University of Groningen

Gezond, goed en gelukkig

Santing, Catharina

Published in:

NTT: Journal for Theology and the Study of Religion

DOI:

[10.5117/NTT2021.1.002.SANT](https://doi.org/10.5117/NTT2021.1.002.SANT)

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version

Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:

2021

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Santing, C. (2021). Gezond, goed en gelukkig: De actualiteit van het middeleeuwse welzijnsmodel . *NTT: Journal for Theology and the Study of Religion*, 75(1), 11-30. [2].

<https://doi.org/10.5117/NTT2021.1.002.SANT>

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Gezond, goed en gelukkig

De actualiteit van het middeleeuwse welzijnsmodel

Catrien Santing

NTT 75 (1): 11–30

DOI: 10.5117/NTT2021.1.002.SANT

Abstract

Healthy, Good and Happy: The Topicality of the Medieval Model of Wellbeing

Departing from a miscellany with various do-it-yourself advice texts from the city of Deventer, this article explains the medieval model of health. It argues that medievals held an overall vision of health, involving physical, mental and spiritual well-being as well as the search for the moral good. At the end of the Middle Ages, residents of Dutch cities energetically strove to create for themselves a better life in terms of health, comfort, satisfaction and spiritual perfection but never left fellow humans to their own devices. Current decision-makers could profit from this integral model and may replace the concept of health with that of well-being.

Keywords: miscellanies, wellbeing, advice-literature, Modern Devotion, human dignity

Inleiding

In het coalitieakkoord (B&W, gemeente Groningen, 2019-2022) is gezond, groen, gelukkig de centrale missie van dit college. Voor het onderdeel sociaal maatschappelijke opgave betekent dit: de mens centraal. We zetten in op gezondheid en preventie.¹

¹ *De sociale basis in Groningen: Harmoniseren en verder*, <https://gemeente.groningen.nl/nota-de-sociale-basis-in-groningen.pdf>, geraadpleegd op 11 januari 2021.

De bovenstaande missie vormt het uitgangspunt van de Beleidsnotitie *De sociale basis in Groningen: harmoniseren en verder* (voorjaar 2020), waarin het nieuwe Gemeentebestuur van de stad Groningen zijn sociale beleid voor de komende jaren voorstelt. Daarin stuiten we al snel op het concept *positieve gezondheid*. In de definitie van Machteld Huber komt dat neer op: ‘Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.’² In het navolgende zal de hedendaagse preoccupatie met het maximaliseren van gezondheid en geluk, vooral te verwerven door individuele motivatie en inspanning (in beleidstaal zelfregie, zelfmanagement en self-service) worden teruggeleid naar de late(re) Middeleeuwen. Mijn doel is te demonstreren hoe men toentertijd welbevinden trachtte te creëren, en tevens te achterhalen welke aspecten van het menselijk leven die in middeleeuwse ogen regardeerden. Hieruit zal blijken dat de toenmalige sociale praktijk opmerkelijke overeenkomsten vertoont met de huidige discussie in het sociale domein, en daarmee een inspiratiebron kan vormen.

Het streven naar zelfverbetering is inherent aan het christendom, maar werd vooral manifest ten gevolge van de zogenaamde ‘Anselmianse emotionele revolutie’ in de twaalfde eeuw, toen een geïnternaliseerde religieuze beleving gestalte kreeg.³ Dat de diverse praktijken van welzijnsverbetering in de eeuwen daarna een grote vlucht namen, valt in de eeuwen daarna af te lezen aan een explosie van zelfhulp literatuur. *How-to* boeken zijn een uitvinding van de Late Middeleeuwen en begonnen als fenomeen in zogeheten *miscellanea* of verzamelhandschriften. Burgers die hun levensomstandigheden en levenslot wilden verbeteren, verzamelden allerlei soorten adviesteksten, schreven die eigenhandig over of huurden een kopiist, en lieten het bijeengebrachte in een band samenbinden. Voor de Nederlanden zijn honderden van dergelijke manuscripten bewaard gebleven.⁴

De zeer gevarieerde inhoud van deze handschriften, maar ook hun grote aantal geeft niet alleen aan hoe groot en krachtig het menselijk verlangen naar gezondheid en geluk was en is, maar ook hoe moeilijk die behoefte

2 *De sociale basis*, 2. Het concept komt 32 keer voor in een nota van 22 pagina's. Zie de website van het Instituut voor Positieve Gezondheid – opvallend is de nauwe samenwerking met de regering en andere overheden: <https://iph.nl/> geraadpleegd op 15 september 2020.

3 R.W. Southern, *St. Anselm and his Biographer: A Study of Monastic Life and Thought*, 1059-c.1130, Cambridge 1963, 38-47.

4 R. Jansen-Sieben, *Repertorium van de Middelnederlandse Artes-Literatuur*, Utrecht 1989. Recent staan verzamelhandschriften weer meer in de belangstelling: S. Corbellini (ed.), ‘Collecting, Organizing and Transmitting Knowledge: Miscellanies in Late Medieval Europe’, special issue, *Bibliologia* 49 (2018).

valt te bevredigen. Hoeveelheid en herhaling van adviezen wijzen op zowel menselijk falen als veerkracht: mensen blijven het maar proberen, soms tegen beter weten in. De middeleeuwers waren mensen zoals wij, hoewel de context waarin hun levens zich afspeelde natuurlijk anders was. Misoogsten, oorlogen en de talrijke epidemieën waartegen weinig anders viel te doen dan zelfisolatie en ‘social distancing’, maakten dat besef en acceptatie van kwetsbaarheid groter was. De samenleving en haar kerkelijke en wereldlijke instituties onderkenden de fragiliteit van de schepping en waren zo nodig bereid menselijke nood te lenigen. Kortom, de notie van maakbaarheid was wel degelijk aanwezig maar dan wel in haar meest nederige vorm en altijd, dat is het grootste verschil met de hedendaagse markt van welzijn en geluk, in een diepgaande morele interpretatie. De drie g’s van nu ‘gezond, groen en gelukkig’, werden destijds begrepen als ‘gezond, *goed* en gelukkig’. Op basis van middeleeuws denken en handelen over welbevinden, zo vat ik de drie g’s maar samen, wil ik in dit artikel demonstreren (a) dat zelfregie mensen ver brengt maar haar grenzen en beperkingen heeft, en alleen effectief is in een context van sociale cohesie en onderlinge solidariteit en (b) dat het concept gezondheid nimmer geïsoleerd moet worden beschouwd en zeker niet alleen medisch dient te worden geïnterpreteerd. Een en ander valt goed te demonstreren aan de hand van een lijvig verzamelhandschrift dat zich nu naar de achttiende-eeuwse eigenaar als Sloane Ms 345 in de British Library te Londen bevindt.⁵ Het bevat talloze praktische adviezen om het levensgeluk te vergroten en werd rond het jaar 1500 in de stad Deventer geproduceerd. Analyse van deze laatmiddeleeuwse ‘tips and tricks’ laat een brede definitie van welzijn zien. Ook toen onderkende men dat gezondheid en geluk nauw samenhangen, maar dat het één geen noodzakelijke voorwaarde voor het ander vormt. Als cruciaal gold eerder de realisatie van een menswaardig leven en daarmee het streven het goede te doen, voor jezelf maar evenzeer voor de ander.

Middeleeuwse gezondheidsregimes

De Brusselse uitgever Thomas van der Noot voegde in 1514 een nieuwe titel toe aan zijn goed lopende fonds: het Tregement.⁶ Dit *Tregement der*

5 Zie voor beschrijving, inhoud en literatuur over dit handschrift: http://www.bl.uk/manuscripts/FullDisplay.aspx?ref=Sloane_ms_345, geraadpleegd op 15 september 2020. Over deze verzamelaar: A. Hunt, ‘Sloane as Collector of Manuscripts’, in A. Walker, A. MacGregor, M.C.W. Hunter (ed.), *From Books to Bezoars: Sir Hans Sloane and His Collections*, Londen 2012, 190-207.

6 H. Pleij, *De wereld volgens Thomas van der Noot, boekdrukker en uitgever te Brussel in het eerste kwart van de zestiende eeuw*, Muiden 1982.

Figuur 1 Magninus Mediolanensis, *Tregement der ghesontheit in de bewerking van Thomas van der Noot, Brussel 1514. Den Haag, Koninklijke Bibliotheek, 228 A 18, fol. 94r.*

ghesontheit was een bewerking van Magninus van Milaans, *Regimen sanitatis*, dat in het midden van de veertiende eeuw als beleidsoriëntatie was geschreven voor de koning van Schotland. Het boek bevat richtlijnen ter

voorkoming van bepaalde ziekten, maar legt vooral de nadruk op hoe gezond te blijven. Centraal staat het in balans blijven. Om dat te bereiken zijn er hoofdstukken over voeding, over aderlaten en laxeren, over baden, over zwangerschap en ook over sport. Net als in andere *regimina*, zoals het genre van de gezondheidsgidsen toentertijd werd aangeduid, bepalen de zogeheten *non-naturalia* de structuur van Van der Noots *Regement*. De *non-naturalia* uit de middeleeuwse geneeskunde staan voor de omgevingsfactoren die de gezondheid van de mens bepalen. Het gaat om lucht (waaronder klimaat en seizoenen), eten en drinken, slapen en waken, bewegen en rusten, uitscheiden en ledigen, en de invloed van de emoties. Om deze constituerende componenten van menselijk welbevinden instructief over het voetlicht te brengen, was het boekje ook voorzien van illustraties.⁷

De *non-naturalia* golden als één systeem van elkaar beïnvloedende factoren, zoals blijkt uit de tekst van de bovenstaande afbeelding. Na baden en toiletbezoek, diende er weer gegeten en gedronken worden om het evenwicht te herstellen, en dan wel bij voorkeur in gezelschap. Deze wijze van redeneren verradt de toenmalige integrale opvatting van welzijn, waarin de conditie van lichaam en geest onverbrekkelijk waren verbonden. De waarde van goed eten werd bijvoorbeeld onderkend uit gezondheidsoogpunt, maar daartoe behoorde ook het realiseren van een goed gevoel door smakelijk te eten en drinken in een stimulerende sociale omgeving. Zo'n alomvattend begrip van welzijn valt af te lezen aan een exemplaar van Van der Noots boek, nu in de Koninklijke Bibliotheek te Den Haag. De oorspronkelijke eigenaar had kennelijk nog niet genoeg aan de in het werkje geformuleerde adviezen, en voegde in de marge zijn eigen bevindingen toe. Zij vormen een verre echo van het huidige concept van positieve gezondheid dat zou wapenen tegen ziekte en ongeluk. We lezen:

Teghen die terinck daer en is geen beter medecijn dan vrolyk van herte te wesen ende men sal drincken geijtenmelk en eten versche hennen eijeren die weeck ghecoot sijn ende men sal drincken goeden wijn ende ghebrucken alle dinghe die dat herte verbliden want droefheijt doet die menschen comen in sware melancholien ende daer comt die teringhe of.⁸

7 Over deze bewerking: L. Elaut, 'De Nederlandse bewerking (1514 en 1554) van Magninus' *Regimen Sanitatis*', *Het Boek* 36 (1963-1964), 80-88.

8 <https://www.kb.nl/themas/boekgeschiedenis/meer-bijzondere-boeken/tregement-derghesontheyt>, geraadpleegd op 15 september 2020.

Het Latijnse woord *regimen*, door Van der Noot dus vertaald als *regement*, is het equivalent van het Griekse *dieta*. Dat is natuurlijk ons woord dieet, maar dan niet uitsluitend in de zin van eten en drinken, hoewel deze basisbehoeften in ieder *regimen* wel de meeste plaats innemen. Dieet staat voor een gezondheidsregime of pakket aan regels voor de juiste leefstijl. De Griekse artsen Hippocrates en Galenus hadden in de Oudheid hun opvattingen daarover al uitgewerkt, maar pas in de tweede helft van de middeleeuwen resulteerden deze richtlijnen in een uitgebreide op leken gerichte leefregelkunde. Soms werden adviezen op dit terrein door de burgers zelf verzameld of geannoteerd, zoals blijkt uit het boven aangehaalde KB-exemplaar van Van der Noot.

Het populairste leefregelboek aller tijden ontstond in de loop van twaalfde eeuw in het Zuid-Italiaanse Salerno, waar al vroeg een medische faculteit was gevestigd. Het *Regimen sanitatis salernitanum* bleef tot ver in de achttiende eeuw populair. De tekst vormt de basis van alle *regimina*; de boeken van Magninus en Van der Noot zijn aan publiek en landstreek aangepaste versies van dit van oorsprong Latijnstalige adviesboek. Hoewel Magninus zijn Schotse publiek specifiek waarschuwt tegen het eten van zware kost als vette palingen en Van der Noot de in Vlaanderen en Brabant bekende producten boter, eieren en bier aanprijst, presenteren beiden een in essentie universele Europese gezondheidsleer. Die had zijn oorsprong in de Arabische wereld en was via Joodse artsen en filosofen in Europa beland. De leefregelkunde draait om het zorgvuldig op peil houden van de onlosmakelijk verbonden lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar bevat tevens noties uit de christelijke deugdenleer die de middeleeuwers van fresco's en uit preken kenden. Die deugdenleer schemert tussen de regels door van het *Regimen* van Salerno, zoals bij de volgende passage die waarschuwt tegen luiheid, een frequent genoemde middeleeuwse ondeugd.

Slaap niet te lang in de ochtenden en sta vroeg op.
Was je handen en de ogen met koud water.
Zet langzaam een paar stappen en strek je ledematen:
Kam je hoofd en poets je tanden, maak ze schoon en keurig.
Dit lucht het hoofd op en alle lichaamsdelen,
En geeft overal gemak.⁹

9 P. Willet Cummins (ed. en vert.), *A Critical Edition of Le regime tresutile et tresproufitable pour conserver et garder la santé du corps humain*, Chapel Hill, NC 1976.

Ook andere passages uit dit *regimen* waarschuwen tegen langslapen: acht uur was eigenlijk al teveel. Zij propageren overal matigheid en proberen de lezer vooral actief en productief te houden.¹⁰

Verwant aan het boven beschreven euvel is de ziekte *acedia*. Ondanks de in alle kloosterregels – die in feite een variant zijn op de leefregel – gepropageerde afwisseling van '*ora et labora*' (bid en werk), kampten religieuzen relatief vaak met deze speciale vorm van melancholie. De vele tijd voor bidden, resulteerde nogal eens in ledigheid, wat gemakkelijk ontspoorde in verkeerde gedachten. Deze monnikskwaal wordt beschreven als een combinatie van traagheid en somberheid en prijkt in talloze opsommingen van deugden en ondeugden. De beschrijving van woestijnvader en kloosterstichter Cassianus (360/370-435) was het invloedrijkst.¹¹ Hij bestempelde *acedia* als vijfde van de acht hoofdzonden en omschreef haar als '*anxietas seu taedium cordis*' oftewel spanning of verveling van het hart. Deze conditie kon ertoe leiden dat men al rond het middaguur begon te dommelen of juist zijn cel verliet voor een verzetje, waardoor studie en gebed in het gedrang kwamen. Cassianus somt ook nog een hele lijst 'dochterzonden' van *acedia* op: onrust, slaperigheid, luiheid, bruuskheid, onevenwichtigheid van lichaam en geest, praatzucht. Tegen al deze dingen beval hij handenarbeid aan: vermoeid raken was de beste remedie. Paus Gregorius de Grote (540-602) voegde aan de lijst van luiheid onderdelen nog eens *tristitia* – droefheid toe. Die ging gepaard ging met vertwijfeling, wanhoop en het afdwalen van de geest naar verboden zaken. Ledigheid is des duivels oorkussen zouden wij zeggen.

Aan het eind van de vijftiende-eeuw gebruikte de Florentijnse filosoof en medicus Marsilio Ficino dit gedachtegoed voor een leefregelkunde gericht op intellectuelen die snel in somberheid vervielen omdat hun geest maar doordenderde. Het gevolg was vaak overspannenheid. Zoals zijn voorgangers zocht Ficino mede de oorzaak in de stand van de sterren. Met name de planeet Saturnus zou hier haar slechte invloed laten gelden. Geleerden kregen daarom het advies zorgvuldig zelfonderzoek te doen en na te gaan waar hun natuurlijke neigingen naar uitgingen. Rekening houdend met hun sterrenbeelden of de planeten die tijdens hun geboorte aan de hemel prijkten, konden ze dan tegenmaatregelen nemen. Het is zeker niet zo dat

10 Overzicht: L. Demaitre, *Medieval Medicine: The Art of Healing, from Head to Toe*, Santa Barbara, CA 2013.

11 J. Cassianus, *De institutis coenobiorum et de octo principalium vitiorum remediis: libri XII*, 10:2. Overzicht *acedia*: S. Wenzel, *The Sin of Sloth: Acedia in Medieval Thought and Literature*, Chapel Hill, NC 1967.

Ficino en zijn volgers deterministen waren en het bestaan van de vrije wil ontkenden. Volgens hen was het met behulp van kennis en wilskracht mogelijk de negatieve invloeden van de sterren in te perken en de goede te versterken. Ficino meende bijvoorbeeld dat zonnebaden en wijndrinken somberheid op een afstand hielden, zolang met deze activiteiten gepaard gaand overmatig zweten en dehydratie werd voorkomen. Dronkenschap diende te allen tijde vermeden worden. Om de creatieve geest te verfrissen, was het eigenlijk afdoende de mond te spoelen met wijn of de handen erin te dopen en daarmee wenkbrauwen en slapen lichtjes aan te raken.¹²

In de late Middeleeuwen kwamen dus talloze adviesteksten tot stand die instrueerden hoe gezond en goed te leven. Zij beoogden het individueel en collectief welzijn te vergroten. Het nogal algemene *Regimen* van Salerno in al zijn bewerkingen vormde het grote succesnummer, al tekende zich snel specialisatie af voor specifieke doelgroepen: vrouwen, ouderen, religieuzen, jongeren, edellieden enzovoort. Voor iedereen kwam er een eigen adviesboek. Door de uitvinding van de boekdrukkunst raakte deze ontwikkeling in een stroomversnelling. Grote groepen waren inmiddels al gewend zich via lezen informatie te verschaffen en zagen zeker hun kans hun ontwikkeling nog verder te vergroten toen de ondertussen op papier gedrukte adviesgidsen goedkoper werden. In heel Europa gingen uitgevers *how-to* boeken drukken, waaruit de burger kon leren brieven schrijven, huishouden, tuinieren, vee houden, schaken, worstelen, borduren en bijvoorbeeld ook koken, de rozenkrans bidden en sterven – geïllustreerde *artes moriendi* vonden gretig aftrek.¹³

Zelfmanagement in verzamelhandschriften

Uit deze zelfde eeuw, de vijftiende, zijn in heel Europa talloze zogenaamde *miscellanea* – verzamelhandschriften overgeleverd die tegenwoordig door boekhistorici en codicologen als ‘multiple-text codices’ worden aangeduid. Deze bundelingen geven nog pregnanter dan de bovengenoemde adviesboeken de tendens tot zelfverbetering weer. Het betreft namelijk aanwijzingen die met dat doel voor ogen verzameld zijn. Het is van belang om

12 M. Ficino, C.V. Kaske (ed. en vert.), *Three Books on Life* (Medieval and Renaissance Texts and Studies 57), Binghamton 1989.

13 R.M. Bell, *How to Do It: Guides to Good Living for Renaissance Italians*, Chicago 1999; M. Reynolds, “Here Is a Good Boke to Lerne”: Practical Books, the Coming of the Press, and the Search for Knowledge, ca. 1400-1560’, *Journal of British Studies* 58 (2019), 259-88.

een dergelijke codex als één geheel te beschouwen, omdat het totaal van bijeengebrachte teksten de interessesfeer van de gebruiker belichaamt en de bedoelde toepassing verraaft.¹⁴ Het bekendst zijn de zogenaamde *florilegia*, bloemlezingen met religieuze teksten. In de Nederlanden werden voor de bewoners van de huizen van de Broeders en Zusters van het Gemene Leven bundelingen van lees- en gebedsteksten bijeengebracht, als instrument voor de perfectionering van hun devotie en bijbehorende levenswijze. In de late Middeleeuwen heerste op dit gebied een encyclopedische insteek. Didactische teksten, of eigenlijk alles waarvan men dacht iets te kunnen leren, werden samengevoegd in één band met het oog op zelfverheffing alsmede lotsverbetering van de medemens.

Ook in België en Nederland hebben historici, neerlandici en boekwetenschappers in de laatste decennia veel van deze teksten gedetermineerd, ze met elkaar in verband gebracht en in hun context geplaatst om zo te demonstreren hoe rijk en activerend de laatmiddeleeuwse leescultuur in onze streken was. Toch kregen de handschriften met praktische, doorgaans als *artes*-teksten aangeduide geschriften, relatief de minste aandacht. Vanwege hun vaak geringe literaire kwaliteiten werden zij minder gewaardeerd. Gelukkig heeft de Vlaamse Neerlandica Ria Jansen-Sieben in de jaren tachtig van de twintigste eeuw een lijvig *Repertorium van de Middelnederlandse Artes-literatuur* samengesteld. Nadeel van de door haar gehanteerde *artes*-benadering is wel dat aan de hand van genre en onderwerp wordt gewerkt, waardoor de extra betekenis van het hele palet aan verzamelde teksten naar de achtergrond verdwijnt. Door de genre-focus wordt ook nog eens verhuld dat er wel degelijk volop verzamelhandschriften zijn bewaard gebleven waarin religieuze en praktische teksten zij aan zij staan, ook al tekent zich in de Late Middeleeuwen enige specialisatie af. Stadsbewoners bezaten vaak een bijbel en een getijdenboek en verzamelden daarnaast adviesteksten. Devotionele praktijken vormden onderdeel van het dagelijks leven, en golden in de vijftiende-eeuw als belangrijkste weg tot geluk. Een ander nadeel van deze *artes*-benadering, die overigens wel degelijk veel opgeleverd heeft, is de veronachtzaming van de meertaligheid van vele verzamelhandschriften die veelal een combinatie van Latijnstalige en Middelnederlandse teksten laten zien. Daardoor wordt het paneuropese karakter van de levendige middeleeuwse adviescultuur te weinig onderkend.

14 Overzicht van de terminologie en bestudering van dit soort manuscripten: M. Maniaci, 'Miscellaneous Reflections on the Complexity of Medieval Manuscripts' in Corbellini, *Collecting*, 12-22. Voor praktische teksten: L. Demaitre, 'Domesticity in Middle Dutch "Secrets of Men and Women"', *Social History of Medicine* 14 (2001), 1-25.

Beide karakteristieken: een combinatie van religieus/ morele teksten met zeer praktische adviezen én in zowel Latijn als Middelnederlands – soms wordt binnen een item zelf van taal gewisseld. We zien dit in het handschrift Sloane Ms 345, dat de testcase vormt van dit artikel over laat-middeleeuwse pogingen tot lotsverbetering.¹⁵ Het ontstond rond 1500 in Deventer, de stad van de Moderne Devotie, de boekdrukkunst en het vroege humanisme en geeft alleen daarom al een fraaie inkijk in de leefwereld van de laatmiddeleeuwse burger. Sloane 345 behoort tot dezelfde rijke verbetercultuur als de *florilegia* van de Moderne Devoten en de didactische poëzie van de humanistische schoolmeesters, ook al is de inhoud voor het merendeel tamelijk prozaïsch. De eerste opgenomen tekst is een gepersonaliseerde leefregel voor de toenmalige bisschop van Utrecht, David van Bourgondië, en uiteraard treffen we er ook een versie van het *regimen* van Salerno in aan. Dat achtte de verzamelaar kennelijk nog niet genoeg. Aan het einde van het handschrift, opvallend genoeg direct na een kalender met de kerkelijke feestdagen, bevindt zich een *Regimen corporis per circulum anni*, een *regimen* in almanakvorm dus waarin de gezondheidsadviezen aan het jaargetijde zijn aangepast. We hebben hier in feite van doen met een tweeluik dat enerzijds de belangrijke dagen voor het herstel van de ziel behandelt en anderzijds adviezen bevat voor het behouden van gezondheid door de seizoenen heen. Hieruit blijkt wederom dat ook de vrome christen zich niet uitsluitend om het welzijn van de ziel bekommerde, maar helemaal gezond wenste te blijven, niet in het minst om lang een verantwoord geloofsleven te kunnen leiden.

Het grootste aantal adviesteksten in Sloane 345 is medisch van aard. Verspreid door het hele handschrift dat de neerslag lijkt te vormen van een lange periode van verzamelen, staan traktaten over het herkennen en behandelen van ziekten, chirurgische teksten, in het bijzonder over het behandelen van wonden en een gynaecologisch traktaat *Liber de matrice mulieris et impregnatione* (Boek over de baarmoeder van de vrouw en zwangerschap) van de hand van de geheimzinnige arts Johannes de Ketham.¹⁶ Het handschrift bevat tevens hulpmiddelen om de opgenomen teksten goed te begrijpen. Er zijn verschillende *glossaria*, bijvoorbeeld een lijst van de juiste vertaling van Latijnse plantennamen en een *vocabula morborum* met de Nederlandse vertaling van de namen van ziektes. De vrees om uit onkunde

15 De recepten zijn deels uitgegeven door: W. Braekman, *Medische en technische Middelnederlandse recepten: Een tweede bijdrage tot de geschiedenis van de vakliteratuur in de Nederlanden*, Gent 1975.

16 C. Coppens, *De Fasciculus medicine opnieuw bekeken*, Brussel 2009.

het verkeerde te doen, was klaarblijkelijk groot. Voorts wemelt het in het handschrift van de recepten voor onder meer geneesmiddelen, drankjes en compressen, waarbij het onderscheid tussen farmaceutisch en culinair niet altijd valt te maken. Dat geldt met name voor de categorie *aquae vitae*, wijnen, siropen en 'gebrande wyn'. Dat laatste is een soort brandy, gemaakt uit een mengsel van wijn en Hamburgs bier dat vervolgens wordt gedestilleerd. Omdat het tussen een hele serie keukenrecepten staat, lijkt het hier toch wel om een genotsmiddel te gaan. Sloane 345 bevat ook een uittreksel van Arnaldus de Villa Nova's *Liber de vinis* over de productie van wijn en andere alcoholische dranken dat wel op versterking en genezing is gericht.¹⁷ Mocht al deze zelfzorg niet baten, dan kon de lezer uiteindelijk zijn heil zoeken in een kort uittreksel van Hippocrates' *De signis mortis* over het herkennen van de tekenen van de naderende dood. Dit alles illustreert dat ziekte en dood toen als onderdeel van het menselijk leven werden beschouwd. Zij vormden in de middeleeuwse christelijke visie de toegangspoort tot het eeuwige leven, waarvan de kwaliteit door de individuele inzet in het aardse leven werd bepaald.

Ook al is scherp categoriseren onmogelijk en ook nog eens onhistorisch, toch vallen vele recepten aan te duiden als technisch. We vinden eindeloos voorschriften voor het bereiden van inkt, verfstoffen en het behandelen van textiel en leer. Deels betreft het handelingen die in het betere burgerhuishouden usance kunnen zijn geweest, maar er staan evengoed procedures in die meer iets voor professionele ambachtslieden lijken. Vaak is er sprake van vergulden en het maken van blauw glazuur, kennis die in de schrijfateliers van Deventer van pas zal zijn gekomen. Bij deze categorie hoort nog een kort traktaatje over de bereiden en toepassing van verfstoffen om mee te schilderen.¹⁸ Zelfs hieruit blijkt hoe de dagelijkse leefwereld was doordeesemd van religiositeit, maar dat geloofsbeleving veelal op een zeer praktische, om niet te zeggen pragmatische manier uitdrukking vond. In een recept voor het prepareren van de ondergrond voor bladmetaal, wordt geadviseerd het goedje bestaand uit lijnolie, mastiek, gom, wierook en koperrood achtereenvolgens te koken, van het vuur af te halen en dan al roerend af te laten koelen. Om de juiste substantie te verkrijgen, was het zaak een snee roggebrood aan een stok te steken en daarmee gedurende de lengte van een *miserere mei* te roeren. Bedoeld is hier een boetepsalm van

¹⁷ Zie hierover, E. Van Schoonenberghe, 'Genever (Gin): A Spirit Drink Full of History, Science and Technology', *Sartonia* 12 (1999), 93-147, 100, 112.

¹⁸ Editie: M.M. van Dantzig, 'Een vijftiende-eeuwsch receptenboek', *Oud-Holland. Journal for the Art of the Low Countries* 53 (1936), 207-218, 213-214.

Koning David (NBG Psalm 51, Vulgaat Psalm 50). Dat het hier uitsluitend om een tijds aanduiding handelt, lijkt onwaarschijnlijk. De middeleeuwse ambachtsman werd wel degelijk geacht onder zijn werk zijn dagelijkse gebeden te doen. De aanwijzing is eerder een voorbeeld van twee vliegen in één klap: tijdens de arbeid werd ook nog aan het zielenheil gewerkt. Wat hielp beter dan het zingen van een Psalm, in dit geval één van de toentertijd populairste, terwijl er ‘mindful’ enkele minuten in een grote kom werd geroerd?¹⁹ Deze techniek, door cognitiewetenschappers als ‘conceptual blending’ aangeduid, laat zien dat productiviteit en creativiteit zonder conceptueel denken via metaforen, onmogelijk is. Die techniek werd overigens al volop door de kerkvaders toegepast.²⁰

Minder hoogstaand, maar evenzo gericht op het vergroten van het welbevinden, zijn de vele recepten die beogen iets te verfraaien en voor weinig geld deftiger te doen lijken. Het gaat om tips hoe koper, zilver of zelfs lood te vergulden – koperen ringen zagen er dan uit als gouden –, bedorven wijn of melk weer te herstellen, vensterpapier in plaats van glas te produceren. Wensdenken ten aanzien van een eeuwige jeugd of zelfs het eeuwige leven, blijkt ook van alle tijden. Op basis van moedermelk, *aqua metalli* en met behulp van een maagd zou een lotion geproduceerd kunnen worden die mensen weer jong maakte, en dat trouwens ook hielp tegen melaatsheid, andere huidproblemen en oogzeer. Het elixir dat een eeuwige schoonheid garandeerde, wordt elders in het manuscript toegeschreven aan Aristoteles, die Calistris, koningin van de Amazones, een dergelijk middel zou hebben verschaft.²¹ In lijn met de leer van de *complexiones* of temperamenten die op basis van de levenssappen het type mens karakteriseerde, zijn er diverse recepten om vrolijker van hart te worden, dwalingen en dwaasheden te genezen en in het geval van lethargie tot activiteit aan te zetten.

Wie de verzamelaar van dit handschrift is geweest, valt niet exact te zeggen. Een stadsarts wilde waarschijnlijk de teksten in complete, Latijnse vorm hebben. Dat geldt ook voor een chirurgijn die zich bovendien doorgaans niet bezighield met het bereiden van geneesmiddelen en andere preparaten. Op grond van de grote hoeveelheid recepten valt te denken aan een apotheker met een brede taakopvatting die ongetwijfeld de boven genoemde ingrediënten mastiek, gom, lijnolie en wierook zal hebben verkocht. Een

19 C. Costley King'oo, *Miserere Mei: The Penitential Psalms in Late Medieval and Early Modern England*, Notre Dame 2012.

20 A. Gomola, *Conceptual Blending in Early Christian Discourse: A Cognitive Linguistic Analysis of Pastoral Metaphors in Patristic Literature*, Boston 2018.

21 Braekman, *Recepten*, nr. 668 en 721.

huis van de Moderne Devoten dient evenmin uitgesloten te worden. De talloze recepten van inkt, verguldsel en het prepareren van perkament en papier zullen er zeer van pas zijn gekomen en dat geldt tevens voor medische kennis. Dat de Broeders zich bekommerden om het fysieke welzijn van hun leden, blijkt uit hun bibliotheken. Burgers schonken hen nogal eens per testament boeken, en daaronder bevond zich ook medische literatuur.²² Niettemin lijkt het er eerder op dat we met een bundeling welzijnsadviezen van een Deventer burger, wellicht van een echtpaar, te maken hebben, dat goed in zelfmanagement en zelfontplooiing was, en hun welbevinden door het vergaren van kennis probeerde te verhogen. Er staan namelijk ook een paar, overigens tamelijk misogyne, stukjes over de vrouwelijke aard in, er zijn recepten om een geliefde te veroveren en nogal wat raadgevingen over zwangerschap, hoe die te garanderen, hoe die voorspoedig te laten verlopen en hoe die af te breken. Bovendien waren in de oorspronkelijke band drie vroege drukjes bijgebonden, die wijzen in de richting van een koopman of een andere welvarende burger. Het eerste boekje is een collectie natuurfilosofische *problemata* die toentertijd aan Aristoteles werden toegeschreven. De twee andere bevatten instructies over het rekenen met een telraam alsmede met behulp van rekenpenningen.²³ De informatie uit het verzamelhandschrift ademt kortom een geest van waardering voor het goede leven in een alomvattende zin. De verzamelaar/lezer wilde duidelijk wat van het leven maken en zocht daarvoor input.

De in de *regimina* uitgedrukte levensfilosofie van balans en matigheid, vinden we terug in alle in Sloane 345 opgenomen teksten. En trouwens ook in andere in dezelfde tijd in Deventer tot stand gekomen geschriften. Zo dichtte de toenmalige rector van de Latijnse school, Alexander Hegius, bij terugkeer van een bezoek uit het Moezelstadje Kues, een Latijns gedicht over de Gulden Middenweg. De inspiratie kwam uit de *Ethica Nicomachea* van Aristoteles, waarvan kardinaal Nicolaus Cusanus een fraai exemplaar aan zijn geboortestad Kues had geschonken. Het didactische gedicht, dat de schooljongens ongetwijfeld uit hun hoofd hebben moeten leren, start met de opmerking dat aan elk ding de juiste maat diende te worden toegekend.

22 C. Santing, 'Kennis en geleerdheid ten dienste van de stad Deventer in de vijftiende eeuw: Gerard Bruns, Johan Marquard en Reinier Oesterhuys' in Hanno Brand (ed.), *Stedelijk leven in veelvoud: Opstellen over laatmiddeleeuwse geschiedenis in de Nederlanden*, Hilversum 2011, 181-197, 190-194.

23 B. Lawn, *The Salernitan Questions, An introduction of the History of Medieval and Renaissance Problem Literature*, Oxford 1963, 99; D.E. Smith, *Rara Arithmetica*, Boston/Londen 1908, 30, 70, 73.

Alles wat meer of minder billijk was, gold als de wortels van het kwaad. Zonder maat was alles lelijk, niet alleen in de kunst, maar ook in het dagelijks bestaan. De verzen geven kortom een synopsis van het goede leven in lichamenlijk en geestelijk opzicht, en dan overgoten met een stevige moraal. De laatste regels luiden:

De een vergaart meer vermogen dan rechtvaardig is. De ander drinkt elf twaalfden, hoewel zijn hoofd nauwelijks één twaalfde kan verdragen.

Ook een schip mag men niet te zwaar beladen met koopwaar en ballast, en evenmin mag het scheepje van jouw hoofd met Bacchus bezwaard worden.

Drink één twaalfde, als jij elf twaalfden niet kunt verdragen, zodat je voet en je hoofd hun dienst doen.²⁴

De grenzen van individualisme

Het Vierde Lateraans Concilie van 1215 besliste onder leiding van paus Innocentius III tot een verplichte jaarlijkse biecht en communie voor iedere christen. Het besluit geeft aan dat de kerkelijke overheid was gaan hechten aan een strenger beleefd en geleefd geloof. Zij dacht dat kunnen te bereiken door in de hoofden en harten van de gelovigen mee te kijken. Deze ontwikkeling wordt in de literatuur gekarakteriseerd als 'internalisering van het geloof'.²⁵ Een effectieve biecht impliceert namelijk dat de individuele gelovige in staat is op zijn denken en handelen te reflecteren.

Historici zijn tot op de dag van vandaag in debat over de juiste interpretatie van deze emotionele revolutie.²⁶ Kerkhistorici, met als voorman de Brit Richard Southern, hielden het na grondige lezing van Anselmus van Canterbury's *Cur deus homo?* op een 'Medieval Humanism' waarin de menswording van Christus centraal kwam te staan. De omstandigheid dat de mens *In imaginem dei*, naar het beeld van God was geschapen, en dus tot zeer veel in staat kon worden geacht, ontwikkelde zich daarmee tot belangrijkste richtpunt. Uit Genesis 1 werd in de hele Middeleeuwen veel kracht

24 J.C. Bedaux, *Hegius Poeta: Het leven en de Latijnse gedichten van Alexander Hegius*, Deventer 1998, I, 86-87.

25 G. Constable, *The Reformation of the Twelfth Century*, Cambridge 1996.

26 Recent overzicht van de gevolgen: C. Giraud, 'Ut fiat aequalitas: Spiritual Training of the Inner Man in the Twelfth-Century Cloister', in M. Long, T. Snijders, S. Vanderputten (ed.), *Horizontal Learning in the High Middle Ages Peer-to-Peer Knowledge Transfer in Religious Communities* (Knowledge Communities 7), Amsterdam 2019, 65-80.

geput. De Bijbelpassage is daarom door de theoloog J. Richard Middleton passend als 'liberating image' aangeduid.²⁷ Beide christelijke dogma's, Christus menswording en de menselijke schepping naar Gods evenbeeld, vormden de basis van een positief mensbeeld. Dankzij eigen inspanning, hulp van naasten en natuurlijk vooral van het hogere, kon de mens zich ontplooien en dus een goed leven nastreven.

Na Southern spitste het historisch debat zich toe op het begin van het westerse individualisme.²⁸ Een auteur als Larry Siedentop gaat in zijn *Inventing the Individual: The Origins of Western Liberalism* (2015) zeker te kort door de bocht met zijn hoofdthese over de emancipatorische kwaliteiten van het christendom met haar kernwaarden (paulinische) vrijheid, gelijkheid en broederschap. Die vormen in de ogen van de auteur zelfs het beginstadium van de westerse democratie. Toch is zijn uitleg verhelderend voor een artikel over de middeleeuwse en actuele implicaties van zelfmanagement en de in de laatste decennia alsmak klinkende mantra van eigen verantwoordelijkheid. Het gaat hier inderdaad om zelfkennis en zelfreflectie, maar deze overwegingen staan wel principieel ten dienste van een beter geleefd christen zijn. Niettemin, het onderscheid met de individuele zelfontplooiing van later tijden is natuurlijk dun. De proliferatie van de deugdenethiek in beeld en geschrift die parallel loopt aan de toenemende populariteit van de praktische boeken uit de vorige paragraaf, wijzen in eenzelfde moraliserende maar zeker ook langzamerhand seculariserende richting.²⁹ Evident is wel dat het nooit draait om een narcistisch ik dat gericht is op zelfverwerkelijking, laat staan om op genot gebaseerde zelfvervulling.

De Canadese filosoof Charles Taylor bepleit in zijn geschriften een moreel gedreven zelfontplooiing waarvan de grenzen aangegeven worden door haar repercussies voor anderen en die alleen plaats kan vinden in samenwerking met de behoeften van het collectief. Hij stelt in zijn *Sources of the Self* dat de omkeer naar internalisering van het geloof aan de basis ligt van individuele identiteit en het resultaat is van het menselijk streven naar het goede. Humaan leven is daarmee gevestigd op morele overtuigingen, die wij voortdurend aan de buitenwereld (familie, vrienden, beroep, religie, natie) dienen te toetsen. Morele reflectie op het zelf, daaruit conclusies uittrekken en daar vervolgens naar handelen, staat voorop. Taylor heeft dan ook een hoofdstuk over Augustinus, waarin naast het archetype *In the*

27 R.J. Middleton, *The Liberating Image: The Imago Dei in Genesis 1*, Grand Rapids 2005.

28 C. Morris, *The Discovery of the Individual, 1050-1200*, New York 1971.

29 K. Pansters, *De Kardinale Deugden in De Lage Landen, 1200-1500* (Middeleeuwse Studies en Bronnen 108), Hilversum 2007.

Likeness of God, diens fameuze regels ‘Ga niet naar buiten, keer terug in uzelf, in het innerlijk van de mens woont de waarheid’ centraal staan. Die waarheid is natuurlijk bij Augustinus God, maar ontwikkelde zich volgens Taylor in de loop der eeuwen tot (de weg naar) het goede in meer algemene zin.³⁰

Filosofie en theologie staan ver af van de prozaïsche vijftiende-eeuwse adviesliteratuur die de hoofdmoot van dit artikel vormt. Toch ligt de focus in alle werken op de wens te komen tot een gezond, gelukkig en *goed* leven, waarvoor individuele inspanning de basis levert, maar hulp van buiten en boven onmisbaar is. Hoe verschillend in taal, publiek en genre, ook de meer geleerde adviesteksten zijn niet wezenlijk anders van aard dan het hier uitgebreid besproken verzamelhandschrift in hun hang naar lotsverbetering. Het bereiken en behouden van gezondheid in combinatie met het beter praktiseren van devotie is verwant aan het begrip *eudaimonia* uit de Aristotelische ethica. Dat deed juist opgeld in stedelijke humanistische kringen, zoals reeds bleek uit de boven aangehaalde studies van de Deventer leraar Alexander Hegius. Het bereiken van de humanistische *eudaimonia*, dat wil zeggen geluk en welzijn via opvoeding talenten tot volle wasdom laten komen en ten dienste stellen van een civiel nuttig en succesvol leven, figureert niet alleen in geleerde werken. Tekstjes met praktische tips tot verbetering, bepleitten eveneens een bestaan geleefd in voorspoed dat wordt geduid als middenweg tussen armoede en overvloed.³¹

Dat reflectie op het eigen handelen en een goed christen willen worden, niet altijd gelijk hoefde te staan aan zich geheel terugtrekken uit het openbare leven, laten de Moderne Devoten uit datzelfde Deventer zien. Mathilde van Dijk heeft uiteengezet dat zij zich in levensideaal en levenswijze inspireerden op de vroegchristelijke woestijnvaders, in het bijzonder op de

30 Ch. Taylor, *Sources of the Self: The Making of Modern Identities*, Cambridge, MA 1989, 127-142, esp. 128-129. Het citaat van Augustinus komt uit diens: *De vera religione*, xxxix.72. Zie ook, F. Kerr, ‘The Self and the Good: Charles Taylor’s Moral Ontology’ in R. Abbey (ed.), *Charles Taylor*, Cambridge 2004, 84-104.

31 Recent ondervindt dit concept hernieuwde belangstelling, zie bijvoorbeeld: A.E. Çifçi, ‘Against “Feeling Good”: Aristotle’s Concept of Happiness (*eudaimonia*)’, in S. H. Klausen, *Perspectives on Happiness: Concepts: Conditions and Consequences* (At the Interface/Probing the Boundaries, 121) Leiden 2019, 14-20, https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1163/9789004395794_004, geraadpleegd op 11 januari 2021. Een introductie op *eudaimonia* biedt: C.D.C. Reeve, ‘Beginning and Ending with *Eudaimonia*’, in Ronald Polansky (ed.), *The Cambridge Companion to Aristotle’s Nicomachean Ethics* (Cambridge Companions to Philosophy), Cambridge 2014, 14-33.

levens die Johannes Cassianus van deze kluizenaars had geschreven.³² De aantrekkingskracht van de woestijnvaders lag in hun praktische instelling. Levend ver na de christenvervolgingen, kampten zij met de vervlogen kans op het oude ideaal van een martelaarsdood. Ze hadden dus andere methoden moeten vinden om Christus na te volgen. De Moderne Devoten leerden van hen dat zij, nog eens duizend jaar later hun weg zoekend, vroomheid eigentijds mochten beleven. In Johannes Busch' biografieën van de stichters van de Moderne Devotie, die waren gemodelleerd naar Cassianus' portretten, komen we dan ook een groot aanpassingsvermogen tegen dat door de dagelijkse levenspraktijk was ingegeven. Het leven in de broeder – en zusterhuizen was sober, maar niet overdreven streng. Er werd vier keer in de week vlees gegeten en met wijn drinken was ook weinig mis volgens de instructies. Uit de *collationes* van de Moderne Devoten, korte godsdienstige toespraken met als doel het aanleren van de juiste levenswijze, weten we dat eten als iets natuurlijks en dus noodzakelijks werd beschouwd. De ondeugd *gula* of gulzigheid zoals de broeders zelf vertaalden, gold vooral meer eten dan strikt noodzakelijk en uit zijn op vooral lekkere beetjes.³³ Vasten had tot doel de gehoorzaamheid te oefenen, en gebeurde niet omdat God iets tegen eten en drinken zou hebben. Overdreven vasten leidde namelijk alleen maar af van de essentie: een goed christelijk leven waarvan alle onderdelen in balans werden geleefd. Tijdens de introductieperiode moesten postulanten daarom drie vragen beantwoorden: of ze goed aten, of ze goed sliepen en of ze in staat waren te gehoorzamen.³⁴ Uit die vragen blijkt ook hoe belangrijk zelfreflectie werd geacht voor de Moderne Devoten, hun persona werd door middel van een training rond deugden en ondeugden, inclusief de bijbehorende emoties, in de juiste richting gebogen.

Van de Moderne Devotie weten we dat de navolging van Christus de hoogste prioriteit had. Dit streven kan gezien worden als een versterkte vorm van *imago dei*, Christus als het archetype van het godsbeeld waarnaar de mens is geschapen. Het gaat hier om Christus als *ecce homo*, als mens in al zijn glorie en als geheel van ziel en lichaam. *Imago dei* betreft dus niet uitsluitend een ziel die streeft naar opgaan in God. In de afgelopen jaren

32 M. van Dijk, 'Disciples of the Deep Desert: Windesheim Biographers and the Imitation of the Desert Fathers', *Church History and Religious Culture* 86 (2006), 257-280.

33 Utrecht, UB 3 L 6 f. 84r: 'Die derde manier der gulsicheit is onmaetlic spise te ontfangen. welken in drien gedeilt wort als onmate der tijt onmate der veelheit ende onmate der costelheit. of leckerheit der spise.' Met dank aan Pieter Boonstra M.A. die een proefschrift voorbereidt over de Collatio-praktijken van de Moderne Devoten.

34 Van Dijk, 'Deep Desert', 271-272.

hebben theologen, in het bijzonder theologisch antropologen, opgemerkt dat we het concept van de *imago dei* niet individueel maar relationeel moeten zien in de zoektocht naar wat het betekent mens te zijn en wat dat inhoudt voor de juiste manier van leven.³⁵ Met name de Griekse kerkvaders wezen in explicaties van de Heilige Drieëenheid al op de morele imperatief voor de mens met zijn rijkdom aan capaciteiten, waaronder goed zorgen voor vrienden en verwanten. Zelfontplooiing gaat in deze visie hand in hand met het uitbouwen van de sociale functie van iedere mens. Een mens kan niet goed leven zonder zijn connecties met andere schepselen, inclusief niet-menselijke creaturen, in zijn denken en doen mee te nemen, zo redeneerden zij. De Cappadocische kerkvaders werden in de vijftiende eeuw graag aangehaald in geschriften over het goede leven. Toenmalige verhandelingen over de fragiliteit van het menselijk welzijn, in het bijzonder het precare van onderlinge menselijke verhoudingen en hun band met God, betreffen niet een 'onbelichaamde rationaliteit' maar mensen van vlees en bloed.³⁶

Conclusie

Deze analyse van het middeleeuwse welzijnsmodel laat zien dat het toentertijd altijd om het goede leven in bredere zin ging. Lichamelijke gezondheid en materiële welvaart vormden eerder uitgangspunt als einddoel van de weg naar welbevinden. Opvallend is dat men medisch ingrijpen zeker niet schuwde en op zijn tijd de hulp van medische experts inriep, hoewel het welzijn nooit volledig in de handen van gespecialiseerde professionals kwam te liggen. Preventie en interventie lagen in elkaars verlengde en werden niet, zoals tegenwoordig wel eens het geval is, tegen elkaar uitgespeeld. De acceptatie dat het bij het aanpassen van de leefstijl vaak bij goede voornemens bleef, zodat er uiteindelijk wel degelijk diende te worden ingegrepen, getuigt van menselijkheid. In die zin is het middeleeuwse model humaner dan het moderne discours dat met haar doorgeslagen hameren op eigen verantwoordelijkheid de schuld parkeert bij zieken en achterblijvers. De medische zorg van de Middeleeuwen had tot doel medemensen in staat

35 Zie bijvoorbeeld: A. Lustig, 'The Image of God and Human Dignity: A Complex Conversation', *Christian Bioethics* 23 (2017), 317-334; C. Schwöbel, C.E. Gunton (ed.), *Persons, Divine and Human: King's College Essays in Theological Anthropology*, Edinburgh 1991.

36 Overzicht nog altijd: C. Trinkaus, *In Our Image and Likeness: Humanity and Divinity in Italian Humanist Thought*, Chicago 1970.

stellen goed te functioneren. Daaronder schaarde men naast gezond zijn, als een goed burger leven en navenant handelen.

Ons huidige smalle gezondheidsbegrip en de bijbehorende verkokerde sociale zorg, steken schrill af bij het (in onze ogen) genre-overschrijdende karakter van verzamelhandschriften als Sloane 345. Deze bestaan uit een mengeling van medische en technische teksten en religieuze literatuur, die samen functioneren als vademecum naar een beter bestaan, voor zowel individu als maatschappij. Het zou dan ook goed zijn de positieve gezondheid van Huber en de haren die nu op gemeentelijk en landelijk niveau zo innig wordt omarmd, los te laten en te gaan denken in termen van reëel vermogen om in vrijheid een leven van waarde te leiden.³⁷ Juist die alomvattendheid van het 'goede leven' zit in de vijftiende-eeuwse opvatting van *Imago dei* besloten: de praktische *how-to* teksten stelden mensen in staat hun welzijn te vergroten, maar onderwezen tegelijkertijd een besef van de grenzen aan eigen kunnen en verantwoordelijkheid. Pech hebben mocht, eigen schuld kwam natuurlijk voor maar dan was er na de biecht hulp en genade.

Het huidige Westerse gezondheidstreven is paradoxaal: de mens is teruggeworpen op het ik, nu assistentie en correctie door de wens het hiernaams te bereiken voor de meesten niet meer bestaan en een gebrek aan sociale cohesie hulp aan de ander vaak onmogelijk maakt. De missie van overheidsbeleid zou moeten zijn het ontheemde individu weer in een sociale context te plaatsen. De gerichtheid op (een realistische) eigen verantwoordelijkheid mag blijven als er maar tegelijkertijd wordt opgeroepen tot meer sociale verbinding met anderen.³⁸ Wat dat betreft is de Groningse nota een goed begin. Het gemeentebestuur zet duidelijk in op het versterken van de sociale basis van de stad, waarin inwoners om een bij hun mogelijkheden passende onderlinge behulpzaamheid wordt gevraagd. Daaronder vallen dan ook formele en informele contacten met organisaties en netwerken. Er lijkt kortom iets in op te doemen van de middeleeuwse integrale opvatting van welzijn die uitdrukking vond in de plicht in alle bescheidenheid om goed voor zichzelf en voor de ander te zorgen.

³⁷ Zie de capabilities-benadering: I. Robeyns, 'The Capability Approach', in *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/entries/capability-approach/>.

³⁸ Vgl. in dit themanummer C. Jedan, 'Proportionate Universalism and Public Health'.

Over de auteur

CATRIEN SANTING is hoogleraar Middeleeuwse Geschiedenis bij het Instituut voor Geschiedenis van de Faculteit der Letteren van de Rijksuniversiteit Groningen, Oude Kijk in 't Jatstraat 26, 9712 EK Groningen, Nederland.

Expertisegebied: Cultuurgeschiedenis van de Late Middeleeuwen, in het bijzonder de studie van het humanisme, medische en wetenschapsgeschiedenis alsmede geschiedenis van het lichaam, historiografie.

E-mail: c.g.santing@rug.nl