samen met het een bepaalde zelfstijling via afgebakende morele codes. Volgens Cederström en Spicer zien we dat de morele plicht van nu *wellness* lijkt te zijn geworden, dat wil zeggen: het hebben van een gezond en productief lichaam is nu een maatschappelijke plicht geworden, een morele vereiste. We dienen onszelf nu via allerlei *wellness*programma's te optimaliseren. *Wellness* dicteert de manier waarop we leven, werken, studeren en zelfs seks hebben. *Wellness* is zo een ideologie geworden. Kenmerkend aan deze ideologische verschuiving is dat individuele verantwoordelijkheid en zelfuitdrukking de belangrijkste culturele waarden zijn geworden, passend binnen het discours van de vrijemarkteconomie. Bijgevolg is zelfzorg is nu louter nog instrumenteel: het dient om je marktwaarde te verbeteren. Geest en lichaam worden daarom gezien als economische grondstoffen.<sup>10</sup>

Zoals we ook met Foucault zagen, brengt ieder discours een eigen mensbeeld met zich mee, of opvattingen over subjectiviteit. De hierboven beschreven ideologie hangt samen met opvattingen over subjectiviteit waarbij het individu gezien wordt als autonoom, (wils)krachtig, en een naarstig streven heeft zichzelf te verbeteren. Het subject wordt daarbij gezien als iets dat altijd beschikking heeft over diens lot, ook al zijn de omstandigheden daar niet naar. Succes of falen, geluk of ongeluk, worden dan gezien als het resultaat van individuele keuzes.<sup>11</sup>

### **I.IV Gedisciplineerd tot de perfecte mens voor de markt**

De zoektocht naar en het werken aan persoonlijke gezondheid is louter een individuele verantwoordelijkheid en onderneming geworden. In plaats van dat het subject de wereld om zich heen probeert te transformeren, is het subject volledig op zichzelf gefixeerd, diens eigen genot en zelfperfectionering.<sup>12</sup> Dit subject is voortdurend bezig met zelfactualisatie en zelfverbetering, en niet zozeer meer met als doel zelfontdekking. Het idee hierbij is te putten uit een veronderstelde

---

<sup>8</sup> Ibid, pp. 25-8

<sup>9</sup> Ibid, p. 29

<sup>10</sup> Cederström & Spicer, 2016, p. 3-5

<sup>11</sup> Ibid, p. 6

<sup>12</sup> Ibid, p. 8

oneindige innerlijke kracht om het maximale uit onszelf te halen, dat is, voor de markt.<sup>13</sup>

Bij deze zoektocht beroept men zich vaak op de hulp van coaches in de queeste naar perfectie. Dit is anders bij dan hoe dat ging bij de oude Grieken, wat we zien bij Foucault. Daar is het de hulp van een oudere, wijzere vriend die wordt ingeschakeld teneinde van zelfcultivering. Het doel is dan wederzijdse raad en advies, om elkaar te verbeteren. Zelfzorg was een sociale praktijk, waar het nu narcistische vormen heeft aangenomen.<sup>14</sup>

Omdat dit nu zo'n narcistische en eenzame onderneming is geworden, maken we zelfverwijten wanneer we falen in het behalen van door de markt voorgeschreven doelen voor zelfperfectie die we in samenwerking met coaches proberen te halen, wat gevoelens van angst oplevert.<sup>15</sup> Dit komt omdat ieder falen wordt gezien als gevolg zijnde van een gebrek aan wilskracht. De externe disciplinerende tot zelfzorg internaliseert zodoende waardoor er een punitief ego ontstaat. Zelfhaat is dan de keerzijde van de narcistische zelffascinatie.<sup>16</sup>

Het 'zelf' dat hier uiteindelijk ontwikkeld wordt heeft niet ten doel deugdzaam mensen te creëren met een waarde op zichzelf, maar een 'zelf' dat het beste toegerust is om de eisen van hedendaags kapitalisme het hoofd te bieden: men moet tegelijkertijd extrovert en introspectief zijn, flexibel, maar ook geconcentreerd, adaptief, maar ook idiosyncratisch.<sup>17</sup>

Hoewel de arbeidsmarkt in haar geflexibiliseerde vorm precair is geworden en dit werknemers kwetsbaar maakt, worden werknemers desalniettemin zelfverantwoordelijk geacht voor hun succes.<sup>18</sup> Stress, depressie en dergelijke zijn dan niet meer het gevolg van een externe (werk)omgeving, maar van individuele luiheid of ongeconcentreerdheid. Dit wordt vervolgens misbruikt door corporaties, maar ook overheden, om vergaande hervormingen die deze problemen veroorzaken te normaliseren.<sup>19</sup>

Een van de belangrijkste mantra's van de wellnessideologie is dat we goed moeten luisteren naar en zorgen voor ons lichaam. Dit is in tegenstelling tot de oude Grieken, die zelfcultivering vooral zagen als een manier om een rationeler, wijzer mens te worden, daarmee de vaardigheden der rede verbeterende, door de cultivering van de ziel, in plaats van het lichaam.<sup>20</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid, p. 12

<sup>14</sup> Foucault, 1990, pp. 51-4

<sup>15</sup> Cederström & Spicer, 2016, pp. 12-3

<sup>16</sup> Ibid, p. 14

<sup>17</sup> Ibid, p. 15

<sup>18</sup> Ibid, p. 21

<sup>19</sup> Ibid, p. 25

<sup>20</sup> Foucault, 1990, p. 45-7

## II. Zelfzorg als belemmering voor vrijheidspraktijken en tegen-disciplinair handelen

De manier waarop zelfzorg nu is gecommificeerd door het neoliberalisme heeft als paradoxale gevolg dat het nu een disciplinair instrument op zichzelf geworden is, terwijl het oorspronkelijk door Foucault als mogelijk tegen-disciplinaire praxis werd voorgesteld. Zelfzorg is een excuus gaan worden om de verantwoordelijkheid voor oplossingen voor sociaal-maatschappelijk problemen op het niveau van het individu af te schuiven. In dit hoofdstuk zal ik aan de hand van contemporaine voorbeelden aantonen hoe dit het geval is.

### II.1 Het biomorele panopticon in een obesogene samenleving

Een van de belangrijke pijlers voor zelfzorg voor de oude Grieken zoals Foucault dat weergeeft was diëtetiek.<sup>21</sup> Het dieet werd een middel om bij te dragen aan de levenskunst van de Grieken. Hierbij was het belangrijk om lichamelijke oefeningen, voedselinname, drinken, maar ook seksuele activiteiten zorgvuldig af te meten. Wat centraal stond was de relatie die een persoon aanging met diens eigen lichaam. Wat de juiste maat was voor de Grieken hing samen met niet alleen het lichamelijke domein, maar ook het morele domein. Dit resulteerde in zekere morele voorschriften met betrekking tot de gezondheid.<sup>22</sup> Het uiteindelijke doel hiervan was dat een zorgvuldig afgewogen dieet bij zou dragen aan een gelukkig en voor de *polis* nuttig leven.<sup>23</sup>

Binnen de contemporaine ideologie vinden we vergelijkbare noties. De neoliberale obsessie met het gezonde lichaam uit zich in het disciplineren van ongezonde lichamen tot gezonde lichamen, teneinde economisch productieve subjecten te creëren. Nu is zelfzorg derhalve niet meer gericht op het bereiken van een deugdzaam, gematigd en rationeel leven zoals bij de oude Grieken, maar heeft het louter nog als doel om een economisch nuttig bestaan te leiden. We worden hiertoe gedwongen via een biomoreel panopticon waardoor onze gezondheid zorgvuldig wordt gesurveilleerd en geoptimaliseerd.<sup>24</sup> Waarbij de Grieken probeerden een gezonde relatie aan te gaan met het lichaam, wordt het lichaam nu gezien als een corporate vijand die productiviteit in de weg kan staan.<sup>25</sup> Derhalve streven werkgevers er via allerlei wellnessprogramma's naar het lichaam zodanig te disciplineren via sport en dieet, dat het lichaam productiever en exploiteerbaarder wordt. Zelfzorg is zo niet meer tegen-disciplinair, integendeel, zelfzorg wordt ingezet om het subject nog effectiever te kunnen onderwerpen, in dit geval aan kapitalistische doeleinden.<sup>26</sup> Mensen die roken, of lijden aan obesitas worden nu niet meer louter gezien als ongezond, maar ook als inactief of onproductief.<sup>27</sup>

Het dieet dient nu nog louter als middel om exces te bestrijden, maar dan niet omdat exces op zichzelf moreel problematisch wordt bevonden omdat het kennisvergaring in de weg kan staan, of een vervreemding van de ziel als gevolg kan hebben zoals we in het werk van Foucault zien.<sup>28</sup> Ook niet omdat exces onredelijk zou maken<sup>29</sup>, maar omdat het een authentiek en productief leven in de weg kan staan; het maakt men tot een slechte (potentiële) werknemer. Echter zien we ook een vergelijking met Foucault: exces leidde er ook bij de oude Grieken toe dat men lui zou worden, en van geen nut voor de stad.<sup>30</sup>

Wat kenmerkend is aan moderne diëten is dat degenen die het dieet ondergaan zichzelf moeten

---

<sup>21</sup> Foucault, 1992, pp. 99-100

<sup>22</sup> Ibid, pp. 101-2

<sup>23</sup> Ibid, p. 105

<sup>24</sup> Cederström & Spicer, 2016, p. 59

<sup>25</sup> Ibid, p. 34

<sup>26</sup> Ibid, p. 35

<sup>27</sup> Ibid, pp. 37-9

<sup>28</sup> Foucault, 1990, p. 103

<sup>29</sup> Ibid, pp. 106-7

<sup>30</sup> Ibid, p. 104

onderwerpen aan instrumentele controle en regulatie, door via apps en dergelijke bij te houden welk eten wordt geconsumeerd en wanneer. Dit leidt tot een strikt gerationaliseerde micro-disciplinerende, micro-regulatie, en zelf-surveillance.<sup>31</sup> De praktijk die Foucault beschrijft van zelfobservatie door het bijhouden van aantekeningen lijkt hier dus een digitaal panoptisch hoogtepunt te hebben bereikt.<sup>32</sup>

Wederom zien we hier dat het vooral werknemers zelf zijn die verantwoordelijk worden gehouden voor het handhaven van gezonde gewoontes, met een buitenproportionele nadruk op de persoonlijke wilskracht. Corporaties creëren allerlei programma's om ervoor te zorgen dat mensen gaan doen aan zelfcontrole, het vergroten van de wilskracht en zichzelf disciplineren, vaak op *Big Brother*-achtige, maar ook infantiliserende wijze.<sup>33</sup>

We kunnen ons afvragen of de huidige obesitasepidemie werkelijk het gevolg is van gebrekkige zelfzorg en daarmee dus een individuele verantwoordelijkheid. Meerdere onderzoeken wijzen immers uit dat obesitas ook vele sociale en maatschappelijke oorzaken kent.<sup>34</sup>

Maar in plaats van dat er aandacht is voor de klasse-dimensie en hoe deze samenhangt met diëtetiek, wordt dieet voorgesteld als levensstijlkwestie. De impliciete boodschap daarbij is dat de obesitasepidemie geen staatsinterventies vereist of andere tegen-disciplinaire praktijken. In plaats van dat men dus politiek beleid probeert aan te wenden om een serieus sociaal probleem als dit het hoofd te bieden, worden louter nauwe, gedragsmatige interventies genomen ten aanzien van het individu.<sup>35</sup>

## **II.II Zelfzorg ingezet ter disciplinerende van de 'inactieven'**

Met bovenstaande visie op productieve en gezonde werknemers lijkt er vandaag de dag gedacht te worden vanuit een nieuwe binaire oppositie: 'actief-inactief', of: 'productief-onproductief'. Waar we met Foucault eerst zagen dat het normale versus het abnormale dichotoom via verschillende constellaties tot elkaar werd verhoudend (delinquent-wet gehoorzaamend, rationeel-irrationeel, ziek-gezond, gek-redelijk) en het abnormale werd genormaliseerd, zien we dat nu dat normaliserende praktijken worden ingezet ten aanzien van werklozen. De inactieve burger wordt in een ander tijdsregister ingedeeld, als zijnde iemand die achterloopt, niet flexibel genoeg is.<sup>36</sup> De oorzaak hiervoor wordt wederom niet gelegd bij precaire externe omstandigheden (zoals bezuinigingen, flexibiliserende arbeidsmarkt<sup>37</sup>, stijgende studiekosten en diploma-inflatie), maar bij de individuele in-activering; de werkloze zelf draagt schuld voor diens gebrek aan geluk en succes. In die hoedanigheid wordt het werkloze subject via allerlei werkloosheidsbureaus aangespoord verantwoording te nemen, zich te profileren, te flexibiliseren en aan te passen.<sup>38</sup> Het gevolg hiervan is dat onder de notie van zelfzorg als garantie voor succes en geluk werkloosheid gedepolitiseerd is. Werkzoekers worden opgeroepen niet naar externe obstakels voor hun inzetbaarheid te kijken, maar hun blik naar binnen te werpen om zodoende interne obstakels te ontdekken, die ze vervolgens zouden moeten overwinnen, via zelfzorg. Ze worden opgeroepen positief te blijven en aan zichzelf te werken om een aantrekkelijke, gezonde potentiële werknemer te worden. Het adagium is dan dat er

---

<sup>31</sup> Cederström & Spicer, 2016, p. 43

<sup>32</sup> Foucault, 1992, p. 108

<sup>33</sup> Cederström & Spicer, pp. 44-5. Zo lezen we bijvoorbeeld hoe werknemers verplicht worden zich in te schrijven voor wellnessprogramma's op straffe van een boete en dat werkgevers fitnessruimtes en met gezond eten gevulde kantines aanbieden en werknemers aanmoedigen hun voedsel- en beweegpatronen in kaart te brengen via digitale applicaties die werkgevers kunnen inzien.

<sup>34</sup> Dagevos & Munnich, 2007, pp. 33-8 & 109-11

<sup>35</sup> Cederström & Spicer, 2016, pp. 59-60

<sup>36</sup> Schinkel, 2017, pp. 185-6

<sup>37</sup> Cederström & Spicer, 2016, p. 98

<sup>38</sup> Ibid, p. 95

niet zoiets bestaat als slechte economische tijden, maar alleen slechte werkzoekenden.<sup>39</sup> Vooral dit laatste zien we terug in hoe werklozen en armen gestigmatiseerd worden. De door maatschappelijke veranderingen veroorzaakte onzekerheid dient volgens deze ideologie niet te worden bestreden middels politieke hervormingen, maar door zelfactualisering, zelfontwikkeling, zelfgroei en zelfhulp.<sup>40</sup>

De werknemer wordt tevens onderworpen aan een disciplinaire, geperverteerde vorm van het Socratische 'Ken Uzelf'. Om een positief, energiek en gezond inzetbaar subject te worden zichzelf op te delen in meetbare variabelen, om zo zelfkennis te verkrijgen. Via allerlei digitale applicaties moet het subject zichzelf bijhouden: bijvoorbeeld het aantal geslapen uren, gegeten calorieën en hoe dit correleert met de productiviteit op de werkvloer en daarbuiten. Waar dit bij Socrates nog ging om het bereiken van een eerlijker, deugdzamer leven en het stellen van existentiële vragen, dient de toename in zelfkennis nu als middel om zich beter te kunnen conformeren aan de eisen van de markt. Allerlei data over het zelf dient zo te worden verzameld om een steeds idealere neoliberale actor te worden. Toezicht en discipline strekt nu verder dan de instituties die Foucault beschreef. De uitgeoefende controle kent zo geen grenzen meer.<sup>41</sup> Het lichaam als zodanig is zo volledig overgeleverd aan het hogere doel van productiviteit. Zelfzorg is derhalve dwangmatig geworden, en niet meer geïnitieerd vanuit het subject zelf.<sup>42</sup>

Omdat werkloosheid vooral wordt gezien als individueel probleem, heeft dit sterke stigmatisering, maar ook disciplineren van werklozen als gevolg. De veronderstelling is voortdurend dat armoede of werkloosheid het gevolg is van een individueel tekortkomen, of dit nu veronderstelde werkschuwe luiheid, een te lage arbeidsethos of onvoldoende ontplooiing van talenten zou zijn.<sup>43</sup>

Het subject zelf dient zich dus uit het precariaat te worstelen via zelfzorg.

## Conclusie

Aan het begin van *The Wellness Syndrom* merken de auteurs gekscherend op dat radicale denkers zoals Sartre en zijn vrienden in hun studententijd wel andere dingen aan hun hoofd hadden dan zelfzorg. In plaats van bezig te zijn met zelftransformatie, waren ze bezig met de politieke transformatie van de wereld om hen heen.<sup>44</sup> Echter, met de teloorgang van het geloof dat we de wereld om ons heen nog substantieel kunnen veranderen en politieke invloed kunnen genereren, lijkt het een logisch gevolg dat we nu zijn gaan denken dat het enige bewerkbare en veranderbare domein het persoonlijke is geworden. Maar waar zelfzorg eerst leek te zijn bedoeld om disciplinaire praktijken te weerstaan, door nieuwe vormen van ervaren en vrijheid te ontdekken, is het nu verworpen tot een maatschappelijke plicht en een nieuw disciplinair middel. Het al aanwezige hyperindividualistische narcisme verdiept zich zo alleen nog maar verder. Externe belemmeringen, zoals machtsstructuren en andere disciplinaire praktijken lijken zo onweersproken en zonder verzet hun gang te kunnen gaan, omdat mensen te zeer gepreoccupeerd zijn met zelfzorg. Het is daarom wellicht nu tijd dat we de blik weer naar buiten werpen, en gaan werken aan de wereld om ons heen in plaats van aan onszelf.

---

<sup>39</sup> Ibid, pp. 96-7

<sup>40</sup> Ibid, p. 99

<sup>41</sup> Ibid, pp. 102-7

<sup>42</sup> Ibid, p. 108

<sup>43</sup> Zie Roex, 2015 in: <http://www.socialevraagstukken.nl/steeds-sterker-woorden-armen-gestigmatiseerd/>

<sup>44</sup> Cederström & Spicer, 2016, pp. 1 & 3

### **Geraadpleegde literatuur**

Cederström, C. & Spicer, A. (2016). *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press

Dagevos, H., Munnichs, M. (2007). *De obesogene samenleving. Maatschappelijke perspectieven op overgewicht*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Foucault, M. *The use of pleasure. Volume 2 of the history of sexuality*. Transl. by R. Hurley. New York: Vintage Books, 1990 (1984)

Foucault, M. *The Care of the Self. Volume 3 of The History of Sexuality*. Transl. by R. Hurley. London: Pinguin Publishing, 1990 (1984)

Huijjer, M. The aesthetic of existence in the work of Michel Foucault. *Philosophy & Social Criticism* 1999; 25(2): 61-85

Schinkel, W. in Brouwer, J., Spuybroek, L., van Tuinen, S. (red.) (2016). *The War of Appearances. Transparency. Opacity. Radiance*. Rotterdam: V\_2 Publishing