

# Inhoud

## WAT IS MOOI?

### I LICHAAM

1. *Tits on sticks*: waarom vrouwen mooi willen zijn
2. Modieus: waarom mannen wollen mutsen dragen en hun borst ontbloten
3. Goddelijk, menselijk, magisch? Waarom je over schoonheid zo goed kunt twisten  
Over de kunst er goed uit te zien – Gebruiksaanwijzing I

### II ZIEL

4. Eros versus porno: waarom we schoonheid begeren
5. De diva: waarom mooi ook verschrikkelijk kan zijn
6. Mooie leugenaars: waarom illusie zo verleidelijk is  
Over de verzorging van de ziel – Gebruiksaanwijzing II

### III GEEST

7. Mooi leven I: waarom geluk een kwestie van oefenen is
8. Mooi leven II: waarom je oesters moet eten als je ziek bent
9. Alles goed en wel: waarom het heel eenvoudig kan zijn om los te laten  
Over de logica van het mooie leven  
– Gebruiksaanwijzing III

### BIJLAGEN

Een korte (filosofie)geschiedenis van het mooie  
Literatuur om na en verder te lezen  
Personenregister  
Dankwoord  
Verantwoording illustraties

## Wat is mooi?

Als je maar mooi bent! Nooit was de druk om er goed uit te zien groter dan nu. In tijden van metafysische dakloosheid kun je (bijna) niet zonder esthetische actiepuntenlijst. Als je nog nooit van een cross-trainer hebt gehoord en je niet weet dat je zomersproeten ook ouderdomsvlekjes kunnen zijn, ben je verloren. Niet alleen Angela Merkel weet dat ze zonder haar honingblonde kleurspoeling wel kan inpakken. Ook een groot deel van haar onderdanen onderwerpt zich aan het dictaat van de kapper.

De vraag: hoe word en blijf ik mooi? is uit de hersenkronkels van de moderne vrouw niet weg te denken. Ook een bovengemiddeld IQ belemmert niet om zich toch bewust of onbewust met jongere en slankere uitvoeringen van het eigen geslacht te vergelijken en zich slecht te voelen. Voor steeds meer vrouwen zijn expressielijntjes geen teken van levenservaring, maar een probleem van formaat, vergelijkbaar met slaapstoornissen en chronisch geldgebrek. Je moet er tegen blijven knokken: met crèmes, met serums of desnoods het mes.

Cosmetische ingrepen worden steeds normaler, zelfs in het land van dichters en denkers waar fysieke schoonheid

traditioneel gelijkstond met oppervlakkigheid en een gebrek aan authenticiteit. Volgens een studie van de Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie uit 2011/2012 laat een ambitieuze moderne vrouw vaak al op haar achttiende de eerste correcties uitvoeren, meestal aan de volgens haar te kleine borsten. Maar ook de moderne man kijkt niet meer lijdzaam toe hoe zijn buik uitdijt. Bovenaan het lijstje cosmetische ingrepen bij de man staan: vet afzuigen en correcties aan oogleden en neus. Penisvergroting volgt 'pas' op de zevende plaats.

Is schoonheidswaan een symptoom van ons algemene perfectionisme? Dat is goed mogelijk. Wie streeft naar de perfecte baan, de ideale partner, de trouwste vrienden, een droomhuis en de best opgevoede hond, kan niet rondlopen met een haakneus. Ondanks het feit dat we er op de een of andere manier goed uit willen zien, is het helemaal niet zo makkelijk een eensluidende definitie te vinden van wat 'mooi' is. De perfecte baan bestaat uit een uitdagend takenpakket, een prettige werkomgeving en een gepaste vergoeding. De ideale partner kenmerkt zich door inlevingsvermogen, karakter en handelsgeest. Maar het perfecte gezicht?

Trendwatcher Europa Bendig vindt die vraag volkomen onbelangrijk. Volgens haar scoren we nu en in de toekomst niet omdat ons uiterlijk aan een bepaald esthetisch ideaal voldoet, maar omdat we uitstraling, persoonlijkheid en karakter hebben. Wat Bendig als trend omschrijft, is niets anders dan het Oudgriekse *kalogathia*: het verenigde ideaal van goedheid, schoonheid en waarheid. In de moderne dagelijkse esthetiek zie je hoe de theorie van de *kalogathia* opgaat. Niet alleen kennen we aantrekkelijke medemensen een grotere morele competentie toe dan minder attractieve, we denken ook dat ze intelligenter zijn, meer kans hebben op een carrière en dat ze gezonder zijn. (Ook al klopt dat niet altijd...)

Bendig zegt verder: 'Helemaal bovenaan in de schoon-

heidshiërarchie staat de eis slank en gestyled te zijn. Het gaat dus niet meer om je oorspronkelijke gelaatsstrekken, maar de vraag is: ben je erin geslaagd door discipline slank en mooi te zijn en heb je door kennisvoorsprong de juiste stijl? Jezelf voortdurend opnieuw definiëren: dat is wat onze omgeving ons afdwingt.'

Schoonheid als prestatie – is het echt zo?

Door het gesleutel aan ons uiterlijk hopen we niet alleen de schijn van discipline te wekken. We willen in het algemeen laten zien wat voor goede, sympathieke en van potentie barstende mensen we zijn, wat heel vanzelfsprekend is in een tijd waarin gezien en bewonderd worden de essentiële voorwaarde voor aanzien en erkenning is. Wie zich laat botoxen is niet alleen uit op een rimpelloos voorhoofd, maar op de existentiële zelfverzekerdheid: ik zorg voor mijn lijf, dus ben ik. Ik laat me niet gaan, dus ben ik sympathiek.

Die zelfverzekerdheid moet natuurlijk voortdurend worden bevestigd en door de likes van de omgeving worden bekrachtigd. En daarbij gaat het maar al te vaak om het hebben en niet om het zijn. Te vaak is ons lichaam voor ons iets wat we hebben en maar zelden iets wat we zijn. Wie zich voortdurend identificeert met wat hij heeft, vergeet wat hij is. Zo vergaat het vele beroemdheden, mensen uit de wereld van film, televisie en politiek die menen lichtende voorbeelden te zijn. Mensen die beroemd zijn om hun bezittingen: een (enigszins) attractief uiterlijk, geld en macht. Politici, televisiepresentatoren en topmodellen zijn de meesters van de schone schijn. Zij weten precies op welk knopje ze bij ons moeten drukken om ons te doen geloven dat er zoiets als authenticiteit in ze schuilt. De slimmeriken onder hen hebben technieken ontwikkeld waarmee ze de indruk van innerlijke schoonheid kunnen wekken. Ze omhullen zich met een aura die overeenkomstig de *kaloga-*

*thia* waarheid en goedheid overbrengt, waarden die oriëntatie, helderheid, troost en geluk beloven. Helaas volgt op die belofte meestal een teleurstelling. Dus moet je voorzichtig zijn. Het is heel eenvoudig mensen te zien als iets wat ze niet zijn: mooi. Als we ons laten verleiden schijn met zijn, onecht met echt en gebaar met geest te verwisselen, blijven de diepe dimensies van schoonheid voor ons verborgen.

Deze wereld is niet alleen onvolmaakt, hij is nooit zo als hij zou moeten zijn. Schoonheid heeft de macht uit de chaos van onze planeet een kosmos te maken: een geordende, zinvolle gestalte. Daarom is schoonheid een menselijke basisbehoefte, net als liefde en verbondenheid. De wens om er goed uit te zien en het verlangen naar een goed leven zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Schoonheid is tenslotte veel meer dan de afwezigheid van lichamelijke gebreken. Schoonheid is ook altijd de belofte van geluk. We hopen op een beter leven door ons uiterlijk te verzorgen. We willen niet beroemd zijn, we willen ons gewoon goed voelen. En we willen graag dat onze omgeving dat waarneemt. We vinden het belangrijk om met iets concreets weerstand te kunnen bieden aan de complexiteit van een ge-globaliseerde en gedigitaliseerde wereld. Mooi haar, een goed figuur. De reden waarom we een rechte neus of een platte buik aanschaffen, een biologisch geteelde appel kopen, een fairtradetruif of een hond, is steeds dezelfde: we willen het gevoel hebben dat we op de goede weg zijn. We willen alles doen wat mogelijk is om van dit leven iets moois en zinvol te maken.

Maar wie aan schoonheidsverzorging doet zonder zich ooit te hebben afgevraagd wat schoonheid eigenlijk betekent, gedraagt zich nogal afilosofisch. Dus voordat we ons hoofd erover breken hoe we van ingekapselde mee-eters of van de

couperose in de T-zone afkomen, zouden we ons eerst moeten afvragen: is fysieke schoonheid een aan mode onderhevige conventie, of bestaan er objectieve maatstaven voor mooi en lelijk? Is schoonheid iets wat een ander bepaalt? Of heeft topmodel en tv-presentatrice Heidi Klum het voor het zeggen? Daarover gaat het in het eerste deel van dit boek.

In hoofdstuk 1 neem ik het vrouwelijke schoonheidsideaal van deze tijd onder de loep en ontrafel ik het mysterie waarom de geëmancipeerde en financieel steeds onafhankelijker vrouw het er zo moeilijk mee heeft haar lichaam te accepteren zoals het is. Waarom ze er (te) veel voor doet om er iets aan te veranderen. Een reden voor de vrouwelijke schoonheidswaan is de algemeen heersende tendens in de media om het uiterlijk van de gemiddelde vrouw met normaal gewicht als abnormaal te classificeren.

Hoofdstuk 2 is gewijd aan de modebewuste man. In de mode is schoonheid een ander woord voor nieuw en verandering: niets blijft zoals het is. Het nieuwste van het nieuwste is niet het perfect zittende pak, maar het perfect gevormde lijf. Aan de hand van een voorbeeld (David Beckham) laat ik zien hoe je het man-zijn door voortdurend nieuwe styling kunt variëren en je zo door alle veranderingen heen staande kunt houden. Van wollen muts tot wasbord.

In hoofdstuk 3 gaat het om de vraag of schoonheid een kwestie van smaak is en als dat zo is, waarom de meeste mensen dan toch altijd hetzelfde 'mooi' vinden. Immanuel Kant en Arthur Schopenhauer coachen de lezer bij de beoordeling van schoonheid. Want esthetisch oordeelsvermogen heb je niet zomaar, je moet het verwerven. Schilderijen van Albrecht Dürer, Peter Paul Rubens en andere grote namen uit de kunstgeschiedenis tonen ons de grote verscheidenheid in menselijke schoonheid: klassiek, barok, magisch, modieus...

Gebruiksaanwijzing I geeft wat extra inspiratie voor de

kunst er goed uit te zien. Om te vermijden dat je uiterlijke schoonheid vroegtijdig verlept, moet je haar van binnenuit cultiveren: met gratie, stijl en zelfbeheersing.

Het tweede deel belicht de innerlijke wortels van schoonheid en aantrekkelijkheid. In het dagelijks leven ligt schoonheid vaak in het oogcontact van twee mensen, in wederzijdse erotische aantrekkingskracht. De vraag is alleen: wanneer is het werkelijk innerlijke schoonheid die ons betovert en wanneer is het charisma ontsproten aan een zieke geest?

In hoofdstuk 4 botsen twee werelden met elkaar: de platonische eros en de pornokitsch van tv-icoon Daniela Katzenberger. De lezer kan zelf testen waar zijn voorkeur naar uitgaat: het sexy oppervlakkige of de spirituele diepten van de erotiek. Bepaal zelf in welk hokje je past: in dat van de platonisten, de pseudo-erotici of de kitschfanatici.

In hoofdstuk 5 gaat het om de vraag waarom uitgerekend de abnormaalste, excessiefste types zo'n aantrekkingskracht op ons uitoefenen: de diva's. Legendarisch is de bovenaardse uitstraling van sterren als Marilyn Monroe of Romy Schneider, die zich toen ze nog leefden altijd op het randje van de afgrond leken te bewegen. Berust die bovenaardse uitstraling op een psychische storing? Of hebben we hier te maken met fascinatie voor verschrikkingen – het 'sublieme' van Edmund Burke?

Hoofdstuk 6 besteedt aandacht aan de leugenaars van de schone schijn. Van Adolf Hitler tot Silvio Berlusconi zijn er altijd weer mensen die hun macht gebruiken om de werkelijkheid naar hun hand te zetten. Ook buiten de politiek spelen een onberispelijk imago, een doordachte enscenering en het retorisch effect een belangrijke rol. Beroepsmatige persoonlijkheidstrainingen waarin je leert een *human brand* te zijn, hoe je 'tussen de oren' van mensen komt of hoe je een 'omzetkanon' wordt, zijn niet zo onschuldig als je denkt.



Gebruiksaanwijzing II biedt tips voor de ziel. Als we ons charisma willen vergroten, moeten we niet alleen aan onze mentale en morele capaciteiten werken, maar ook aan de neiging tot instinctmatig gedrag en roes. Een beetje meer zinnelijkheid, dames en heren!

Achter de wens om er goed uit te zien, gaat de hoop op geluk schuil. Wie denkt dat een opgespoten bovenlip daar de voorwaarde voor is, heeft het mis. In het derde deel wordt uitgelegd waarom de gouden weg naar een mooi, zinvol en gelukkig leven niet in de schoonheidschirurgie, maar in onze hersenen ligt. Ik toon aan hoe de macht van de gedachte het ons mogelijk maakt een 'mooi' leven te leiden – in goede en in slechte tijden.

Hoofdstuk 7 onthult het belangrijkste geheim van het scone: de kunst om in het hier en nu te leven. Laat je niet stressen door zorgen, accepteer elk moment zoals het komt. De leer van de epicuristen en stoïcijnen moedigt ons aan ons te bevrijden van gevoelens van onmacht en het roer zelf in handen te nemen.

Hoofdstuk 8 toont aan de hand van voorbeeld Michel de Montaigne dat je het ook na een zwaar lot best 'mooi' kan hebben, zolang je maar om jezelf en je eigen intelligentie kunt lachen. Wie vol esprit door het leven gaat, hoeft niet overdreven rationeel te zijn. Een behoorlijke portie zotheid heeft nog nooit iemand kwaad gedaan. Net zomin als het leegslurpen van oesterschelpen in een ziekenhuisbed...

Hoofdstuk 9 laat zien hoe we onszelf kunnen bevrijden van onze mentale overdrive. Niemand dwingt ons om onze intellectuele prestaties te beperken tot analyseren, beoordelen en berekenen. Behalve wijzelf. De lezer wordt door Pyrrho, Zhuang Zi en Lao Zi gestimuleerd om zijn geest te 'ledigen' en zich te oefenen in kinderlijke naïviteit. Een leven waarin je voortdurend verbetert en met gebalde vuist rondloopt, is ten-

slotte nauwelijks 'mooi' te noemen.

De logica van het schone leven is geen (filosofische) platitude. Wat filosofen van de levenskunst eeuwen geleden bedachten, stemt overeen met de leer van moderne psychologen als Albert Ellis en Aaron T. Beck: geluk is geen toeval, maar het resultaat van de juiste instelling. In Gebruiksaanwijzing III is te lezen waarop het daarbij aankomt.