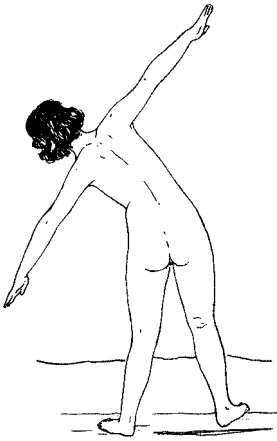


INHOUD



- 1 Tussen droom en daad 7
 - 2 Körperkultur 37
 - 3 Brood en spelen 71
 - 4 De motor 107
 - 5 Hoger ogen 141
 - 6 Freaks 173
 - 7 Gezondheid! 209
 - 8 Het stamboek 237
 - 9 Doen en laten 273
 - 10 Hersengymnastiek 307
- Literatuur 340
- Bronnen van de illustraties 347
- Register 349





TUSSEN DROOM EN DAAD

Alles zit wel ergens in: de pad in zijn schild, het beest in de mens, je neus in andermans zaken, de tekst in een boek, geluk in je herinnering. Zo is het goed. Zolang de plas in je blaas zit en Gods woord in een ouderling heeft niemand er last van. 'Ik zou je,' schrijft Annie M.G. Schmidt, 'het liefste in een doosje willen doen. En dan telkens even kijken, heel voorzichtig even kijken, en dan telkens even kijken, en een zoen.'

Hoeven hoeft dit echter niet. Je hoeft niet in een doosje. Ook een mens zit al ergens in. In zijn lichaam. Daar hoort hij. Als een geoeffend chauffeur bedient de mens er zijn armen en benen en draait hij zijn hoofd in de richting van het lekkere stuk. Het lichaam voorziet zijn mens van afleiding en informatie. Als tegenprestatie geef je je lichaam te eten en breng je het discreet in afzondering als het zich moet ontlasten. Is het lichaam ziek, dan ga je ermee naar de dokter en lijd je met hem mee. Maar jij bent de baas. Jij bent het kereltje dat heel dat lijf bestuurt, de heerser over honderd maal duizend maal duizend maal duizend maal duizend cellen. Tot in de verste uithoeken van vingers en tenen is jouw wil wet. Je regeert als een verlicht despoot. Schipper naast God. Wie anders zou heel het samenstelsel de weg kunnen wijzen? Hoog in de lucht lijkt het of een 747 op eigen houtje vliegt; een vastberaden mechaniek, veel zelfstandiger dan de eerste Fokkertjes, als paarden bereden door hun aviateur, maar is het toestel eenmaal op aarde teruggekeerd dan zie je hem achter de cockpitruit zitten, het gezagvoerdertje dat heel het tuig bezielt en bestiert. Kon je door de ogen van een olifant naar binnen kijken dan zag je hem vast ook, het eigenlijke dier, veel kleiner, de slurf trefzeker aan de knoppen.

Je zit in je lichaam. Maar waar? Neemt een mens zijn hele lichaam in beslag of staat hij op een soort brug aan het roer? Daar is gemakkelijk achter te komen met behulp van een experiment, dat

het best in gedachten kan worden uitgevoerd. Zaag om te beginnen de voet van uw rechterbeen. Het lopen gaat nu lastig, het lichaam maakt enigszins slagzij, maar zelf bent u nog voor honderd procent intact. Amputatie van de linkervoet noch van beide armen verandert hier veel aan. Nu komt het moeilijker werk. Laag voor laag wordt het lichaam afgepeld, orgaan voor orgaan verwijderd. Waar nodig komt er een prothese voor in de plaats. Het hart maakt plaats



voor een pomp, de longen worden van ijzer, het bloed wordt gedialyseerd. Toch blijf je je jezelf voelen. Om je een ander te wanen, zou je je hersenen moeten laten transplanteren. Maar dan nog voelen je hersenen zich voornamelijk de jouwe, zich verbijsterd afvragend hoe ze in andermans lichaam zijn beland, als een forens die merkt dat hij per ongeluk andermans fiets heeft genomen. Tot in het absurde gereduceerd, blijk je van heel je lichaam alleen de zolder te bewonen, meer in het bijzonder de hersenen en daarvan eigenlijk alleen de schors. In je hersenen, daar woeden je gedachten, daar spelen je emoties op. Daar haat je en heb je lief. Je woont in je gedachten, je gedachten huisen in je hoofd; je bent een onderhuurder van jezelf, met levenslang huisarrest. Je hersenen zijn je inhoud, de rest is verpakking. Zou je elk mens meteen na de geboorte uitpakken, dan paste heel de bevolking van Nederland op Schiermonnikoog.

Maar het zou je slecht bevallen. Je hersenen zouden niets te zien krijgen om over na te denken, niemand zou ze naar spannende plekken brengen, je zou geen vlees hebben om de lusten van je hersenen te botvieren. Er zou een soort camera aan je hersenen

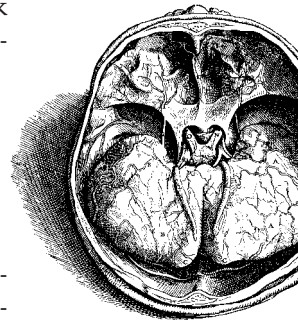
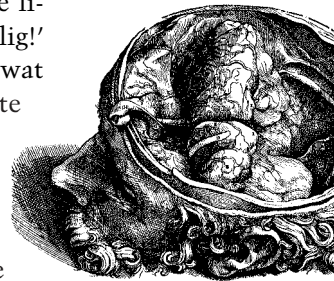
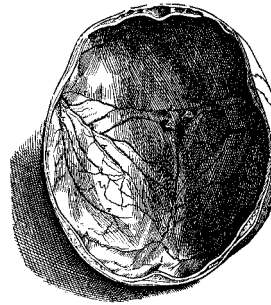
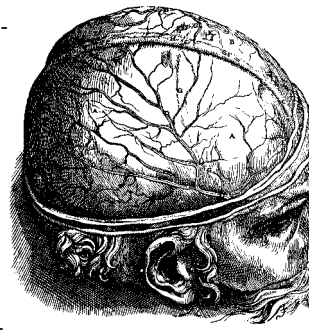
Er kunnen heel wat onderdelen af, voor je geen mens meer overhoudt.

moeten worden gemonteerd, iets van wielen eronder, wat speeltjes uit een seksshop. Met z'n allen zouden de breinen er wel uitkomen hoe ze dit het best aan konden pakken en na jaren hard werk zou hij dan worden gepresenteerd: de nieuwe mens, met alles erop en eraan, de droom van elke hersencel. Iedereen zal paf staan. Wie weet herkent u hem nauwelijks als mens, maar wees niet verbaasd als hij juist sprekend lijkt op u en mij, met het lichaam van nu, dat wil zeggen het lichaam dat in miljoenen jaren evolutie tot stand is gekomen. Uw hersenen zijn in goede handen bij uw lichaam. En omgekeerd.

Het is niet moeilijk om je jezelf voor te stellen als de bestuurder van je lichaam, je eigen mannetje in je eigen kop. Maar wie bestuurt het mannetje? Het is lang niet altijd duidelijk wie er waar aan welke touwtjes trekt. 's Morgens vroeg bijvoorbeeld, onder de douche. U kent dat wel, dat je nog half slaapt maar toch ook al half wakker bent. Onder het warme water golven gedachten loom door je heen. Nuttige gedachten over wat je straks te doen staat en zomaar gedachten die ook wel eens gedacht willen worden. En dan opeens vraag je je het af: sta ik nu eigenlijk te plassen of niet? Kent u dat? En dat je dan een stap opzij moet doen, tot buiten de waterbundel van de douche, om te kijken of je doet wat je dacht dat je deed. Als u deze situatie herkent, hebt u kennis gemaakt met uw autonome zenuwstelsel. Deze collega en concurrent van de hersenen die u als de uwe was gaan beschouwen vormt een staat in de staat. Hij regelt alles waarvoor u zelf te dom bent. Hij weet hoe snel je hart moet slaan, hoeveel speeksel er aan het eten moet worden toegevoegd en hoe je kunt voorkomen dat je van je fiets valt. Je mag in je handen knijpen met zo'n handig en oplettend zenuwstelsel. Maar soms gaat het wel erg autonoom te werk, zoals mannen weten die in het ziekenhuis worden gewassen door de zuster met de lieve stem en de zachte handen. Dan blijkt het ene lichaamsdeel nog autonomer dan het andere. Van een bevel als 'lig!' trekt zo'n deel zich weinig aan. Dat kan gênant zijn. Het enige wat rest is dan in navolging van *The Singing Detective* heel hard te gaan denken aan het kweken van coniferen of zes weken vakantie in Veenendaal.

Net als je eigen kinderen kunnen je eigen organen je lelijk in verlegenheid brengen. Je wangen blozen op een ongelegen moment, je maag knort tijdens een bevlogen redevoering, de einddarm besluit op het verkeerde moment lucht af te blazen. Het ene moment voel je je heer en meester over het mooiste mechaniek op aarde, het volgende loop je achter je pik aan naar de heroinehoren of voert je lichaam, zelf aan de heroïne verslaafd, jou naar je verdommenis. Wil jij wakker blijven, valt je lichaam in slaap, zou jij nog de hele dag kunnen lopen, willen je voeten niet meer. Af en toe dreigt je eigen lichaam je in een ziekbed te vermorzelen en uiteindelijk gebeurt dat onherroepelijk, wanneer het huis zijn vermeende huisbaas definitief het zwijgen oplegt bij de dood. Samen met de andere inwonende parasieten zoals lintworm en follikelmijt sterft de geest mee bij de dood van zijn gastheer, zijn lichaam.

Een lintworm of mijt kun je, dood of levend, in het lichaam terugvinden, maar waar in het lichaam zit je zelf? Je kunt je zelf niet aanraken. Wel je been of je nek, maar niet je eigenlijke zelf, je kunt het mannetje in je hoofd geen hand geven. Pel je na de armen en de



Op zoek naar je zelf, kun je hopeloos verdwalen in je hersenpan.

benen en het hart en de lever ook het hoofd af, tot aan de laatste klodder hersenen, dan stuit je nooit op iets wat je de eigenlijke mens zou kunnen noemen. Houdt de bewoner zich schuil? Dan zou je hem toch een keer moeten vinden. Het kan niet anders of het wezen dat ons lichaam bestuurt, heeft zelf geen lichaam. Het hoeft niet te poepen en het eet niet. Dat klopt met de voor intellectuelen zo beschamende waarneming dat denken geen energie kost. Verstook je voor het optillen van je pink altijd nog wel een fractie van een calorie, degene die hem bestuurt leeft van nog minder dan de lucht. Voor een moderne bioloog houdt de zaak hiermee op. Onstoffelijke wezens met een eigen wil vallen buiten hun wetenschappelijk bestek. Maar dat is pas sinds kort. Onstoffelijke wezens met een eigen wil kende iedereen vanouds, in alle soorten en maten. Je had engelen en duivels, elfen en demonen, schimmen en spoken, een heel rijk van de geest.

Zit je met een onontwarbare knoop, hak hem dan door. Weet je niet waar je zelf begint en eindigt, deel je dan doormidden. Dat heeft iedereen al eens gedaan. Ik ben met mijn tweeën en u met de tweeën van u. Elk mens voelt zich een duo dat bestaat uit lichaam en geest. Dat voelt goed zolang de geest het lichaam de baas is; is het lichaam de baas over de geest, dan zeggen we dat we ons niet lekker voelen. De geest hoort aan het roer te staan. Die van filosoof Alain de Botton kijkt zelfs een beetje op zijn eigen lichaam neer:

Het is problematisch dat we zowel een lichaam als een geest hebben; problematisch omdat de eerste haast in monsterlijk contrast staat met de waardigheid en intelligentie van de laatste. Ons lichaam stinkt, doet pijn, zakt uit, klopt, bonst en verouderd. Het dwingt ons te winden en te boeren, en om zinnige plannen in de steek te laten teneinde met mensen in bed te kruipen, te zweten en woeste kreten uit te stoten die doen denken aan hyena's die elkaar over de desolate vlaktes van een Amerikaanse woestijn toeroepen.

Van de geest doemt het beeld op van een grootse, ijle ballon die het luchtruim wil kiezen, naar hogere sferen, maar aan de aarde gekluisterd blijft door doffe zakken zand. Kun je de geest uit zijn lichaam bevrijden, zoals je goud wint uit erts? In de mijnbouw smelt je het erts keer op keer en zeef je het tot een ton een ons weegt. Zo dikte Madame Curie wagonladingen uraanpekerts in tot een paar gram radium. Nog letterlijker bevrijdden scheikundigen de geest uit zout en salmiak. Uit zout ontweek de 'geest van zout' ofwel zoutzuur, ammonia is niets anders dan de 'geest van salmiak'. De bekendste geest was alcohol, die zich in geestrijk vocht bevond. 'Drink later steeds je borreltje in één teug uit,' hield de scheikunde-



Bij gisting komt volgen de alchemie de geest vr uit een mengsel van twee stoffen. Hier krijg het al vleugels

leraar ons voor met het soort van humor dat de middelbare school zo ondraaglijk maakt, 'want alcohol is vluchtig.' Tegenwoordig heet iets wat je niet kunt zien of pakken geen geest meer maar een gas. Dit woord werd in de zeventiende eeuw bedacht door de Vlaamse geleerde Van Helmont. In tegenstelling tot gewone stoffen heeft een gas wel materie, maar geen vorm. Zo deed het Van Helmont denken aan de oermaterie waaruit de wereld ooit ontstaan moest zijn, die door de Oude Grieken chaos werd genoemd. Geest komt van gas komt van chaos; taalkundig is de geest gewoon een zootje.

Om de geest uit zout of wijn te winnen, kun je de grondstof verhitten of met chemicaliën prikkelen. Om de geest uit het lichaam van een mens te bevrijden, is helaas maar één methode bekend: de dood. Als je doodgaat, geef je de geest en rest van je lichaam een lijk. Een lijk is een lichaam zonder geest, een geest zonder lichaam is een ziel. Terwijl van het stoffelijke alleen het overschot rest, gaat de geest eropuit, nieuwe avonturen tegemoet. Daar stond een plaatje van in mijn catechismus. Als om het wonderbaarlijke van het gebeuren te onderstrepen, had de tekenaar het ontekenbare getekend: duidelijk zag je hoe de geest onzichtbaar, als een wolkje, het lichaam verliet om aan het echte werk te beginnen.

Dat had mijn catechismus niet van zichzelf. De Oude Grieken geloofden al aan een geest die levende wezens bezielde. Dat was het pneuma dat nu nog dode machines pneumatisch in beweging brengt. Dode dingen hadden geen pneuma, een mens kreeg de geest



bij zijn geboorte, wanneer hij het lichaam binnensloop. Vlak voor de dood ging hij er weer vandoor. Maar ook tijdens het leven kon er geest ontsnappen, via een wond of de adem. Met verband kon men verder verlies voorkomen, met inademen weer aanvullen. Had je epilepsie, dan zat het pneuma vast en schoot het heen en weer om ergens een doorgang te vinden; vandaar het stuiptrekken.

Zonder lichaam kan de geest op aarde niet veel meer beginnen. Het is daarom zaak tijdens het leven al stukjes geest te geven, in de vorm van een uitvinding, een nog lang na te vertellen anekdote, een boek of een grammofoonplaat. In een boek of op een plaat tref je alleen het van alle lichamelijke gezuiverde sublimaat van de auteur, zonder alle vlees en bloed dat er ooit als stortsteen aan hing. In *De toverberg* beschrijft Thomas Mann de verrukking van iemand die voor het eerst een grammofoonplaat hoort:

Om in de hemel te genieten of in de hel te lijden, heeft een christen zijn lichaam weer nodig. Daarom wordt het na het Laatste Oordeel met de geest herenigd.

De zangers en zangeressen die hij hoorde, zag hij niet; hun menselijkheid vertoefde in Amerika, in Milaan, in Wenen, Sint-Petersburg – en daar konden ze voor altijd vertoeven, want wat hij van hen had, was het beste dat ze te bieden hadden, was hun stem, en hij waardeerde deze zuivering of abstractie, die zintuiglijk genoeg bleef om hem, met uitschakeling van alle nadelen ener al te grote persoonlijke nabijheid, en met name voor zover het om landgenoten, om Duitsers, ging, een behoorlijke menselijke controle toe te staan.

Wat hem betrof, kon het lichaam elders ter plekke doodvallen, ware het niet dat er wellicht nog geest genoeg in zat om nieuwe liederen te zingen, nieuwe grammofoonplaten te maken. Aan een nagelaten lichaam heb je niet veel – hooguit als student medicijnen op het eerstejaarspracticum, of voor transplantatie van onderdelen – maar een nagelaten geest gaat in de vorm van ideeën of muziek soms nog eeuwen mee.

Ook voor jezelf kan het zaak zijn er zo veel mogelijk geest uit te halen voor je lichaam op is. Op dit streven is de cultuur gebouwd. Valt er aan een lichaam niet veel te verspijkeren – geen been erbij, hooguit het hart een beetje opgerekt, om uiteindelijk toch in verval te raken – de geest kan op school, aan de universiteit, in de bibliotheek en vooral in het dagelijkse leven tot ongekende proporties

uitdijen en onverwachte richtingen inslaan. Met een beetje geluk sterf je krommer en kreupeler, maar heel wat minder dom dan je op de wereld bent gekomen.

Als de geest hoger is dan het lichaam, is louter geest het hoogst. Er zijn altijd mensen geweest die hierin hun levensopgave hebben gezien: de geestelijken. Voor hen is de aarde vol lichamen een tijdelijk opstapje naar de hemelse eeuwigheid. Om op aarde geen tijd te verspillen, proberen ze hier al zo veel mogelijk te vergeestelijken. Beproefde middelen zijn bidden, mediteren en inwendig schouwen. Maar de snelste manier om de geest te verheffen is toch het negeren van het lichaam. De zandzakken moeten afgeworpen, de stortsteen uit het erts verwijderd, de bolster van de pit gepeld, het lichaam genegeerd. Dat laatste valt niet mee. Als een klein kind vraagt het lichaam steeds weer aandacht. Het wil eten of poepen of het heeft jeuk. Om over seks nog maar te zwijgen. Nu eens vindt het lichaam het te koud, dan weer te warm en als het eindelijk is uitgejengeld, valt het in slaap. Je kunt proberen je lichaam als een kind af te leiden met een eenvoudig maar tijdrovend werkje. Kinderen geef je een legpuzzel of laat je een zo lang mogelijk paardenleidsel punniken, je eigen lichaam laat je trommelen, ritueel dansen, monotone liedjes zingen of heen en weer lopen om het zoet te houden terwijl de geest aan het werk is. Zo wordt lichamelijke arbeid in geestelijke resultaten omgezet. Het beste bewijs dat het kan, ben ik zelf. Ik ijsbeer. Denken zonder te ijsberen is voor mij evenzeer onmogelijk als het voor een kip onmogelijk is om te lopen zonder zijn kop heen en weer te knikken. Ik ben een omgekeerde kip. Het is of er tussen mijn benen en hersenen een verbinding bestaat of, oppervlakkiger bezien, of mijn voeten mijn hersenen aandrijven als een ouderwetse trapnaaimachine de naald. Deze truc heb ik niet toevallig van geestelijken geleerd. Als de paters bij wie ik op school zat echt na wilden denken, gingen ze met boek en al wandelen. Brevieren heet dat. Al ijsberend hadden ze geen kind meer aan hun lichaam. Maar het kan ook stilzittend. Onder het poepen. Dan is het lichaam zo geconcentreerd bezig dat de geest vrijaf heeft. Nu blijkt het grote voordeel van een wc: je kunt er zitten lezen. Ongestoord door de telefoon, je huisgenoten of jezelf kun je eens helemaal in je boek opgaan. Hoe intiemer je toilet is, des te wijder zijn de verten die zich openen. Soms bereik je zo het ideaal en is het boek zo goed dat je vergeet te schijten. Maar meestal zit je snel zonder verdere aandrang en moet je een dag wachten tot je weer mag.

Het lichaam is niet eeuwig zoet te houden. Vroeg of laat heeft het zo'n honger dat je je geestelijk werk moet onderbreken. Om te voorkomen dat het je nog eens zo'n kunstje flikt, kun je het straffen. Heilige mannen over de hele wereld geselen hun huid en tuchtigen hun vlees. Op blote, steeds bloederiger knieën gaan hele

volksstammen ter bedevaart. Dat lijkt averechts te werken – je lichaam schreeuwt harder dan ooit om aandacht – maar geldt als teken van de overwinning van het lichaam door de geest. Of wordt althans zo door de omstanders opgevat.

Het is niet voor niets dat de meeste vormen van gebed en meditatie beginnen met het sluiten van de ogen. Zodra je je ogen dicht hebt, ben je al een flink deel van je lichaam vergeten. Je blijft het wel voelen, maar lang niet zo duidelijk als het lichaam dat je normaal ziet. Sommige delen moet je even aanraken om je ervan bewust te worden; drijf je in een lichaamslauw bad, dan raak je nog meer van je lichaam kwijt. De delen die je wel voelt, lijken groter of juist kleiner dan ze zijn. Spreekwoordelijk zijn de enorme kraters die je in je kiezen lijkt te hebben als je er met je tong langs gaat. Zou je niet weten hoe een lichaam er normaal uitziet, dan zou je menen vooral uit vingertoppen en tong te bestaan. Dat zijn de onderdelen die door hun vele zenuwuiteinden in het centrale zenuwstelsel oververtegenwoordigd zijn. Het verwrongen lichaamsbeeld op grond van je gevoel weerspiegelt de mate waarin je zelf iets over je onderdelen hebt te zeggen, als bij een dictator die liever niet wordt herinnerd aan de stammen in de uithoeken van zijn rijk waar zijn gezag nooit wortel heeft geschoten. Zoals het Romeinse Rijk het lang wist uit te zingen door de buitengewesten een hoge mate van zelfbestuur toe te staan, besteedt het centraal gezag van het lichaam veel werk in de periferie uit aan het autonome zenuwstelsel. Organen zoals milt, lever en alvleesklier zullen het zelf wel het beste weten; spijsverteren is hun vak. Er zitten nauwelijks zintuigjes in om de centrale van het wel en wee op de hoogte te houden. Gaat er iets fout, dan krijgen die organen dan ook de schuld: het hart wou niet meer, de nieren faalden, de bloeddruk schoot omhoog. Maar ook organen die normaal wel luisteren, neigen tot ongehoorzaamheid. Benen kunnen niet stilzitten, ogen dwalen af.

Om de orde te herstellen, is het goed als de geest het lichaam beter leert kennen. Lees eerst de gebruiksaanwijzing! Dat geldt al voor je auto. Moet je weten hoe de motor werkt om auto te kunnen rijden? Het lijkt me niet. Evenmin is het om te leven noodzakelijk te weten welke de kleine en welke de grote bloedsomloop is, hoeveel wervels je hebt of waar zo'n milt zich zoal mee bezighoudt de hele dag. Als je maar inziet dat je het zonder kennis van je eigen anatomie nooit verder zult brengen dan tot chauffeur van jezelf. Je weet de weg en je kunt een sprintje maken, maar van zelfkennis is geen sprake.

Het enige orgaan dat je zonder anatomisch onderzoek goed van jezelf kent, is de huid. Je buitenkant. Het is alsof je van een boek steeds alleen het omslag leest of van een toneelvoorstelling slechts het affiche kent. In het museum vergapen de mensen zich aan de

Terwijl hij zijn lichaam op zijn gemak ledigt, vult een lezer zijn geest.

