

een gele bikini

Iza Tromp



Inhoud

Drijven	6
Los hoofd	18
Tegen afhankelijkheid	32
Vrouw zonder lichaam	58
Conclusie	72

Drijven



In de hitte kan ik mijn lichaam beter voelen. Het zal wel door de loomheid komen van de zomer, die mijn beweging vertraagd en me er bewuster van maakt. Het is het langzaam verstrijken van de tijd en de lange dagen die me verslomen. Uit verveling voel ik de ontelbare gaatjes in mijn vel en het zweet wat er uitloopt. Ik wil alleen maar lummelen, liggen, blijven drijven.

Er zijn ook momenten dat ik mijn lichaam helemaal niet voel. Wanneer ik aan het dansen ben op een slecht verlichte dansvloer, in de trein naar buiten kijk, onder een deken lig op de bank, of op het water drijf. Dan pas ik precies in de omgeving waar ik in zit, ik word er onderdeel van. Ik voel de dingen om me heen, niet mezelf, dat vind ik het fijnste.

De plotselinge kou van het water doet me schrikken. Mijn armen en benen verstijven, mijn buik en rug krampen in elkaar. Ik moet mezelf eraan herinneren dat ik heus wel weer warm word, als ik gewoon door blijf zwemmen. Ik kan mezelf nauwelijks zien in het donkere water van het meertje, ik zie alleen mijn huid en het geel van mijn bikini als vlekken verschijnen. Het water heeft de kleur van modder, maar voelt licht en schoon.

Ik zwem graag. Ik train mijn lichaam zonder de strijd van het sporten. In plaats van steeds doelbewust over mijn grenzen te gaan, verleg ik ze tijdens het zwemmen zonder dat ik het door heb. In de sportschool had ik vaak het idee dat ik tegen mijn eigen lijf aan het vechten was, of tegen dat van anderen. Ik kon maar niet loslaten dat er andere mensen waren, vooral vrouwen, jonge vrouwen, die sterker waren dan ik.

Het stelde me teleur in mijn eigen lichamelijke krachten. Ik ben jong en gezond, en heb geen excuus om achter te blijven. Ik blijf de behoefte hebben om mezelf, en anderen, te overtreffen. Ik heb het idee dat mijn betere zelf in mijn zit, maar nog niet naar buiten komt. Het lijkt alsof mijn lichaam, zoals het nu is, niet past. Niet past in mijn omgeving, mij niet past. Waarom verhoud ik me op deze manier tot mijzelf, tot mijn lichaam? Waarom voel ik, en met mij een heleboel anderen, de behoefte om over mijn eigen grenzen te gaan?

Over fysieke grenzen

Mijn lichaam is niet onbeperkt, het begint bij mijn hoofd en eindigt bij mij voeten.

Maar waar ligt mijn grens, en wat is dat eigenlijk?

Toen ik zocht naar de definitie van een grens kwam ik uit bij de Franse filosoof Jean-Luc Nancy. Hij definieerde een grens als een einde: het niets wat er na een uiteinde komt, of in ieder geval niets meer van dat waarvan de grens bereikt wordt.¹ Een lichaam is kwetsbaar, het kan ziek worden, beschadigen, en gaat hoe dan ook een keer dood. Dan zou de grens liggen in het vlees, omdat het vergaat, zoals alles wat leeft vergaat. Je zou kunnen stellen dat de dood de grens van het lichaam is, maar dan zou niemand zijn eigen grens bereiken, want je kunt je eigen dood niet meemaken.²

1 Nancy, J.-L. (2004) Banks, edges, limits, *Angelaki: Journal of the Theoretical Humanities* 9, p. 41-53.

2 Abrahamsson, S. & P. Simpson (2011), The limits of the body: boundaries, capacities, thresholds, *Social & Cultural Geography*, 12:04, p. 331-338

Dan ligt er achter de grens niets dan stof, aarde en de vliegen die ooit maden waren.

Een grens kan een doel zijn, krijgt pas waarde krijgt wanneer je hem overschrijdt. Zo wordt het begrip grens vaak gebruikt in de taal, als een soort tussenstop. Vaak is het niet meer dan een façade, het doet alleen maar alsof het een einde is. Het zou niet bestaan als er niets achter zou liggen. Iedere grens is ook het begin van iets nieuws. Zoals bij een landgrens, of een haargrens; waar het haar overgaat in huid.

In de taal vinden we ook muren die ons inperken. In sommige gezegden wordt gesproken over een doos, eentje waar je vooral niet in wilt zitten. De doos is een gevangenis van lafheid en vertrutting. Het goede, leuke, creatieve en slimme vindt plaats out of the box en buiten het kader.

Je eigen grenzen verleggen staat bijna synoniem aan persoonlijke groei. Deze manier van denken impliceert dat over je eigen grens vrijwel altijd iets positiefs is.

Dit kwam ik ook tegen in de sportschool; posters met “pain is temporary, greatness is forever” en “excuses don’t burn calories.” Een poster is me vooral bijgebleven; twee vrouwen die aan het squatten zijn met daarboven “don’t give up until she does.”

Opvallend was dat op de andere posters voornamelijk mannen stonden afgebeeld, terwijl deze poster zich als enige alleen op vrouwen richtte. De druk om mijzelf te bewijzen tegenover andere vrouwen, deze competitieve sfeer, komt niet uit mijzelf. Het komt ergens anders vandaan. Hetzelfde gedachtegoed wat mij ongelukkig maakte, wordt hier ingezet om sportschoolabonnementen te verkopen.

Waar mijn hoofd stopt

Niet alleen mijn lichaam heeft grenzen, ook mijn hoofd lijkt een limiet te hebben. Mentale limieten zijn minstens zo frustrerend. Wanneer ik een wiskundig probleem zie denk ik: mijn brein zou dit in theorie kunnen oplossen, want ik weet dat anderen dat ook kunnen. Zolang ik maar genoeg oefen en studeer. Zoals filosoof Jean-Paul Sartre beweerde in zijn bekende uitspraak, “de mens is alleen datgene is wat hij van zichzelf maakt.”³ De mens is maakbaar. Ik trek dat zelf in twijfel.

Ik denk terug aan mijn middelbareschooltijd, toen ik in het tweede jaar zat van de havo.

Ik was van het vwo naar de havo overgestapt, terwijl ik op de basisschool altijd een goede student was geweest. Vanaf het moment dat ik begon aan de brugklas hield ik vrijwel meteen op met functioneren. Ik kon niet studeren, stond strak van allerlei angsten en ook sociaal was het behoorlijk miserabel.

Op aanraden van mijn ouders kreeg ik wiskundebijles van een lieve docent, die mij met bijzonder veel geduld de stelling van Pythagoras probeerde te leren. Na veel moeite kreeg ik een 5,5 kreeg voor mijn proefwerk. Je zou kunnen zeggen dat het tevergeefs was, maar ik was daar best blij mee. Het leerde mij dat het niet uitmaakte hoe hard ik eraan werkte, meer dan de middelmaat zou ik toch niet halen. De wiskunde had me verslagen, de onkunde overwon.

Achteraf gezien vind ik het nogal zonde, want ik mis de zekerheid en de feitelijkheid van wiskunde. Het is fijn wanneer iets zo duidelijk is,

3 Sartre, J. (1946), *L'existentialisme est un humanisme*

dat iets niet anders geïnterpreteerd kan worden. Het is verwarrend om juist dat wat al duidelijk hoort te zijn, niet te begrijpen. Soms kun je kennis niet het jouwe maken, ongeacht de hoeveelheid tijd en moeite die je erin steekt. Dan voel ik mijn eigen beperkingen, waar mijn hoofd ophoudt. Het is alsof ik een muur om mijn eigen gedachten heen denk, maar niet op de deur kan komen.

Het lichaam als beperking

Mijn beperking is het hebben van een hoofd. Een hoofd, een lichaam en alles wat daarin en aan zit, die mijn geest onderdrukken met hun behoeften.

Zou ik geen lichaam hebben, dan zou er oneindig ik zijn, zou ik water zijn waar alles in opgenomen wordt en wat alleen maar dieper kan worden. Alsof ik mijn primitieve, dierlijke behoeften heb losgelaten en daardoor wat meer dan mens bent geworden.

Het is een machtig gevoel om je lichamelijke behoeften te onderdrukken. Je sterker voelen dan je eigen wil, voelt als de ultieme vorm van zelfbeheersing.

Een nacht niet slapen om meer werk gedaan te krijgen, is een voorbeeld hiervan. Het heeft een negatief effect op je gezondheid⁴, maar doordat we weten dat meer mensen het doen, wordt het normaal. Onder Amerikaanse studenten komt de uitdrukking “pulling an all-nighter” vaak

4 Martin, A. (2016), The Effects of Total Sleep Deprivation on Basic Vital Signs and Cognitive Function in Humans

voor⁵, en binnen mijn eigen vriendenkring is een nachtje doorhalen ook meer dan normaal.

Ik heb zelf ook weleens geschilderd tot ik vlekken voor mijn ogen begon te zien. Het voelde alsof mijn handen aan het smelten waren. Ik had toen zeker 14 uur achter elkaar geschilderd. Het voelde als een overwinning dat ik het zo lang volhield, met nauwelijks eten, drinken en slaap, maar de schilderijen werden er niet beter op. Wat ik in mijn hoofd zag was helder, maar mijn handen konden het niet meer maken.

Je lichaam doet onder aan wat je geest te bieden heeft. Het is een concept dat al eeuwen voorkomt in de filosofie, en zich diep genesteld heeft in de Westerse cultuur. Plato was, zo ver we het kunnen weten, de eerste die zich hiermee bezighield binnen de Westerse filosofie. Rond 400 voor Christus schreef hij het boek *Phaedo*, waarin conversaties beschreven staan die hij had met andere filosofen.

In de inleiding van *Phaedo* schreef hij dat de ziel het beste functioneerde wanneer het niet gestoord zou worden, en zag het lichaam als een storende factor bij het denken. De ware filosoof zou de dingen ‘met de ziel aanschouwen.’ Lichaam en geest zouden volgens hem uit verschillende materie bestaan, waarvan de geest de ware materie was.

In dezelfde dialoog zei Socrates over het lichaam dat het ‘zwaar, onderdrukkend, aards en zichtbaar’ was, terwijl hij de ziel ‘licht, bevrijdend en hemels’ noemde.^{6,7}

5 Kiernan, J. (2016), Pulling an all-nighter: current trends of college students' use of Adderall: *MedCrave* 3: 1, p. 167

6 Plato's *Phaedo*. Hier omschrijft *Phaedo* de laatste dag uit het leven van Socrates aan Echekratès, en de gesprekken die zij hadden.

7 Young, D. (2014), *How to Think About Exercise*, p. 7

Plato beantwoordde met zijn ideeën een fundamentele vraag: wat is de relatie tussen het lichaam en de geest? Zijn antwoorden maakten hem een van de grondleggers van wat wij nu kennen als het dualisme, of nog specifiek gezegd, het lichaam-geest dualisme. Hieronder vallen alle ideeën waarbij het lichaam en de geest als gescheiden worden gezien⁸. Het dualisme verwierf meer bekendheid toen de Franse filosoof René Descartes in het jaar 1641 het boek *Meditationes de prima philosophia* (Meditaties over de eerste filosofie) uitbracht.

Hier twijfelt hij aan alles, en aan iedereen, aan andere filosofen, aan zichzelf, maar hij twijfelt niet over het feit dat hij twijfelt. Dat is de enige zekerheid.⁹

Het dualisme van Descartes verschilt van dat van Plato. Deze nieuwere vorm van dualisme wordt ook wel substantiedualisme genoemd. Net als zijn voorganger gelooft Descartes dat de mens in twee domeinen kan worden onderverdeeld, maar in plaats van lichaam en geest, noemt Descartes het geestelijke denken, en de materiele uitgebreidheid. Hierdoor kunnen lichaam en geest nauwelijks onderdeel zijn van dezelfde wereld. Maar ze zijn uiteindelijk wel in dezelfde wereld terecht zijn gekomen. Dat, verklaart Descartes, komt door de pijnappelklier.¹⁰ Lichaam en geest zouden samen komen precies in dit kleine, nog onbekende uitgroei tussen de twee hersenhelften in. De moderne neurowetenschap heeft dit idee inmiddels onderuitgehaald.

⁸ Stanford Encyclopedia of Philosophy: Dualisme, <https://plato.stanford.edu/entries/dualism/>

⁹ Descartes, R. (1641), *Meditationes de prima philosophia*, in qua Dei existentia et animae immortalitas demonstratur

¹⁰ <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/rene-descartes-de-methodische-twijfelaar>

De pijnappelklier heeft weinig te maken met de scheiding tussen lichaam en ziel, het is druk bezig met het produceren van het hormoon melatonine, wat iets te doen schijnt te hebben met seksuele rijping en je slaapritme.¹¹

Ik vond het wel een fijn idee dat er een aanwijsbare plek zou bestaan waar mijn lichaam en geest samen komen. Dat ze zonder de beperkingen van deze klier vrij rond kunnen dwalen in een vleesachtige wereld. Zonder beperkingen. Maar die plek bestaat dus niet.

In de achterdochtigheid voor de behoeften van het lichaam zijn Descartes en Plato het met elkaar eens. Het intellect staat boven de materiele menselijkheid, want die gaat nooit verloren, terwijl het lichaam sterft. Terwijl ik twijfelde aan mijn kunnen door wiskunde, gaf het Descartes juist zekerheid. Dat $1+2=3$ is, staat vast. Dat is dan een ding minder om aan te twijfelen.

Ik juist vind zekerheid wanneer ik mezelf opleg om me te focussen op mijn lichaam. Die draagt een feitelijkheid in zich, ik weet zeker dat ik besta uit vlees en bloed. Uit stromend bloed, dat zich verplaatst naar mijn organen die ik niet begrijp, maar nog steeds onderdeel van mij zijn.

Ik luister naar mijn eigen ademhaling en kalmeer. Ik ben niet meer dan een buik die lucht opneemt en weer naar buiten blaast. Ik ben een deken die zich om een onrustig skelet heen heeft gewikkeld. Ik ben niet meer dan een goeddoordachte vleeshoop die door het enge toeval dat evolutie heet niet opgegeten wordt, maar opeet.

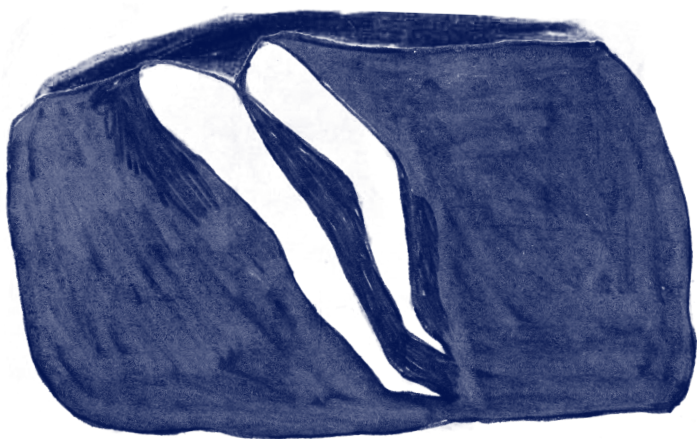
¹¹ <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/de-hersenen/anatomie/pijnappelklier>

Mijn twijfels lijken ineens een stuk minder van belang wanneer ik het stuk vlees visualiseer wat ze heeft geproduceerd. Bij de slager in Frankrijk zag ik ze liggen, twee perfect symmetrische hompjes in een vliezig laagje rood bloed, met ergens binnenin nog de twijfels van een jong kalf. Gepresenteerd in een aluminiumfolie bakje met een beetje peterselie ernaast. Het gaf me een onwennig maar comfortabel gevoel.

Ik herken me mezelf in het dualistische gedachtegoed, en voel sterk de behoefte om ervan af te wijken. Ik merk dat ik verlang naar een andere manier van het benaderen van mijn lichaam.

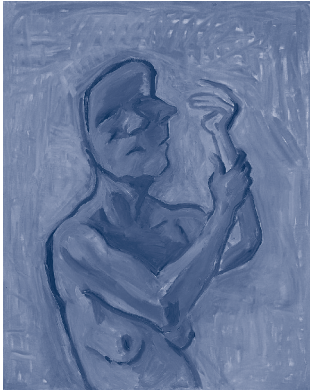
Een andere manier van kijken, die ik denk te herkennen in het werk van Maria Lassnig en in de boeken van Clarice Lispector.

Ik wil het lichaam niet langer zien als een grens om mijn werkelijke zelf heen, maar als een eenheid, tussen wat lijf is, wat ik voel en wat ik denk. Iets in mij heeft het vlees al omarmt, maar het is een stevige greep, die pijn begint te doen. Mijn lichaam probeert me te vertellen waar mijn grenzen liggen, maar ik kan haar niet verstaan. Of misschien wil ik niet luisteren.





Maria Lassnig, *Dame mit Hirn*, 1990, olie op doek



Maria Lassnig, *Die gelbe Hand*, 2000, olie op doek

Ik voel mijn brein zitten in mijn hoofd. Het zit alleen in een kamer waar het bijna niet in past, net zoals mijn lichaam nauwelijks in deze kleine tuinstoel past. Het is een sponsachtig orgaan, zwelt op in water en groeit tegen de randen aan. De muren waar het tegen aan schuurt laten afdrukken achter, kerven zichzelf in de oppervlakte. De ruimte die over blijft is gevuld met water. Het blijft bewegen en kan nergens heen, dus blijft het deinen in de ruimte. Er zwemmen dingen in die ik niet meer weet, of niet binnen kunnen komen. Sommigen weten een ingang te vinden, maar de meesten zwemmen rond, als in een vissenkomp.

Zou ik een schilderij maken van mijn hoofd, dan zou ik mijn brein naast mijn hoofd plaatsen, zou ik het zo groot maken, dat mijn hoofd eronder verdwijnt.

Los hoofd

Maria Lassnig schildert een hoofd wat groot begint, en aan de bovenkant steeds kleiner wordt. Het brein lijkt uit het hoofd te rollen. Het heeft de vorm aan van gevlochten brood, ongebakken deeg. De uitdrukking op het gezicht is verward, onbeholpen. Het is de blik van iemand die het niet begrijpt, en de hoop heeft opgeven om het te begrijpen. Het zit ergens tussen leegheid en paniek in. Ze laat haar hoofd los.

Haar gezicht doet me denken aan mijn overleden oudtante, al ver in de tachtig, die aan dementie leed. Ik zag in haar de onmacht, hoe de dementie bij haar naar binnen drong, en haar hoofd en lichaam volledig overnam.

Lassnig schildert niet het lichaam dat ze ziet, maar het lichaam dat ze voelt. Ze verbeeldt de beleving van haar lichaam, van haar zintuigen, die ze al schilderend een vorm geeft.

“Ik schilder een realistische neus, maar geen mond, omdat ik geen mond voel,”¹² zegt Lassnig in een interview over een van haar schilderijen.

Dat is de essentie van haar manier van werken. Ze verkleint, vergroot, of laat delen van haar lichaam weg, laat alleen zien wat haar zintuigen voelen wanneer ze aan het werk is. Ze voegt vreemde elementen toe, transformeert in een dier, monster of ding, afhankelijk van hoe ze zich op dat moment verhoudt tot haar lichaam.

Aan het einde van de jaren 40 begon Lassnig zichzelf op deze manier te portretteren. In de jaren 50 bedacht ze de term, Körperbewusstsein, voor het onderwerp dat nu haar werk domineerde.¹³

12 Veith L. (2018), Body check: Martin Kippenberger, Maria Lassnig, p. 130

13 Madesta A. (2006), Maria Lassnig: body awareness painting, p. 12

De term wordt vaker gebruikt in zijn Engelse vertaling, body awareness, al vind ik dat minder mooi klinken. De term lijkt vooral aan Lassnig verbonden te zijn, ik kwam hem verder alleen tegen bij new age-achtige websites en alternatieve therapieën. Ik geloof in ieder geval niet dat er iemand zo goed de binnenkant naar buiten kan brengen als Lassnig dat kan. Haar oeuvre is indrukwekkend te noemen. Beginnend in de jaren 40, het laatste schilderij afgerond twee jaar voor haar overlijden, legt Lassnig haar leven vast in schilderijen. Haar leven vanuit haar lichaam. Zelf vind ik de schilderijen die ze maakte na zeventigste levensjaar het mooist. Ze zitten vol humor en zelfkennis, ze kent zichzelf nog beter dan voorheen.

Lassnig gaat in het schilderijen de interactie aan tussen de binnen en buitenkant, of Körper en Leib, Körper, het lichaam, is het externe deel, de fysieke eigenschappen van het lichaam.

Daarnaast heb je het innerlijke deel, dat je voelt, waarin geleefd wordt, Leib.¹⁴ Deze begrippen werden geïntroduceerd door Edmund Husserl, net als Lassnig uit afkomstig uit Oostenrijk. Deze filosoof wordt beschouwd als een van de grondleggers van de fenomenologie. Fenomenologie is een filosofische houding, waar een poging wordt gedaan de dingen te leren kennen precies zoals ze zich voordoen.¹⁵ Waar Plato een onderverdeling maakt tussen lichaam en geest, Descartes tussen het denken en materie, pleiten de fenomenologen ervoor dat bewustzijn meer is dan alleen denken. Het is alles wat je ervaart, in je gedachten, in je lichaam en daarbuiten. In de fenomenologie staan lichaam en geest niet naast elkaar,

14 Husserl E. (1989) Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy, p. XIV

15 <https://www.woorden.org/woord/fenomenoloog>

zoals bij het dualisme, maar zijn ze nauw aan elkaar verbonden.¹⁶ Husserl noemt het Leib ook wel Wahrnehmungsorgan, het orgaan om mee waar te nemen. Aanraken, het verschil tussen warm en koud voelen, de pijn die je voelt wanneer je ergens tegen aan stoot, vallen hieronder.^{17 18} Het zijn ervaringen van buitenaf die je lichaam binnenkomen.

Lassnig bemiddelt tussen Körper en Leib. Dit is het beste te zien in het schilderij *Die gelbe hand*.¹⁹ Met haar rechterhand pakt ze haar linkerhand vast. De rechterhand is actief: Lassnig denkt na over de beweging die ze wil maken, en maakt deze beweging. Dit maakt het een geleefd lichaam, Leib. De linkerhand wordt bekeken, niet gebruikt. Op dit moment leeft de hand niet. Het is een object. Dit is Körper, een fysiek lichaam.

Het fysieke lichaam verdwijnt in het geel van de achtergrond. Op de plekken waar Lassnig haar lichaam voelt, de plekken die ze gebruikt om waar te nemen, zijn helder. Ze zijn uitgewerkt, dicht geschilderd, terwijl de hand die bekeken wordt er bijna niet lijkt te zien.

Ze kijkt naar de verdwijnende hand en tegelijkertijd naar de kijker. Ze kijkt een beetje geschrokken.

Lassnig blijft haar werkwijze bevragen: moet ik de associaties en herinneringen die bij mijn uiterlijk horen uitzetten of juist inzetten? Waar begint awareness, bewustzijn, welke vorm neemt het aan?

¹⁶ Merleau-Ponty, M. (2009), *Fenomenologie van de waarneming*, p. 174

¹⁷ Husserl E. (1989) *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy*, part II, p. 61

¹⁸ Slatman J. (2017), *Filosoferen over littekens*, *Algemeen Nederlands tijdschrift voor wijsbegeerte* 1, p. 31

¹⁹ Veith L. (2018), *Body check: Martin Kippenberger, Maria Lassnig*, p. 132

Waar eindigt het bot en begint het vlees?

De kennis over de afstand tussen haar wenkbrauw en neus, nek en borst niet uit kan ze niet uitzetten. Het blijft een compromis tussen binnen en buitenkant.²⁰

Ik vind het niet storend dat het lichaam herkenbaar blijft. Haar beeldtaal is heel vleeselijk, dat spreekt mij juist aan. Haar werk doet me denken aan hoe ik mijn lichaam beleef. Hoe ik mezelf gerust kan stellen door mezelf te zien als vlees, zomaar een mens, een tekening in een biologieboek.

Lassnigs beelden stellen niet gerust, ze wekken eerder onrust, maar ik kan me voorstellen dat het maken ervan wel rust geeft.

Er zit een lichamelijke vrijheid in haar werk, die ik bewonder, en me ontzettend jaloers maakt.



20 Madesta A. (2006), Maria Lassnig: body awareness painting, p.14

Beheerste vrijheid

Er is veel kritiek op het lichaam-geest dualisme. Husserl, en andere fenomenologen, uiten zich kritisch tegenover de ideeën van Descartes. Lichaam en geest zijn voor hen onlosmakelijk aan elkaar verbonden.²¹ Je zou Lassnig's werk als een vorm van kritiek kunnen zien. Zij slaagde erin om eenheid te vinden tussen lichaam en geest, en dat het zoveel indruk op me maakt, laat zien dat dat mij nog niet gelukt is. Ik vind het lastig dualistische ideeën los te laten, ze zitten diep verworven in mijn denken en doen. Het neemt de vorm aan van een engel en een duivel op de schouder van een tekenfilmfiguur. Van een kerk met een alwetende God die vooral geen lichaam heeft, maar wel de macht om je te laten geloven dat de zonden in het vlees zitten, en verlichting daarbuiten. Ik ben me er bewust van dat dit mijn Westerse perspectief is, maar ook buiten het Westen kom je soortgelijke denkbeelden tegen.

Binnen de hindoeïstische filosofie is er veel geschreven over lichaam-geest dualisme. Er wordt een alternatieve vorm van substantie-dualisme beschreven, die veel overeenkomsten heeft met de ideeën van Descartes, maar veel ouder is.

Er zijn zes verschillende scholen in de Hindoeïstische filosofie, ook wel darsana's genoemd. De Samkhya-school is hier een van. Het is een van de oudste filosofische scholen van India, met geschriften die teruggaan tot de 6e eeuw voor Christus.

De Samkhya-school is volledig gebaseerd op een dualistisch idee. De lijn wordt niet tussen het denken en materie getrokken, zoals bij Descartes,

21 Husserl E. (1989) *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy*, part II, p. 31

maar tussen materie (prakriti) en bewustzijn (purusa). Dat is nogal een grove vertaling; purusa vertaalt zich beter als ziel, of ‘onderwerpen’, naast prakriti wat eigenlijk een allesomvattende term is van wat niet ziel is, ook wel ‘voorwerpen’.²² De geest (manas) is onderdeel van de materiele wereld. Geest en lichaam zijn hier dus substantieel gelijk aan elkaar. De geest wordt gezien als een orgaan, het orgaan dat speciaal is voor kennis, zonder hemelse bedoelingen. Een orgaan net als de anderen, zoals de neus het orgaan is voor geur, en de ogen de organen voor zicht.²³

Yoga begon ooit als een vertakking van de Samkhya-school, maar behoort nu tot de zes darsana's. De Samkhya vormt de grondslag van Yoga. Terwijl Samkhya vooral theoretisch van aard is, legt Yoga de nadruk op praktijk. Het centrale doel van yoga is het concentreren van al je energieën, de mentale, fysieke en morele op een punt. Dit doel heet ekagrata, het eenpuntige.

Net zoals bij de andere vijf darsana's is Yoga een systeem waarin de beoefenaar uiteindelijk vrijheid (moksha) zal vinden, en hierdoor ook God. Dit heeft weinig te maken met de westerse definitie van yoga; waar het vooral gaat over fysieke oefeningen, flexibiliteit en ontspanning. In ware yoga is onthouding cruciaal; seksuele onthouding en het niet hebben bezit, in welke vorm dan ook, zijn maar een paar voorbeelden van de restricties die hieraan verbonden zijn. Het aanbidden van God is ook een fundamenteel onderdeel, waar in het Westen vaak overheen gekeken wordt.

22 Kirkland, R., Samkhya and Yoga: Two Classical Hindu "Paths of Insight"

23 Schweizer, P. (1993), *Mind/Consciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy, Philosophy and Phenomenological Research* 4, p. 845-850

Het is volgens de leefregels van Yoga niet mogelijk om te mediteren, laat staan de fysieke oefeningen uit te voeren, zonder eerst zelfdiscipline te leren.²⁴¹² Zonder discipline geen vrijheid. Het lichaam moet begrensd worden om vrijheid te mogen voelen.

Holy Anorexia

Deze vrijheid, in de vorm van God, ken ik uit het christendom. Ik ben niet gelovig, maar voel de stempel die de kerk op mijn omgeving heeft achtergelaten. Ik zag de toren vanuit mijn slaapkamerraam, en zag daarin iets vreemds, iets mystieks, waar ik nieuwsgierig naar was. In het Limburgse dorp waar ik opgroeide waren ongedoopte kinderen, zoals mijn broer en ik, een minderheid. Dit verschil werd pas duidelijk toen ik een jaar of zeven was, en de andere kinderen hun communie deden. Het communiefeest: feest van witte jurken met kanten strikken, nieuwe fietsen, opa's en oma's, zelfgemaakte kaarsen, appeltaarten en partytenten. Ze werden onderdeel van een groot samenzijn waar ik niet bij hoorde. Bij de eerste communie proefden zij iets van de wereld wat niet voor mij bedoeld was.

Soms ging ik stiekem naar de kerk met een vriendinnetje. Dan keken we naar de brandende kaarsen, staken er zelf een aan als we een paar cent bij hadden. We vingden druppels water uit de lekkende ton met wijwater, en smeerden die op mijn hoofd. Ik keek naar een schildering van Jezus in een wit gewaad, wijzend naar boven en zijn andere hand op zijn hart.

²⁴ Kirkland, R., Samkhya and Yoga: Two Classical Hindu "Paths of Insight"

Als ik lang genoeg keek voelde ik wel iets wat leek op de liefde waar de dominee het over had. Ik groeide op met Amerikaanse televisie, keek naar tekenfilms waar seks niet bestond en gulzigheid gestraft werd. Daar zag ik Britney Spears gearmd lopen met Justin Timberlake, van top tot teen gehuld in spijkerstof. Spears droeg een kuisheidsring, die nogal in zwang was bij popsterren in die tijd.²⁵ Ze verwarde me; danste in videoclippen gehuld in niets dan glittersteentjes, terwijl ze een boodschap opperde van seksuele onthouding.

Wanneer ik in de Bijbel zoek, kom ik verschillende teksten tegen waar zelfonthouding gepromoot wordt. Een groot deel van deze teksten is geschreven door Augustinus van Hippo, een bisschop die leefde in de 4e eeuw na Christus. Zijn teksten waren dualistisch van aard, en ontzettend invloedrijk in het vroegchristelijke westen.

“Wat het vlees verlangt is het tegenovergestelde van de Geest, en wat de Geest verlangt is het tegenovergestelde van het vlees” (Gal. 5:17), schrijft Augustinus. De mens wordt geteisterd met vleselijke verlangens door het toedoen van Adam, die weggestuurd wordt uit het paradijs. Volgens Augustinus zijn alle mensen afstammelingen van Adam, en hierdoor allemaal zondaars. Fysieke zwakheid, lichamelijk lijden en seksuele behoeften horen bij de sterfelijke, materiële wereld waar we, als straf, terecht zijn gekomen. Augustinus maakt een scheiding tussen geest en seks, tussen religie en verlangen en tussen God en het lichaam. Het zijn lelijke scheuren, die tot op de dag van vandaag niet dichtgegroeid zijn.²⁶

25 <https://www.baylor.edu/lariatarchives/news.php?action=story&story=53485>

26 Kamitsuka, M. (2010), *The Embrace of Eros*, p. 36

In *Holy Anorexia* schrijft Rudolph Bell, een Amerikaanse historicus, over vrouwelijke heiligen die zich onthielden van hun lichamelijke behoeften. Het gaf hen het idee van een bevrijd lichaam, dichterbij God. De vrouwen waar Bell over schreef leefden in de late middeleeuwen, tussen 1270 en 1500. Een tijd waar vrouwen maar twee opties hadden: trouwen, of non worden. Dien je God, dan hoef je geen man te dienen. Geef je niet toe aan lichamelijke behoeften, moeheid, seksuele verlangens, honger en pijn, dan ben je meester van jezelf, schrijft Bell over hun keuze. Voor hen is de strijd tegen het lichaam niet alleen een zoektocht naar innerlijke vrijheid en God, maar ook naar autonomie binnen het patriarchaat waarin zij leven.²⁷

De bekendste vrouwelijke heilige uit Bells boek is Catherine van Siena. Op de schilderijen waar ze afgebeeld staat, zie ik een liefelijk gezicht dat smekend naar boven kijkt.

Ze is gehuld in het wit, met een doornenkrans op haar hoofd. In haar handen houdt ze een witte lelie, een symbool voor maagdelijkheid. Op haar handen zijn wonden te zien, precies daar waar de spijkers zaten waarmee Jezus aan het kruis genageld was.

Catharine is nog geen zestien jaar oud wanneer ze het besluit maakt haar leven te wijden aan God. Ze is hier radicaal in, volgt een streng dieet bestaande uit brood, ongekookte groenten en water als een vorm van ascetisme, strenge zelfdiscipline. Haar ouders willen graag dat ze trouwt met de weduwnaar van haar overleden zus, maar dat wil ze absoluut niet. Als protest knipt ze haar haren af, zodat ze niet langer meer aantrekkelijk is zijn voor mannen. “Ik moet God dienen,” zegt de jonge Catharine tegen haar ouders, “niet mannen.”

²⁷ Bell, R. (1987), *Holy Anorexia*, p. 20

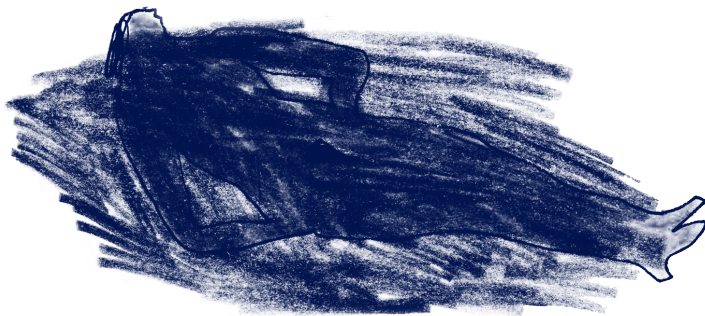
Tegen haar vijfentwintigste levensjaar stopt ze helemaal met eten, en sluit zich aan bij een klooster. De andere vrouwen in het klooster doen een poging om haar te laten eten, maar het is tevergeefs. Ondanks haar doodzieke voorkomen, lijkt ze veel energie te hebben, vooral wanneer ze aan het werk is. Catherine geeft absoluut niet toe. Het is haar wil die op het spel staat. Zou ze eten, dan zou ze de macht die ze net verkregen heeft weer verliezen. Catherine zet zich in voor de zieken en de armen, en krijgt al snel een groep volgelingen. Ze groeit uit tot een zeer invloedrijk persoon, zelfs op politiek niveau, door haar goede banden met de paus. Dit alles is ondenkbaar is voor de meeste vrouwen in de middeleeuwen. De gevolgen van haar uithongering worden later in haar leven zichtbaar. Haar benen raken verlamd. Een paar maanden later, op drieëndertigjarige leeftijd, overlijdt ze. Niet lang na haar overlijden wordt Catherine heiligverklaard.²⁸

Ik noem Catharine omdat ze zelfonthouding in de naam van God tot een uiterste neemt, en een voorbeeld is van hoe deze zelfbeheersing tot een vorm van vrijheid kan leiden. De ontkenning van haar lichamelijke behoeften werkte in haar geval bewondering op, en gaf haar de autonomie waar ze naar verlangde.

Er zijn drie kerken in haar naam gebouwd, ze heeft een feestdag op 29 April, en kreeg in 1970 de eretitel Kerklerares, als een van de weinige vrouwen. Haar lichaam, waar ze zo tegen gestreden heeft, ligt begraven in Rome.

²⁸ Bell, R. (1987), *Holy Anorexia*, p. 22-53

Haar in brons gegoten hoofd is eindelijk verlost van haar lichaam, en ligt opgebaard in haar geboorteplaats Siena. Een mummie met gesloten ogen, zonder neus, de tanden liggen bloot onder de verdwijnende huid bij haar lippen. Omringd met gouden decoraties.



Tegen het lichaam, voor autonomie

Grenzen opstellen met vrijheid als doel klinkt dubbelzinnig. Toch liggen de twee in mijn ervaring niet ver van elkaar af. Het inperken van mijn lichamelijke behoeften geeft mij het idee dat ik controle over mijn lichaam heb. Wanneer ik keuzes maak voor mijzelf, eigen ik me mijn lichaam meer toe. Het is een strijd die ik begon toen ik het hapje wat mijn vader me voerde uit zijn hand sloeg in plaats van het op te eten. Ik eet (niet) dus ik ben. Of toen ik niet langer de kleren aan wilde die mijn moeder voor me neerlegde, sandalen droeg in de winter. Later verfde ik mijn blonde haren zwart en deed dusdanig veel make-up op dat ik niet langer leek op iemand van dertien, laat staan op mezelf. Het is een jarenlange strijd tegen mijn genen, tegen mijn lichaam, voor mijn eigen autonomie. Zodat niemand mij kon vertellen wat ik moest doen, zelfs mijn eigen buik niet.

Ik eet niet dus ik ben. Ik ben de keuzes die ik maak. Ik ben het plaatje wat ik van mijzelf heb ik mijn hoofd: liggend op een Italiaans strand in gele bikini, slanker dan mijn vriendinnen, ik heb geen zorgen. De anderen lachen om mijn grap, ik lees een vuistdik boek. Ik ben tweedimensionaal, ik besta bijna. Ik besta wanneer ik voor haar kies. Maar dat doe ik niet.

De keuzes die je maakt bepalen voor een groot deel je identiteit. Wanneer ik voor mezelf spreek, heb ik op bijna elk vlak de vrijheid om te kiezen. Ik heb gekozen voor deze kleding, deze stad, deze vrienden en opleiding. Het zou anders zijn wanneer ik deze autonomie niet zou hebben. Als er minder dingen waren die ik mij kon toe-eigenen, mijn leven minder in de hand zou hebben, zou er weinig overblijven om voor te kiezen.

Grenzen van maakbaarheid

De vrijheid om te kiezen komt terug op de maakbare mens zoals Sartre die voor zich zag, waar ik naar refereerde in het eerst hoofdstuk. Maar we hebben niet alles voor het kiezen, stelt de Duitse filosoof, Martin Heidegger. Heidegger hield zich, net als de al eerdergenoemde Husserl, bezig met fenomenologie. Ik wil niet te veel aandacht aan Heidegger wijdden, want hij was een Nazi.²⁹ Ik vind het moeilijk om het gedachtengoed van iemand serieus te nemen wanneer er zulke verkeerde ideeën uit datzelfde hoofd zijn voortgekomen. Toch wil ik een aantal van zijn concepten aanhalen, omdat ze de grenzen van de maakbare mens op een heldere manier omschrijven.

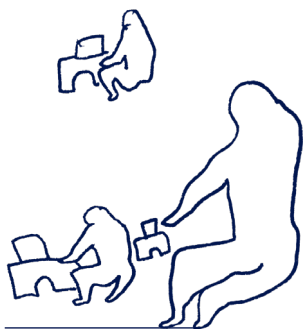
Heidegger schrijft in *Sein und Zeit* over het begrip stemming. Het eerste wat een mens ervaart van zichzelf, is hoe hij of zij zich voelt. Dit heeft invloed op hoe je de wereld ervaart, bij droefheid zal de lucht er grijszer uitzien dan wanneer verliefd bent. Je kunt jezelf niet los zien van je stemming, want je zit er middenin. Dit noemt Heidegger geworpenheid. Dit is hoe je in de wereld geplaatst bent, hoe je in de wereld terecht bent gekomen. Het is een gegeven, iets waar je geen invloed over hebt. Ook je genetische bepaaldheid valt hieronder, of, heel letterlijk, de plek waar je geboren bent.³⁰

29 <https://www.groene.nl/artikel/is-die-heidegger-nou-helemaal-gek-geworden>

30 Heidegger, M. (1962), *Being and Time*, p. 172-174

De beperkte ruimte waarbinnen je wel vrijheid hebt, noemt Heidegger het veld van mogelijkheden. Dit zijn je keuzes, de opties die voor je liggen. De mens is naast geworpen ook ontwerpend, dus in staat om nieuwe mogelijkheden te bedenken.^{31 32}

Binnen deze ruimte liggen de manieren waarop we omgaan met dingen waar we zelf niks aan kunnen doen. Hier ligt niet de mogelijkheid om het te veranderen, maar dat wat lijkt op een oplossing. Zoals heel veel sporten omdat je lichaam anders niet meer moe kan worden, of stoppen met eten omdat het je het idee geeft controle terug te krijgen over je lichaam.



31 Heidegger, M. (1962), *Being and Time*, p. 98-100

32 <https://www.trouw.nl/nieuws/wij-zijn-geworpen-maar-ontwerpen-ook-zelf-b1684806/>

*“The girl knows this to be the test of her willpower. Her special goodness as a child was all a fake; she was never truly good enough anyway, and sometimes she wanted not to be good at all. Now she will excel, in an intensely personal contest of her choice, over her feelings and drives. She will be an individual, not a daughter or a pupil. She does not seek to goad her parents into opposing her and resorts to silence, deception, secretiveness, and outright lying to avoid having them enter her contest, her world.”*³³

Tegen afhankelijkheid

Catherine van Siena koos ervoor om zichzelf uit te hongeren, om autonomie te krijgen over haar eigen lichaam. Controle over haarzelf in een tijd waar dat, tenzij je van adel was, niet mogelijk was als vrouw. Haar situatie verbeterde niet, maar binnen het veld van mogelijkheden dat zij had, was dit een oplossing.

Catherines zoektocht naar vrijheid lijkt op die van moderne patiënten met een eetstoornis.

Een ingeperkt gevoel van vrijheid, dat je het leven niet in de hand hebt, komt veel voor onder mensen met eetstoornissen. Hilde Bruch, een Duits-Amerikaanse psychoanalist die meerdere boeken schreef over eetstoornissen, beschreef in haar boek *Eating Disorders* de zoektocht naar identiteit en zelfbewustzijn van anorexiapatiënten. Ze hongeren zich liever uit dan zich een leven lang moeten aanpassen, schrijft Bruch.³⁴

³³ Bell, R. (1987), *Holy Anorexia*, p. 18

³⁴ Bruch, H. (1979), *Eating Disorders Obesity, Anorexia Nervosa, And The Person Within*, p. 250-51

Sommigen ervoeren tijdens hun ziekte voor het eerst dat ze in aanraking kwamen met wat ze voelden. Hun eetstoornis gaf hen kracht, ook al verzwakte het hun lichamen.

Je zou anorexia kunnen zien als de meest extreme uitkomst van lichaam-geest dualisme. Bruch schreef dat de patiënten die ze sprak het ideaal deelden van 'geest boven lichaam'. Cora, een van deze patiënten, vertelde dat ze tot wel zes uur rondjes zwom, om vervolgens nog urenlang te tennissen en daarna nog uren te werken aan schoolopdrachten. Ze sliep drie uur per nacht.

In een ander citaat vertelt Gertrude hoe ze de periodes zonder slaap en voedsel ervoer. Ze begon haar lichaam als een symbool te zien, een visualisatie van schoonheid en haar discipline. Ze ervoer alles op een hele intense, intellectuele wijze. Het voelde onaantastbaar, alsof ze zich buiten haar lichaam bevond.^{35 36}

Onder mensen met anorexia komt de behoefte om uit het lichaam te ontsnappen, of te verdwijnen, veel voor. De Amerikaanse antropologe Rebecca Lester schreef een paper over dit veelvoorkomende verlangen, ook onder mensen die geen eetstoornis hebben. Lester ziet dit ontkennen van het lichaam als een logisch gevolg een leven in een wereld waar lichaam-geest dualisme de overhand heeft. Het is niet een fantasie die voorkomt uit een individueel verlangen, maar uit een lange geschiedenis waarin het lichaam wordt ondermijnd.³⁷

35 Bruch, H. (1978), *The Golden Cage*, p. 5

36 Hofstede, B. (2016), *De herontdekking van het lichaam*, p. 50

37 Lester, R. (1997), *The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa*, Soc. Sci. Med 44-4, p. 484

De angsten die mensen met anorexia ervaren zijn vaak complexer dan de angst om dik te worden, of voor eten. Bruch citeert Elsa, die bang was om “niet mens” te zijn, en geterroriseerd werd met het idee dat ze niet meer zou bestaan, zou ze haar strenge regime zou loslaten. Op de momenten dat ze losliet, voelde ze zich helemaal vol. Vol van haar moeder, alsof ze in haar zat, en verweven werd met haar.³⁸

Sommige eetstoornissen vinden hun oorsprong in angsten en trauma rondom een moederfiguur. Deze connectie is makkelijk te leggen, want voor velen begint eten aan de borst van hun moeder. Daar waar we letterlijk aan onze moeders vastliggen, en eigenlijk meer onderdeel van haar zijn dan ons eigen zelf. We zijn afhankelijk van onze verzorgers, van hun zorg, voedsel en liefde. Ze staan symbool voor de onafhankelijkheid die we voelen wanneer ons lichaam vraagt wat het nodig heeft: zorg, voedsel en liefde.

In een ander onderzoek naar mensen met eetstoornissen, van de Duitse psychoanalist Helmut Thomä, wordt de suggestie gewekt dat sommige mensen met anorexia lijden aan een conflict over de afhankelijkheid die komt van binnenuit, honger, naar iets dat van buiten komt, voedsel. Dit werkt mee aan het idee dat voedsel niet in lichaam thuishoort. Dat een lichaam ‘puur’ is, wanneer er geen eten in zit.³⁹

Thomä interviewde een patiënt die dit conflict in detail omschreef. Ze voelde angst voor de melkfles van een baby en voor kinderen zelf. Het idee van injecties, dat er iets bij haar naar binnen zou gaan, dreef haar tot waanzin.

³⁸ Bruch, H. (1978), *The Golden Cage*, p. 12

³⁹ Thomä, H. (1977), *On the Psychotherapy of Patients with Anorexia Nervosa*, *Bulletin of the Menninger Clinic* 41, p. 437-452

Ze benoemde ook haar positie van vrouw in relatie tot haar angsten. Een man hoeft geen kinderen te baren, een man is wat hij is. Hij hoeft niet te geven of te ontvangen zoals een vrouw dat doet.⁴⁰

De identiteit van een man wordt niet bepaald door wat zijn lichaam uitdraagt.

Lester geeft in haar paper een feministisch perspectief aan anorexia bij vrouwen. Hun honger, zelfontkenning, en zelfhaat, is aangeleerd gedrag, door een (Amerikaanse) cultuur waar dit verwacht wordt dan vrouwen. Door het belichamen van deze “vrouwelijke” eigenschappen, en ze tot een uiterste te brengen, creëren ze als het ware een parodie op het vrouwelijke ideaal. Lester benadrukt nog eens dat het geen individuele ziekte is, maar een culturele. Ze ziet eetstoornissen als een overlevingsmechanisme. Lester schrijft dat vrouwen met anorexia zijn niet gek zijn. Het zijn vrouwen die proberen te overleven in een wereld die gek is.⁴¹

Ik heb zelf nooit een eetstoornis gehad, maar ik herken mezelf in deze angsten en verlangens. Het kijken naar mijn lichaam alsof het niet bij me hoort, alsof het een vervreemd van me is. Ik verlang er soms ook naar om uit mijn lichaam te stappen. Ik herken de angst voor afhankelijkheid, en ben soms ook bang dat ik verander in mijn moeder. Dat mijn lichaam zich, al sinds ik een kind bent, klaarmaakt om zelf moeder te worden. Zonder dat ik daar ooit om gevraagd heb.

40 Thomä, H. (1977), On the Psychotherapy of Patients with Anorexia Nervosa, Bulletin of the Menninger Clinic 41, p. 437-452

41 Lester, R. (1997), The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa, Soc. Sci. Med 44-4, p. 481

Ik win dus ik ben (een man)

Er wordt over eetstoornissen geschreven en gedacht alsof het een vrouwenziekte is. Dat is niet zo. Volgens de laatste cijfers van het CBS werden 8 op 100.000 mannen gediagnosticeerd met een eetstoornis in 2016, tegenover 106 van de 100.000 bij vrouwen.⁴² Er zijn waarschijnlijk wel meer mannen met een eetstoornis, maar omdat de ziekte vooral geassocieerd wordt met vrouwen, zullen zij de diagnose minder snel krijgen. Daarnaast is de drempel om hulp te zoeken voor deze mannen nog hoger. Naast het stigma rondom het zoeken van psychische hulp, lopen ze er ook tegen aan dat hun ziekte als iets vrouwelijks wordt gezien.⁴³

Iedere eetstoornis is verschillend, en ieder maakt het op hun eigen manier mee. Er zijn verschillen in hoe mannen en vrouwen het ervaren. Beiden hebben te maken met een cultuur waar er verwachtingen en een ideaalbeeld zijn ontstaan, die horen bij man en vrouw-zijn. Over vrouwen met anorexia wordt geschreven dat hun ziekte niet op zichzelf staat. Het wordt gevormd door een cultuur die bang is voor vlees en controleverlies, waarin zij, op een extreme wijze, uitblinken.⁴⁴ Ik geloof dat het voor mannen net zo is, al neemt het een andere vorm aan. Sport speelt een grote rol in het westerse beeld van mannelijkheid. Sporten waar agressie en uithoudingsvermogen worden uitgeoefend worden gezien als mannelijk. Sterker nog, wanneer een jongen niet mee wilt doen, wordt hij in zijn mannelijkheid onderschat.

42 <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83709NED/table?fromstatweb>

43 <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/research-on-males>

44 Lester, R. (1997), The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa, Soc. Sci. Med 44-4, p. 484

Terwijl afvallen en diëten taboe zijn voor mensen die mannelijk nastreven, zijn spieropbouw en uithoudingsvermogen dat niet. Hier beginnen de eetstoornissen van mannen vaak.⁴⁵ Voortkomend uit de heersende angst voor vet, op het lichaam en in het eten. Alsof het een jas is die te groot is, met daaronder een betere versie van onszelf.

Competitie is ook een belangrijke drijfveer voor mensen met een eetstoornis. Bij mannen lijkt dit van groot belang, blijkt uit onderzoek van de Australische onderzoeker Murray Drummond, die veel heeft geschreven over masculiniteit en lichaamsbeeld. Van jongs af aan wordt hen geleerd hun eigenwaarde te halen uit wat zij meer hebben dan anderen. Zoals de vriendjes van mijn broer vroeger opschepten over hun spierballen, en wedstrijden hielden wie het hardste kon rennen. Bij ons, de meisjes, had je ook wel wedstrijden wie het vaakst kon rondzwaaien op het duikelrek, maar wanneer je verloor maakte dat niet zoveel uit. Er was vast wel iets anders waar je goed in was. Misschien kon je goed tekenen, of rekensommen maken, of had je mooie haren. Het leek alsof winnen de enige manier was dat jongens zich konden bewijzen en onderscheiden. Veel jongens groeien op met het idee dat competitie gezond is, en winnen het belangrijkste. Wanneer zo'n jongen een eetstoornis ontwikkelt, neemt hij dit mee. Dan ontstaan er situaties waarin mannen de absolute grenzen van hun lichaam opzoeken, waar hun ziekte de vorm aanneemt van een wedstrijd die ze moeten winnen.

45 Drummond, M. (2002), Men, Body Image and Eating Disorders, *International Journal of Men's Health* 1, p. 93

De kans op een succesvolle carrière, vriendschap en liefde wordt steeds kleiner bij iemand die een eetstoornis heeft. Drummond interviewde een man die al in behandeling was voor zijn eetstoornis, die als enige doel had om de ziekste patiënt van de afdeling te zijn. De eetstoornis zelf was het enige waarin hij nog kon excelleren.

Bij veel mannen met eetstoornissen heeft hun ziekte zich verweven met hun idee van wat mannelijkheid is.⁴⁶ De betekenis van de mannelijkheid waarnaar gestreefd wordt verwringt en vervormt. Het blijft een doel om naartoe te leven, een motivatie voor zelfonthouding.

Een van de mannen die Drummond interviewde, omschreef hoe hij het ideale mannelijke lichaam zag. Hij omschreef geen strak of gespierd lichaam, maar een wit T-shirt en een spijkerbroek. Het lichaam was niet zichtbaar, alleen een goed zittend shirt en broek. Toch stond dit symbool voor zijn betekenis van mannelijkheid.⁴⁷

Net zoals mijn ideaal een gele bikini is. Het heeft niet te maken met het lichaam dat de kleding draagt, maar eerder met het comfort waarmee het gedaan wordt, en de associaties die we bij dat beeld hebben.

Misschien verlang ik expliciet niet naar een lichaam, omdat ik het idee heb dat ik beter af zijn zonder.

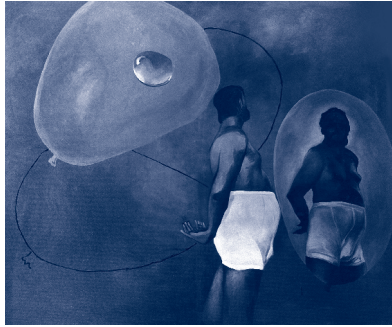


⁴⁶ Drummond, M. (2002), Men, Body Image and Eating Disorders, International Journal of Men's Health 1, p. 98

⁴⁷ Drummond, M. (2002), Men, Body Image and Eating Disorders, International Journal of Men's Health 1, p. 98



Martin Kippenberger, selectie uit Hand painted pictures, 1992, olie op doek



Martin Kippenberger, Zonder titel, 1988, olie op doek

Het vriest. Mijn adem is zichtbaar, neemt de vorm aan van een steeds groter wordende wolk. Je kunt het horen, het klinkt als een ballon die steeds en klein beetje opgeblazen wordt, en dan weer leegloopt. Onder mijn borst haperen mijn longen. Mijn buik zit zo vol dat er niets meer bijpast. Het stof van mijn sportshirt, in fluorescerend roze, zit strakker om mij heen dan mijn eigen vel.

Ik droom van marmeren beelden. Alles zit op de juiste plek, er hoeft niets bij of af, dit is een man zoals hij bedoeld is. Ik kijk naar mezelf en zie een blok marmer, een log stuk materiaal, met ergens aan de binnenkant mijn bedoeling. Ik zie mijn vader, in mijn steeds kaler wordende hoofd, en buik die steeds voller lijkt te lopen, over mijn wielrenbroek heen hangt. Wanneer ik doodga hoeft niemand mij in een kist te stoppen, ik stijg op als een heteluchtballon. Ik laat de marmeren beelden achter me. Ze kijken niet verder dan de holtes in hun ogen. Ze staan vast, iedere spier tot in de eeuwigheid aangespannen, op het startblok. Voor altijd op een absoluut hoogtepunt, maar nooit echt begonnen.

Bewoond lichaam

Wat betekent het om een lichaam te bewonen?

Hoe verhoudt een lichaam zich tot de wereld?

Maurice Merleau-Ponty schrijft over deze vragen in het boek *De wereld waarnemen*. Merleau-Ponty is een Franse filosoof, de derde in het rijtje fenomenologen die ik genoemd heb in mijn scriptie. Merleau-Ponty ziet, net als Husserl, lichaam en geest als een. Het lichaam is volgens hem het contactpunt met de wereld. Een lichaam dat ook in contact staat met andere lichaam. Merleau-Ponty benadrukt de rol van de ander. We voelen het bestaan van ons lichaam pas wanneer we andere lichamen tegenkomen. De ander neemt de vorm aan van cultuur, boeken, traditie, ouders, vrienden. Het contact dat we met ons eigen lichaam hebben loopt via de ander, door cultuur, door de taal die we gebruiken die ook weer ergens anders vandaan komt. De kennis die we hebben over onszelf, over ons lichaam, wordt geleid door invloeden van de ander.^{48 49}

In het werk van de Duitse kunstenaar Martin Kippenberger herken ik de blik van de ander. Vooral in zijn zelfportretten wordt dit duidelijk; ze gaan over zijn verhouding met de wereld, over het gezien worden door de ander.

Kippenberger breekt door in de Duitse kunstscene van de jaren 80. Hij behoort tot de *Neue Wilden*, een groep brutale mannelijke kunstenaars die zich verzetten tegen de gevestigde orde binnen de kunstwereld.

Kippenberger was een schilder, schrijver, acteur, muzikant, danser,

⁴⁸ Merleau-Ponty, M. (2003), *De wereld waarnemen*
⁴⁹ <https://www.onderwijsfilosofie.nl/de-wereld-waarnemen/>

drinker schrijver en stond bekend als een enfant terrible.⁵⁰

Het imago wat hij zichzelf aangemeten heeft gaat tegen alles en iedereen in, is onvoorspelbaar, en vereist een constante emotionele staat waar alleen drank hem in kan brengen. Hij staat te boek als een entertainer, een feestbeest, maar wel van het type dat in de vroege uren in zijn eentje staat te dansen.⁵¹ Op het gebied waar grapjas en trieste clown elkaar raken.

Kippenberger laat een kwetsbare kant van zichzelf zien in zijn portretten. Ze laten zijn zorgen zien over het verval van zijn lichaam, het ouder worden en de gevolgen van zijn roekeloze levensstijl die steeds zichtbaarder worden. In zijn schilderijen blaast hij het persona wat hij gecreëerd heeft op, en laat het tegelijkertijd leeglopen. Ze geven zelf-obsessie weer, maar ondermijnen het ook, door de zwakte en kwetsbaarheid van het lichaam te tonen.

Vanaf de late jaren 80 wordt sterfelijkheid een belangrijk onderwerp in zijn werk. De ballon, als symbool voor kwetsbaarheid, keert regelmatig terug in zijn schilderijen. In deze portretten zet hij zichzelf neer als een gefaald man, niet voldoende aan zijn definitie van mannelijkheid. Kippenberger portretteert zichzelf in een grote witte onderbroek, omhooggetrokken tot zijn ribben. Hij drijft de spot met zichzelf, speelt met gene en vernedering, maar geeft ook zijn onzekerheden bloot. Onzekerheden gekoppeld aan de angst om niet mannelijk genoeg te zijn.

50 <https://artdaily.cc/news/60911/Hamburger-Bahnhof-explores-the-private-and-public-persona-of-the-artist-Martin-Kippenberger#.Xd1zjOdKi34>

51 <https://whitehotmagazine.com/articles/martin-kippenberger-hand-painted-pictures/3855>

Bij Hand painted pictures wordt dit nog zichtbaarder. De felgekleurde, slecht zittende sportkleding, geeft weer dat er een poging gedaan wordt om weer vat te krijgen op het lichaam dat hem in de steek laat. De poses refereren naar de Klassieken, naar helden uit de Griekse oudheid. Helden die uitblaken in hun mannelijkheid, op intellectueel en atletisch gebied. Helden uit marmer gehakt, statisch, onvergankelijk. Dat het afgebeelde lichaam ver afstaat van het ideaal wat Kippenberger voor zich heeft, word pijnlijk duidelijk. De poses benadrukken het verval van dit lichaam. Een lichaam waarvan, als gevolg van een wild leven, alleen een ruïne overgebleven is.

Kippenberger bevraagt kwesties als representatie en de vorming van het beeld wat we van hem hebben in zijn portretten. Kippenberger documenteert zijn leven, vooral door het maken van foto's, die hij gebruikt als materiaal voor zijn werk. In zijn werk ordent hij de elementen die bepalend zijn voor zijn leven, van zijn jeugd, tot aan zijn positie binnen de kunstwereld.

De portretten van Kippenberger gaan niet over het hemzelf, maar over hoe hij zich verhoudt tot zijn achtergrond, zijn familie, tot de wereld en de kunstgeschiedenis.⁵²

52 Veith L. (2018), Body check: Martin Kippenberger, Maria Lassnig, p. 117-118

Ik blader door mijn schetsboek, op zoek naar mijn eigen zelfportretten. In het boek staan overal blote vrouwen getekend, op bijna iedere pagina staat er wel eentje. De vrouwen zijn groot en zacht, zonder hoeken, alsof ze uit klei bestaan. Ze hebben een ondefinieerbare vorm, als een vlek die naar een lichaam gegroeid is.

Ze hebben grote, hangende borsten, of zijn juist helemaal plat, met twee kleine stippen als tepels. Op hun kruis een zwarte driehoek van lichaamshaar. Ik vind het fijn om ze te tekenen. Het is belangrijk voor me om verschillende soorten lichamen te tekenen, omdat ik ze niet vaak getekend zie worden.

Ik vind ze mooi om te zien, die ronde vrouwen. Ze lijken op mijn moeder, hoe ze eruitzag toen ik nog een kind was. Als een groot warm bad, op te kleine pootjes. Ze is groot en zacht en bestaat uit lagen van badstof en velours.

Zo wil ik niet zijn. Ik wil geen ronde, fluwelen vrouw zijn. De vrouwen die ik teken zijn amorf, ze hebben geen afgezette vorm. Het is alsof ze over hun eigen vorm heen zijn gegroeid.

Bewoonde vrouw

Bruch houdt zich bezig met een soortgelijke vraag als Merleau-Ponty in haar onderzoek naar de kern eetstoornissen: wat betekent het om een vrouwelijk lichaam te bewonen in de cultuur waarin bij leven?⁵³

Ik zou niet iedereen die geen vrouw is uit te sluiten, maar ik geloof wel dat de rol van het geslacht belangrijk is om deze vraag te beantwoorden. De betekenis van mijn lichaam, en hoe het zich verhoudt tot de wereld, is anders dan van een lichaam dat niet vrouw is. Ik heb het lichaam van een vrouw gekregen, of ben erin geworpen, zoals Heidegger dat zou zeggen.

De Franse filosoof Simone Beauvoir, komisch genoeg levenspartner van Jean Paul 'de gemaakte mens' Sartre, schrijft hierover. Beauvoir, wiens werk ik al veel eerder had moeten lezen maar pas recentelijk ontdekt heb, schrijft in 1949 het boek *The Second Sex*. Hier benadert ze het vrouwelijke lichaam volgens de fenomenologie. Beauvoir ziet het lichaam, net als Merleau-Ponty, als contactpunt met de wereld, onder invloed van de ander.

Beauvoir schrijft dat het bewonen van een vrouwelijk lichaam wordt aangeleerd, al op jonge leeftijd. Meisjes wordt geleerd passief te zijn, jongens juist actief. Jongens wordt gestimuleerd in de hoge boom te klimmen, wild te spelen, een meisje moet toekijken, ze heeft dit lichaam gekregen, ze moet voorzichtig zijn met zichzelf.⁵⁴ Ze schetst een beeld waar meisjes getraind worden in hun lichamelijke manieren.

53 Bruch, H. (1988), *Conversations with Anorexics*, p. 130

54 Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*, p. 301

Er wordt hen gedrag aangeleerd dat hun interactie met de wereld beïnvloed. Het maakt hen passiever, meer timide, minder spontaan, minder krachtig.⁵⁵

Ik denk dat Beauvoir tot op een bepaalde hoogte gelijk heeft, maar ik mis de nuance in haar verhaal. Ik weet dat *The Second Sex* meer dan 70 jaar geleden geschreven is, en er is (gelukkig) veel veranderd. Ik denk dat er een hoop te zeggen valt over de positieve kenmerken die als vrouwelijk worden beschouwd, die jongens waarschijnlijk minder snel aangeleerd krijgen. Eigenschappen zoals compassie, zorgzaamheid, jezelf open durven te stellen, kunnen praten over je gevoelens. Eigenschappen die niet onderschat moeten worden, en veel meer teweeg kunnen brengen dan klimmen in de hoogste boom.

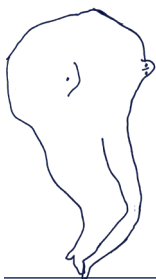
Je wordt in een lichaam geworpen wat mannelijk, vrouwelijk, beiden, of allebei niet is.

Er zitten voorwaarden aan een lichaam wat mannelijk of vrouwelijk is. Er is een beeld bedacht wat hoort bij man en bij vrouw, en er wordt over het algemeen verwacht dat je in die vorm groeit waar je in gegoten bent. We verwachten dat er een “of” staat tussen de opties mannelijk en vrouwelijk. Onder mensen die trans zijn komen eetstoornissen bovengemiddeld vaak voor,⁵⁶ blijkt uit een van de weinige onderzoeken die ik hierover kon vinden. Wanneer een lichaam niet voldoet aan de verwachtingen die horen bij man- of vrouw-zijn, kan ik me voorstellen dat het opleggen van restricties een gevoel van controle geeft wat anders ontbreekt.

55 Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*, p. 333

56 Watson, R. (2017), Disordered Eating Behaviors Among Transgender Youth: Probability Profiles from Risk and Protective Factors, *International Journal of Eating Disorders* 50-5, p. 515-522

De link tussen eetstoornissen en gender bleek al uit al uit stukken die ik eerder noemde.^{57 58} Bij eetstoornissen en transitie is er allebei sprake van een transformatie. Tegelijkertijd proberen ze iets te conserveren, een proces tegen te houden: het groter, dikker, vrouwelijker of mannelijker worden van het lichaam. Bij beide wordt er verlangd naar een verandering van vorm, een vorm die beter past bij hun definitie van zichzelf. Sommige mensen die trans zijn hebben te maken met een buitenwereld die hun lichaam, hun verlangens, niet begrijpt. Hun lichamen worden niet alleen onderschat, ze worden door sommige mensen in hun bestaan volledig ontkend.



57 Drummond, M. (2002), Men, Body Image and Eating Disorders, *International Journal of Men's Health* 1, p. 88

58 Lester, R. (1997), The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa, *Soc. Sci. Med* 44-4, p. 481

Vleeskleurige krulletters

Vrouwelijkheid is voor sommigen geen streven, maar juist dat waartegen verzet wordt.

Ik denk terug aan de tijd dat ik nog geen vrouw was. Ik was een meisje. Een woord wat minder beladen lijkt dan “vrouw”, een woord gespeld in vleeskleurige krulletters. De pure horror van de uitspraak je begint steeds meer op een vrouw te lijken. Rillingen over de rug van mijn 12-jarige zelf.

Meisjes daarentegen, zijn lichtgroen, met een bloemetje op het puntje van de i. *Onschuldig*.

Ik had mijn borsten al bedacht voordat ik ze had. Ik wilde ze zo graag dat ik over ze droomde. Gehuld in de gele bikini, die ik toen voor het eerst zag.

Ik herinner mezelf als 12-jarige, bloot. Ik boog voorover, hing met mijn hoofd ondersteboven. Ik pakte al het vlees vast dat ik op mijn borst kon vinden en richtte me op. In mijn handen iets wat op borsten leek. Wanneer ik losliet, waren ze weg.

Ik heb bijna geen herinneringen aan mijn lichaam van voor die tijd. Ik weet dat mijn huid bruin was in de zomer en mijn haar blonder dan normaal. Maar hoe mijn buik eruitzag, hoe mijn benen stonden, de vlakke van mijn borst, dat weet ik niet meer. Ik was me soms bewust van mijn aanwezigheid, ik leerde hoe ik me moest verhouden tot anderen zodat ze me lief en leuk vonden. Mijn lichaam speelde hier geen rol in. In mijn herinnering begon mijn lichaam op het moment dat ik er iets van verlangde. Grotere borsten, plattere buik, langere benen, dunnere vingers.

Het begon op het moment dat andere mensen naar me gingen kijken, met dezelfde verwachtingen.

In *The Second Sex* schrijft Beauvoir een controversiële tekst over de afschuw en schaamte van meisjes in de puberteit. De groei van het okselhaar transformeert een meisje in iets dierlijks, in een alg-achtige.⁵⁹ Ongesteldheid roept een soortgelijke walging op, net als het idee van moederschap, zwanger worden.

Beauvoir omschrijft het zwangere lichaam als een plant, of dier. Een incubator. Een vrij individu dat veranderd is in een passief instrument.⁶⁰ De feitelijke manier waarop Beauvoir dit geschreven heeft staat me een beetje tegen. Wanneer ik het in de juiste context plaats, als een gevolg van de manier waarop vrouwen wordt aangeleerd om zich te verhouden tot hun lichaam, vind ik het wel accuraat. Deze walging is hun niet eigen.

Het lichaam waar ik in groeide hield dingen in zich waar ik nog niet klaar voor was, al dacht ik van wel. Ik kon niet wachten om ouder te lijken, maar ouder worden was een ander verhaal. Mijn lichaam groeide niet de kant op waar ik heen wilde, het zag er nooit uit als het plaatje wat ik voor me zag. Een plaatje dat bestond uit ontelbaar opgeslagen beelden van vrouwen waarvan ik niet wist dat ik ze onthouden had. Mijn lichaam groeide alle kanten op, over mij heen.

Ik leerde dat de borsten die ik wilde hebben niet alleen van mij waren. Ik mocht ze niet zomaar hebben, er zaten implicaties aan het hebben van zoiets moois en zachts. Ik moest ze delen.

59 Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*, p. 307-309

60 Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*, p. 477

Ik moest ze delen met mijn moeder, net als al het andere wat van mij was, omdat ik van haar ben. Je begint steeds meer op me te lijken, zei ze, je bent net mij toen ik zo oud was. Een nieuwe versie van haar, anders, maar met dezelfde borsten.

Ze keek trots naar me wanneer ze me uit de douche zag komen, en ik wist, ze zijn ook van haar.

Ze zijn van de jongens waarvan ik wilde dat ze naar me keken, maar dat niet deden, en de jongens die wel naar me keken, waarvan ik het niet wilde.

Ze zijn voor mijn kinderen, waarvan het niet uit maakt of ze ooit geboren worden of niet. Ze nemen beslag op mijn lichaam, maken mijn vorm uit. Ze hebben mijn buik ingenomen, zichzelf verstoppt in eitjes. Ze maken mijn heupen breed, mijn buik en borsten rond.



Wat zit er onder mijn kleren? Huid.

Wat zit er onder mijn huid? Roze. Het pigmentloze, nog nooit door de zon aangeraakte, vlees, wat onder al onze huiden zit. Het roze van meisjeskamers, ballenarokjes, prinsessenklamboes, glitter lipgloss, pantykousen, dungseden plakjes ham met boter op een wit melkpuntje.

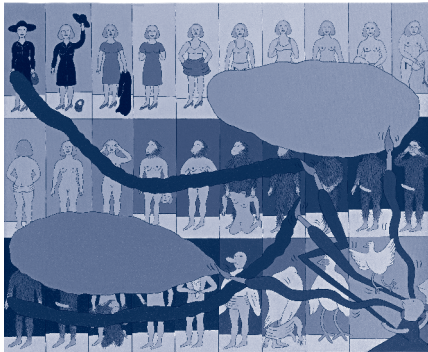
Wat zit er onder mijn roze? Het dier dat in mij naar boven komt. Het is bedekt met een dikke, stugge vacht die zacht voelt wanneer je met de richting van mee aait. Het kent geen schaamte, doet waar het zin in heeft. Het is altijd opgewonden. Het eet, neukt en slaapt de hele dag, laat je achter met het gevoel dat je iets slijmerigs hebt aangeraakt waarvan je niet weet wat het is. Maar het is vrij, vrijer dan het vlees waar het onder zit.

Wat zit er onder mijn dier? Man, een roze man. De man is hetzelfde als het dier, alleen dan zonder haren, met schaamte.

Wat zit er onder mijn man? Een deken van witte veren, grote vleugels. De vogel is onhandig groot en komt bijna niet van de grond af, het kader is te klein om zijn vleugels te spreiden. Ik heb al mijn lagen afgepeld. Mag ik nu naar huis? Wat ik dan achter laat? Geen idee, een vlak gevuld met blauwe lucht, misschien. En het doek, waar al mijn lagen op geschilderd staan, dat nu op de ezel staat. Ik zet mijn handtekening in de hoek, en verander in een kunstenaar.



Marie-Louise Ekman, *Striptease*, 1973, olie op doek



Marie-Louise Ekman, *Bird Child painting and Striptease*, 2015-16, olie op doek

Striptease

Deze schilderijen zijn gemaakt door Marie-Louise Ekman. Een Zweedse kunstenares met een enorm oeuvre van schilderijen, sculpturen, prints en films. Ze verwierf bekendheid in de jaren 60, en is nog steeds actief als kunstenaar. Zou je al haar werken in een ruimte plaatsen en je ogen een beetje dichtknijpen, dan zou je een grote roze golf zien, met stukken pastel in zwart omlijnd. De stijl waarin ze schildert refereert sterk naar striptekeningen en Amerikaanse popart, al is Ekmans werk een stuk naïefer en minder gelikt. De schrijver van een Zweeds artikel noemde het “innocent girl room aesthetic”.⁶¹ In haar werk komen steeds dezelfde figuren terug, onder andere een witte vogel, Minnie Mouse en Katrien Duck, en de blonde vrouw uit *Striptease*. Ze wordt uitgerekt en verwrongen, haar lichaam in de meest vreemde proporties geschilderd. Ze wordt, samen met de andere figuren, steeds in een andere situatie geplaatst waar Ekman onderzoekt hoe ver ze kan gaan. In haar werk worden de rollen worden steeds op een andere manier verdeeld. Er ligt niets vast.

Ekman noemt al haar schilderijen realistisch. Er is niks verzonnen, zegt ze. In *striptease* probeert ze verschillende rollen uit. Ze verandert van vorm, en hierdoor van bedoeling. Ze glijdt van de ene rol in de andere, probeert alle mogelijkheden uit die horen bij het andere lichaam. Ze lichten de associaties op die horen bij ieder lichaam: de seksualisering van een vrouw die zich uitkleedt, gaat over op de primitieve seksualiteit het dier, de mannelijke sekse maakt Ekman gelijk aan de aap. De vrijheid die de man in zich draagt, in de vorm van een witte vogel. Wanneer de vogel wegvliegt, blijft alleen de kunstenaar over.

61 <https://www.bukowskis.com/sv/auctions/576/386-marie-louise-ekman-striptease>

Later maakt Ekman nog een tweede versie van dit schilderij, waarin ze een nieuwe rol toevoegt: de rol van grootmoeder. Ze schildert haar kleinkinderen bovenop het originele beeld, als vogelkinderen, die met enorme penselen het doek bekladden. De definitie van vrijheid verandert. Vrijheid gaat verder dan wegvliegen of kunst maken. Het gaat over reflecteren en terugkijken op de geschiedenis, met het perspectief van iemand van nu, met nieuwe kennis en ervaringen. Het gaat over het bekritisieren en veranderen van de dingen die voor je liggen, en ze naar je eigen hand leggen, met iedere penseelstreek, zonder daarin ingeperkt te worden.

Mijn vader heeft ooit tegen me gezegd dat ik zijn droom leef. Omdat ik naar de kunstacademie ga, kunst en schrijven serieus ben gaan nemen, en ouders heb die me hierin steunen. Dat had hij ook wel gewild, maar hij mocht niet van zijn vader. Mijn moeder zegt soms dat ze blij is dat ik de dingen anders doe dan wanneer zij jong was. Dat ik ben gaan studeren, dat ik voor mezelf opkom. Ik dacht hieraan toen ik naar Bird Child painting and Striptease keek. Dat je vrijheid door iemand anders kunt voelen, en het een beetje van jou wordt. Ik kreeg de vrijheid die mijn ouders niet hadden. Zij bepaalden, onbewust, voor een deel wat ik daarmee ging doen.

Vrouw zonder lichaam

De grenzen van mijn lichaam lijken moeilijk te verleggen omdat ik een vrouw ben. Dit is niet de muur die ik zelf metselde om mijn eigen hoofd heen, omdat ik denk dat ik iets niet kan, deze muur was al gebouwd voordat ik geboren was. Mijn ouders hebben mij erin gelegd, me een kus op mijn voorhoofd gegeven en zeiden dat het allemaal wel goed kwam. Als baby kon ik er rondkruipen, ik had ruimte genoeg. Maar naarmate ik ouder werd kwamen de muren steeds dichterbij mij af, tot ze in mijn vel aan zaten, de contouren van mijn lichaam precies omlijnt. Ik ben mijn lichaam, al zou ik soms willen van niet. Mijn lichaam definieert mij in de ogen van anderen. Het perkt me in, bied me kansen, en bepaald hoe andere mensen op mij reageren. Mijn vrouw-zijn geeft signalen af over wie ik ben, en hoe ik behandeld wil worden, waar ik zelf niet om gevraagd heb.⁶² Zou ik deze signalen, mijn borsten, buik en heupen, weghalen, dan zou mijn lichaam van betekenis veranderen, en weer van mezelf zijn.

Als man geest is, dan is vrouw lichaam. De strijd tegen het lichaam die vrouwen met een eetstoornis voeren, lijkt zich niet richten op het lichaam in het algemeen, maar op het vrouwelijke. Het zijn dan ook borsten, heupen en buiken, waar het hardst tegen gevochten wordt.

Een van de vrouwen die Bruch voor haar boek *The golden cage* interviewde, Annette, vertelde over haar behoefte om meer onafhankelijk, assertief en een zeker van zichzelf te zijn. Deze eigenschappen botsten voor haar met haar vrouwelijkheid. Zij associeerde deze eigenschappen

62 Lester, R. (1997), *The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa*, Soc. Sci. Med 44-4, p. 485

met mannelijkheid, en mannelijkheid met dunheid, wat een motivatie werd voor haar restricties. Vrouwelijkheid zag zij als iets slaafs⁶³.

Het ontkennen van het lichamelijke wordt, onder veel vrouwen met anorexia, gezien als aan mannelijke manier van denken. Het overwinnen van hun lichaam representeert het overwinnen van het “zwakke” vrouwelijke, schrijft Rebecca Lester.⁶⁴

Bruch sprak een andere vrouw over een “kleine man” die in haar zat, die met geweld begon te protesteren wanneer zij iets deed voor haar eigen comfort.⁶⁵ Geweld tegen het concept van vrouw, die allereerst een lichaam is, en daarna haarzelf.⁶⁶

‘Women are somehow *more* biological, *more* corporeal, and *more* natural than men.’⁶⁷ Schrijft Elizabeth Grosz in haar boek *Volatile bodies*.

Beauvoir benoemt dit ook in *The Second Seks*: vrouw is het vlees, vlees is het genot en het gevaar.⁶⁸

Een vrouw leeft niet alleen in een lichaam van vlees, ze is de belichaming van vlees. Vrouwelijkheid zit dicht op de huid, ze zit erin gekerfd. Ze is sensueel, vleselijk, haar vlees onlosmakelijk verbonden aan het lichaam waar ze in zit.

Het verlangen naar een wit T-shirt en spijkerbroek, een marmeren standbeeld of een gele bikini, een kleine man in je hoofd, is verlangen naar geen lichaam. Wanneer er associaties horen bij het lichaam waar je in zit, maar die niet bij jou horen, wil je er nog liever uit.

63 Bruch, H. (1988), *Conversations with Anorexics*, p. 125

64 Lester, R. (1997), *The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa*, *Soc. Sci. Med* 44-4, p. 484

65 Bruch, H. (1978), *The golden cage*, p. 55

66 Lester, R. (1997), *The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa*, *Soc. Sci. Med* 44-4, p. 485

67 Grosz, E. (1994), *Volatile Bodies*, p. 14

68 Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*, p. 162

Ontlichamen

Het elastieken randje van mijn bikinibroek snijdt in mijn been. In de zon lijkt ik op te zwellen, een beetje te groeien. Net als de planten in mijn tuin, die wilder lijken te groeien naarmate het broeierig wordt. Ik kijk naar de zonnebloemen, met hun lange, kronkelende stelen. Bij iedere zomerstorm waaien ze om, en groeien vervolgens met een bocht weer zo dicht mogelijk naar de zon toe. In een stengel tel ik vijf bochten. Een bloem heeft zich vastgegrepen aan een leeg bierflesje op tafel, en groeit daar nu weelderig omheen.

Bij het opstaan van mijn stoel blijft het plastic materiaal aan mijn benen plakken. Ik trek het in een ruk los, als een pleister. In mijn huid zit de afdruk van mijn bikini gekerfd. Daar waar ik het meeste vlees heb, snijdt het dieper. Op mijn billen zie ik een afdruk van de plastic tuinstoel, rode lijnen over mijn benen. Deze dingen, de stoel en bikini, zijn gemaakt voor lichamen, maar lijken zich te verzetten tegen het mijne.

Ooit paste ik precies in deze stoel, dat weet ik zeker, en deze bikini zat eerst mooier. Nu ik gegroeid ben, pas ik niet meer in de vorm van deze dingen. Als de dingen er niet waren, had ik dat waarschijnlijk nooit geweten. De dingen zijn een mal waar mijn lichaam in hoort te passen. Ze herinneren me eraan dat er een andere versie van mijzelf is die beter past. Ze herinneren me aan de vorm die ik voor mezelf bedacht heb.

Ik ben groter geworden, iets wat ik absoluut niet wil. Ik denk dat ik iets verkeerd gedaan heb, want de bikini krimpt niet. De stoel wordt niet kleiner. Ze blijven altijd hetzelfde. Ik daarentegen, groei, verkrom, krimp, zwel, verkramp, vouw dubbel, rimpel, zet uit, verzwaar. Ik benijd de standbeelden, T-shirts, schilderijen, tuinstoelen en gele bikini's.





Maria Lassnig, *Kitchen bride*, 1988, olie op doek



Maria Lassnig, *Woman Power*, 1979, olie op doek

*Ik moet op mijn vingers letten. Mijn ogen zijn waterig, ik zie vier ver-
vaagde handen, twee messen door mijn tranen heen. De scherpheid van
de ui die op de snijplank ligt gaat mijn neus en ogen binnen. Het lijkt steeds
dieper in mijn gezicht te zitten, tot het ergens aan de achterkant van mijn
hoofd zit, waar al mijn zintuigen samen komen.*

*Mijn lichaam reageert door te huilen, te snotteren, probeert de vijandige
lucht uit zich te spoelen. Ik snijd de ui in steeds kleinere stukjes, wat hem
alleen maar bozer lijkt te maken, want de geur wordt nog sterker. Met het
mes raak ik het puntje van mijn middelvinger. De ui kruipt meteen naar
binnen, nijpt in de verse wond.*

Ik schuif de plank geirriteerd opzij.

*Ik pak een aardappel en begin te raspen. Uit de harde, steenachtige knol
komen waterige slierten tevoorschijn. Het raspel valt neer in een hoopje,
dat iedere keer dat ik mijn hand op en neer haal groter wordt. Ik rasp
sneller, nog sneller. Ik vind mijn ritme, haal plezier uit het vernietigen
van deze berg aardappelen. Mijn handen worden steeds natter. Ik weet
niet waar het sap van de aardappelen begint, en mijn zweet eindigt. De
beweging blijft zich herhalen, zoals hij dat altijd gedaan heeft. Zoals mijn
moeder deze handeling uitvoerde, en haar moeder, en haar moeder, en
haar moeder, en haar moeder. Het stopt ergens waar de rasp begon.*

*Ik voel de sensatie van schaafwonden, van open huid blootgesteld aan lucht.
Van kleding die aan je vastgeplakt zit, pleisters, iemand ontzettend kwaad
aankijken, en dat die persoon dan de andere kant op kijkt.*

*Ik kijk naar beneden en zie alleen een rasp. De handen die het ding bestu-
ren zijn verdwenen, in een onscherpe blik, door snelle bewegingen. Mijn
hand raspt, mijn hand is rasp. Dit is mijn bestemming: raspen. Misschien
ben ik de rasp wel. De rasp kijkt me aan, en probeert zich voor te stellen hoe
het is om mij te zijn.*

Huisvrouw

Maria Lassnig schildert zichzelf als rasp. Een stoel, monster, machine, olifantenslurf, pureeknijper, knoedels en een citroen zijn een paar voorbeelden van de vormen die ze aannam in haar zelfportretten. Deze interpretaties van het lichaam staan verder van het fysieke lichaam af dan de schilderijen die ik eerder noemde. *Dame mit Hirn* en *Die gelbe Hand* zou ik directe vertalingen van een lichamelijke waarneming noemen. *Kitchen Bride* is politieke, venijniger, grappiger. Het vertelt de positie van het lichaam in de wereld, met de ander zoals Ponty het zegt, maakt het onderdeel van een groter verhaal. Lassnig vraagt zichzelf het volgende: “Wat laat mijn lichaam me zijn? Wat ben ik door mijn lichaam, waar ik niet uit kan ontsnappen?”⁶⁹

In het einde van de jaren 60 vertrekt Lassnig vanuit Parijs naar New York, naar ‘het land van de sterke vrouwen’,⁷⁰ zoals ze het zelf noemt. Hier wordt de feministische inslag van haar werk duidelijker. Het is bevrijdend om op een plek te zijn waar de kunstwereld niet gedomineerd werd door mannen, wat wel het geval was in Europa. Hier wordt ze niet steeds in het hokje vrouwelijke kunstenaar gestopt, maar mag ze gewoon kunstenaar zijn.

Kitchen Bride is een van de schilderijen die ze in New York maakt. Ze wordt kritischer, uit zich over haar afschuw van oorlog – mannelijk kwaad. Ze verklaart later dat ze af en toe uit de binnenwereld moet stappen, “wanneer gebeurtenissen in de buitenwereld sterker dan ik zijn.”⁷¹

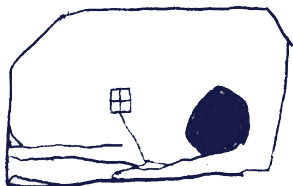
69 Veith L. (2018), *Body check*: Martin Kippenberger, Maria Lassnig, p. 130

70 <http://www.petzel.com/exhibitions/maria-lassnig4>

71 <https://www.studiointernational.com/index.php/maria-lassnig-review-tate-liverpool>

Kijkend vanuit het perspectief van Merleau-Ponty, waar het lichaam altijd in contact staat met de wereld, gaan alle werken van Lassnig over de buitenwereld. Ik denk dat lichaam altijd politiek is, altijd onderdeel van een groter verhaal.

Ik zie het lichaam, de rasp, in Kitchen Bride als een vorm, zoals het witte T-shirt of gele bikini. Een ding wat bepaalt hoe een lichaam eruitziet, hoe het zich moet gedragen. Het is een lichaam dat niet verandert, altijd hetzelfde blijft. In het geval van Kitchen Bride is deze conservering negatief. Lassnig verlangt juist naar verandering. Ze wil niet voldoen aan de vorm die voor haar wordt uitgelegd, die van huisvrouw, moeder, keukenprinses, bruid, diender.



Het lichaam dat niet past

De helse grootheid van het leven: mijn lichaam begrenst me immers niet eens, de barmhartigheid zorgt er niet voor dat dat mijn lichaam me begrenst. In de hel begrenst mijn lichaam me niet, en noem ik dat een ziel? Het leven leiden dat niet meer is dan mijn lichaam – noem ik dat onpersoonlijke ziel? ⁷²

Schrijft Clarice Lispector, op dit moment mijn lievelingsschrijver. Lispector wordt beschouwd als een van de belangrijkste schrijvers van de 20e eeuw, en heeft in haar leven een enorme hoeveelheid verhalen geschreven. De van origine Oekraïense emigreert als kind naar Brazilië, waar ze al op jonge leeftijd begint met schrijven. Ze schrijft in haar lange loopbaan meerdere romans, verhalenbundels, journalistieke stukken en kinderboeken. Lispector gaf nauwelijks interviews. Deed ze dat wel, dan vertelde ze weinig over haar persoonlijke leven. 'Ik ben zo mysterieus dat ik mezelf niet eens begrijp,' zegt ze in een interview. Rondom haar persoon hangt, net als in haar verhalen, een zweem van mystiek en mysterie.

Haar verhalen zijn, net zoals de schilderijen van Maria Lassnig, heel vleselijk. Bij het lezen van De passie volgens G.H., voelt het alsof ik steeds door het lichaam van het personage heen raas, en de wereld daarbuiten meekrijg vanuit de binnenkant. Lispector schrijft niet vanuit het rationele, maar vanuit, zoals ze het zelf zegt, 'een gevoeligheid die niet alleen ontroerd kan worden, maar ook denkt zonder het hoofd'. ⁷³

⁷² Lispector, C. (2018), De passie volgens G.H., p. 170

⁷³ <https://karakters.nu/portret-clarice-lispector/>

Dit denken zonder hoofd lijkt op het Wahrnehmungsorgan van Husserl, het waarnemende lichaam.

Van G.H., het hoofdpersoonage, weten we eigenlijk niks. Het is niet bekend waar ze vandaan komt, of hoe ze eruitziet. “G.H. had veel beleefd, dat wil zeggen, ze had veel feiten beleefd”,⁷⁴ is de cryptische omschrijving waarmee Lispector haar vangt.

Het hele boek vindt plaats in Leib, het geleefde lichaam. Het fysieke lichaam komt niet aan bod, alleen het voelende lichaam. De belevenissen van G.H. worden geschreven in een taal die direct effect heeft op mijn zintuigen. Bij de andere teksten maak ik een vertaalslag tussen de buiten en de binnenwereld van een karakter, voor het op mijn zintuigen werkt. Hier komt het gelijk mijn lichaam binnen. Het maakt G.H., ondanks dat we weinig van haar weten, een menselijk persoonage.

Lispector publiceert haar eerste verhaal in 1940, op 20-jarige leeftijd. De vrouwen in de verhalen van de jongvolwassen Lispector zijn energiek en ambitieus, net als zijzelf op die leeftijd. Wanneer ze op jonge leeftijd trouwt en kinderen krijgt, groeien haar karakters mee op. Ze schrijft over de verveling en de verborgen vreugde van een huisvrouw, over genieten van je eigen schoonheid, vrouwelijke seksualiteit, in een tijd waar dat verre van gewoon was.

Lispector staat bekend om haar verschijning. Ze is knap, lang, blond, glamoreus. Wanneer haar uiterlijk begint te veranderen, schrijft ze hierover. De spiegel wordt een vijand, laat een verwrongen gezicht zien, misvormd door een laag make-up, en een lichaam dat verandert, ouder wordt. Haar personages ondergaan hetzelfde proces.

⁷⁴ Lispector, C. (2018), *De passie volgens G.H.*, p. 36

Wanneer ze aan het einde van haar leven staat, staan haar personages naast haar.⁷⁵ Het laatste boek wat ze schrijft is *Het uur van de Ster*, uitgegeven in 1977, een paar maanden na haar overlijden.

*“Ik ben de kakkerlak, ik ben mijn been, ik ben mijn haar, ik ben de wittere licht-vlek op het witsel van de muur – ik ben elk hels stukje van mezelf – het leven in mij is zo hardnekkig dat als ik in stukken zou worden gesneden, als een hagedis, dat die stukken dan zouden blijven rillen en bewegen.”*⁷⁶

In *De passie* volgens G.H. is verandering voelbaar. Feitelijk gebeurt er bijna niks. G.H. loopt de kamer in van haar vertrokken dienstmeisje, ziet een kakkerlak lopen, schrikt, en plet hem. Dat het boek toch leest als een soort wervelstorm die over je heen raast, komt onder andere door de verspringen in stijl. Van gisteren naar vandaag, van toen naar nu, van eerste persoon naar derde. Daar waar er iets drastisch verandert in het leven van G.H., al is het in de werkelijkheid een kleine alledaagse gebeurtenis, verandert de tekst ook grammaticaal.⁷⁷

G.H. vraagt zich af wat het betekent om mens te zijn. Hoe verhoudt een mens zich tot de wereld? De muur die om G.H. heen gebouwd is, is gevallen op het moment dat ze de kakkerlak geplet heeft. Wie is zij om te denken dat ze boven de kakkerlak staat? Wat als ze hetzelfde zijn, zij de kakkerlak is?

Ze is haar identiteit verloren. Ze is haar zelf kwijt, en daarmee ook alle regels die om haar heen geconstrueerd zijn.

⁷⁵ Lispector, C. (2018), *Complete Stories*, introductie “*Glamour and Grammar*” door B. Moser, p. 10

⁷⁶ Lispector, C. (2018), *De passie* volgens G.H., p. 93

⁷⁷ Lispector, C. (2018), *Complete Stories*, introductie “*Glamour and Grammar*” door B. Moser, p. 17

“Voor mijn innerlijke leven had ik ongemerkt mijn reputatie aangenomen: ik bejegen mezelf zoals de mensen me bejegenen, ik ben datgene wat de anderen van me zien.”⁷⁸

Nu zijn er geen restricties meer, ze is onbegrensd. Ze realiseert zich dat ze niet meer is dan een bedenksel, niet meer dan de kakkerlak. Nu ze haar zelf kwijt is, is ze vrij. Vrij om zichzelf te scheppen zoals ze wilt. Maar deze vrijheid valt zwaar.⁷⁹

“En omdat mijn ziel ziel zo onbegrensd is dat ze niet meer ik is, en omdat ze zoveel verder reikt dan ik – ben ik altijd ver weg van mezelf, ik ben onbereikbaar voor mezelf zoals een ster onbereikbaar voor me is. (...) Wij zijn hels vrij, de kakkerlak en ik, omdat onze levende materie groter is dan wij, wij zijn hels vrij omdat mijn eigen leven zo slecht past in mijn lichaam dat ik het niet kan gebruiken.”⁸⁰

78 Lispector, C. (2018), De passie volgens G.H., p. 37

79 <https://www.tzum.info/2018/06/recensie-clarice-lispector-de-passie-volgens-g-h/>

80 Lispector, C. (2018), De passie volgens G.H., p. 170-171

Zinken

“The same body which serves me as means for all my perception, obstructs me in the perception of itself, and is a remarkably imperfectly construed thing.”⁸¹

Ik houd mijn adem in. Zwemmend naar beneden deel ik het water met de vissen, bierblikken, flessen, plastic tasjes, stukken wier, die ik niet kan zien. Het is een grote bruine soep, waar ik nu onderdeel van ben. Soms ben ik het Hollandse water dankbaar, het is zo makkelijk om erin te verdwijnen. De Italiaanse zee is nooit van jezelf. Die deel je met tientallen Italiaanse lijven, dobberend aan de oppervlakte, gebronsd als beelden. Je deelt hem met hele scholen vissen die om je heen zwemmen, krabben wandelend over de rotsen.

Met mijn voet raak ik de bodem aan. Het voelt zo slijmerig dat ik hem gelijk terug wil trekken, toch hou ik hem even daar. Voor een moment voel ik hoe mijn zinkende lichaam, waarvan ik alleen de binnenkant voelde, de wereld aanraakt. Ik kijk naar de wereld door mijn lichaam. Het water waar ik in op leek te gaan bedrukt me nu, kruipt in al mijn vouwen. Het verzwaart me en duwt me steeds verder de zanderige grond in.

Verzettend tegen de modder vlucht ik naar de oppervlakte. Ik hap naar lucht. Om me heen zie ik een opblaasbare jungle; zwembanden, krokodillen, rubberen boten, strandballen en ligbedden. Tussen het felgekleurde plastic zie ik mensen drijven. Ze dobberen op het water, hun huid glimmend in de zon. Omringd door drijvende dingen, zijn ze zo ver mogelijk verwijderd van de slijmerige bodem die onder hen ligt.

⁸¹ Husserl, E. (1989), *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy*, part II, p. 167

Zijn ze iets dichterbij de hete zon, die hen meer lijf laat voelen dan onderwater. Dit bruine water maakt je niemand. Je bent er alleen en komt er niemand tegen.

Boven het water kunnen de anderen naar je kijken, ben je een van hen. Er zwemt een jongen naast me, zijn armen omringd door zwembandjes. "Pas op," hoor ik zijn moeder in de verte roepen. "Je moet wel blijven drijven."

Ik drijf naast een gele bikini die mij nooit zal passen.

Het is soms fijn om te verdwijnen, geen lichaam te zijn. Soms wil ik liever in een deze voorbedachte vorm passen dan in mijn lichaam. Zie ik in mijzelf een potentie die verder reikt dan waar mijn lichaam ophoudt. Maar door hier te zijn, drijvend op het water, ben ik niet alleen zichtbaar voor de anderen, ik zie hen ook.

Misschien zien ze in mij iets incompleets, iemand die mooier of beter kan. Anderen zullen in mij een vorm zien waartoe zij zich moeten verhouden, misschien willen ze me een beetje zijn.

De meesten zien mij helemaal niet. Ik ben een beetje roze in hun ooghoek. Een beweging in de verte. Een lichte stip, aan de andere kant van het water.



Conclusie

Ik begon aan dit verhaal met een hoop aan elkaar vast geklitte ideeën. Het schrijven leek op het ontwinden van een garenklos waar geen einde aan leek te komen. Ik heb geprobeerd alles los van elkaar te maken, en het zo compact mogelijk weer op te rollen.

Dat was lastig. Die klomp van beelden die ik in gedachten had, werd steeds groter, waardoor mijn scriptie ook steeds verder uitdijde. Tot iets waar ik haast overzicht meer van had.

Tijdens het schrijven voelde ik een intens bewustzijn van mijn lichaam en mijn omgeving. Overal zag ik input voor mijn tekst. Ik ben al maandenlang een spons die constant aan het absorberen is, ik kan het niet uitzetten.

Ik begon ergens in de zomer op een Italiaans balkon te schrijven, over hoe mijn lichaam voelt. De frustraties van mijn eigen beperkingen. Deze frustraties zijn ouder, en veel groter dan mijzelf. Mijn begrensde lichaam is onderdeel van een geschiedenis, van een wereld, waar het niet los van kan staan.

Ik ben bang voor het kwijtraken van wat ik mijn identiteit noemde. Ik ben bang voor afhankelijk zijn van dingen die van buitenaf komen, voor verandering, voor moeder worden, mijn moeder worden. Het zijn angsten die ik nu beter kan plaatsen, nu ze onderdeel blijken te zijn van iets groters.

In een verkramppt lichaam verhoud ik me tot deze wereld. Ik heb mijn beperkingen altijd gevoeld, niet mijn vrijheid, dus is het moeilijk om mij vrij te voelen.

Ik leerde hoe anderen omgaan met een wereld waarin zij, net als mij, vervreemden van hun lichaam. Hoe ze hun gevoel van eigenwaarde halen uit het verzet tegen het lichaam, vrijheid zoeken binnen de beperkingen die om je neergelegd zijn. Beperkingen die horen bij het land waar je opgroeit, bij de manier waarop je opgroeide, mannelijkheid, vrouwelijkheid. Wat het betekent om vrouw te zijn. Mijn vrouwelijkheid, waar ik naar verlangd heb, die ik soms van me af wil scheuren. Ik ging over mijn eigen grenzen, en kwam uit bij een lichaam dat allang geen lichaam meer is. Het is een symbool voor alle verwachtingen die ik mezelf opleg en die anderen van me hebben. Tot er niets meer overblijft dan een vorm, een mal, waar ik niet in pas.

Ik bedank Maria Lassnig voor haar schilderijen die mij raken, omdat ze me omarmen in al hun menselijkheid. Ik bedank Marie-Louise Ekman voor haar speelsheid, voor het expliciete uitbeelden van de rollen en verwachtingen die ik maar niet uitgelegd kreeg. Ik bedank Martin Kippenberger voor zijn mannelijke perspectief, en eerlijkheid in zijn schilderijen. Ik bedank mijn vader en moeder omdat ze zo zacht zijn en moeten huilen wanneer ze trots op me zijn.

Ik bedank Clarice Lispector, omdat ik haar woorden lees in kippenvel, omdat ze me het macabere liet zien van het oneindige ik. Dat er niets beter is dan mijn neergelegde, geworpen zelf. Ze zit mij als gegoten.

Bibliografie

Abrahamsson, S. & P. Simpson (2011), The limits of the body: boundaries, capacities, thresholds, *Social & Cultural Geography* 12-4

Artdaily (februari 2013), Hamburger Bahnhof explores the private and public persona of the artist Martin Kippenberger, <https://artdaily.cc/news/60911/Hamburger-Bahnhof-explores-the-private-and-public-persona-of-the-artist-Martin-Kippenberger#.XhczDy2ZOi5>

Beauvoir, S. (1989), *The Second Sex*

Bell, R. (1987), *Holy Anorexia*

Bruch, H. (1978), *The Golden Cage*

Bruch, H. (1979), *Eating Disorders Obesity, Anorexia Nervosa, And the Person Within*

Bruch, H. (1988), *Conversations with Anorexics*

CBS, (17 april 2019), DBC-gefinancierde GGZ; personen per diagnose; inkomen, leeftijd, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83709NED/table?fromstatweb>

Descartes, R. (1641), *Meditationes de prima philosophia, in qua Dei existentia et animae immortalitas demonstrator*

Dinter, I. (december 2017), Martin Kippenberger: Hand Painted Pictures, Whitehot Magazine of contemporary art, <https://whitehotmagazine.com/articles/martin-kippenberger-hand-painted-pictures/3855>
Drummond, M. (2002), Men, Body Image and Eating Disorders, International Journal of Men's Health 1

Ekman, J. (z.d.), [omschrijving van Ekman's werk door haar broer], Bukowski's, https://www.bukowskis.com/en/auctions/576/386-marie-louise-ekman-striptease?from_language=sv

Grosz, E. (1994), Volatile Bodies

Heidegger, M. (1962), Being and Time

Hersenstichting (z.d.), Anatomie van onze hersenen: De pijnappelklier, <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/werking-van-de-hersenen/anatomie/>

Hofstede, B. (2016), De herontdekking van het lichaam

Husserl E. (1989) Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy, part I & II

IsGeschiedenis (z.d.), René Descartes, de methodische twijfelaar, <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/rene-descartes-de-methodische-twijfelaar>

Kamitsuka, M. (2010), The Embrace of Eros

Kiernan, J. (2016), Pulling an all-nighter: current trends of college students' use of Adderall, MedCrave 3

Kirkland, R., Samkhya and Yoga: Two Classical Hindu "Paths of Insight"
Lester, R. (1997), The (Dis)embodied self in Anorexia Nervosa, Soc. Sci. Med 44-4

Lispector, C. (2018), Complete Stories, introductie "Glamour and Grammar" door B. Moser

Lispector, C. (2018), De passie volgens G.H

Madesta A. (2006), Maria Lassnig: body awareness painting

Martin, A. (2016), The Effects of Total Sleep Deprivation on Basic Vital Signs and Cognitive Function in Humans

McNay, A. (5 juni 2016), Maria Lassnig, Studio International, <https://www.studiointernational.com/index.php/maria-lassnig-review-tate-liverpool>

Merleau-Ponty, M. (2003), De wereld waarnemen

Merleau-Ponty, M. (2009), Fenomenologie van de waarneming, p. 174

Nancy, J.-L. (2004) Banks, edges, limits, Angelaki: Journal of the Theoretical Humanities

Onderwijs Filosofie redactie (8 januari 2017), Maurice Merleau-Ponty – De wereld waarnemen, <https://www.onderwijsfilosofie.nl/de-wereld-waarnemen/>

Petzel (september 2016), Woman Power: Maria Lassnig in New York 1968-1980, <https://www.petzel.com/exhibitions/maria-lassnig4>

Plato & Grube, G. M. A. (1977), Plato's Phaedo
Robinson, H. (29 februari 2016), Dualism, Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/entries/dualism/>

Sartre, J. (1946), L'existentialisme est un humanisme

Schouwenburg, K. (24 februari 2018), Recensie: De passie volgens G.H., TZUM literair blog, <https://www.tzum.info/2018/06/recensie-clarice-lispector-de-passie-volgens-g-h/>

Schweizer, P. (1993), Mind/Consciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy, Philosophy and Phenomenological Research 4

Slatman J. (2017), Filosoferen over littekens, Algemeen Nederlands tijdschrift voor wijsbegeerte 1

Steenhuis, P.H. (1 februari 2011), Wij zijn geworpen, maar ontwerpen ook zelf, Trouw, <https://www.trouw.nl/nieuws/wij-zijn-geworpen-maar-ontwerpen-ook-zelf-b1684806/>

Taylor, C. (oktober 2018), Editorial: Purity rings are a moral, not a fashion, statement, Baylor University, <https://www.baylor.edu/lariatarchives/news.php?action=story&story=53485>

The National Eating Disorders Association (z.d.), Eating disorders in men and boys, <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/research-on-males>

Thomä, H. (1977), On the Psychotherapy of Patients with Anorexia Nervosa, Bulletin of the Menninger Clinic 41

Veith L. (2018), Body check: Martin Kippenberger, Maria Lassnig

Verbij, A. (14 mei 2014), Is die Heidegger nou helemaal gek geworden?, De Groene Amsterdammer, <https://www.groene.nl/artikel/is-die-heidegger-nou-helemaal-gek-geworden>

Verhofstede, H. (30 oktober 2019), Portret: Clarice Lispector, Karakters, <https://karakters.nu/portret-clarice-lispector/>

Watson, R. (2017), Disordered Eating Behaviors Among Transgender Youth: Probability Profiles from Risk and Protective Factors, International Journal of Eating Disorders 50-5

Young, D. (2014), How to Think About Exercise

Het lettertype dat in deze scriptie gebruikt wordt is de Editra, door ontwerper Pilar Cano.

Met dank aan Floor van Luijk voor de begeleiding, Maartje Wortel voor haar schrijfflessen, in het bijzonder mijn lieve klasgenoten voor hun talent, energie en gezelligheid.