

Filosoferen over lichaam en geest
Binnenstebuiten



Een gesprek over innerlijke en uiterlijke schoonheid roept veel controverse op. Het eerste wordt meestal hoger gewaardeerd dan het tweede, maar waarom eigenlijk? Werken aan je uiterlijk wordt ook letterlijk als 'oppervlakkig' gezien en werken aan je innerlijk als iets verhevens, iets wat je letterlijk uit tilt boven dat aardse omhulsel. Met dit oordeel worden innerlijk en uiterlijk als twee aparte entiteiten opgevat, terwijl de combinatie van die twee je maken tot wat je bent. Waar komt de gedachte dan vandaan dat het ene beter is dan het andere?

Westers dualiteitsdenken

Onze westerse manier van denken is voor een belangrijk deel beïnvloed door tweeduizend jaar christendom. Daarin wordt het lichaam gezien als tijdelijk omhulsel van de ziel. Een tempel, maar ook een kwelgeest en een hof van aardse verrukkingen. Lichamelijke schoonheid wordt in die opvatting als sensuele verzoeking en aardse ijdelheid gezien - en gevreesd. Verwarrend, want anderzijds is volmaakte schoonheid ook een teken van het goddelijke.

De grondslag voor deze manier van denken dateert al van ver voor onze jaartelling. Vierhonderd jaar eerder brak ook de Griekse filosoof Plato zich het hoofd over hoe geest en lichaam zich tot elkaar verhouden en hoe zij elkaar wederzijds beïnvloeden, bijvoorbeeld in geval van ziekte of liefde. Hij was de eerste die een radicale scheiding aanbracht tussen lichaam (sterfelijk) en ziel (onsterfelijk). Het lichaam zag hij als een donkere grot waarin de ziel gevangen wordt gehouden en lichamelijke als een soort valkuil die je bedriegt en in de weg zit bij een wezenlijke (hogere) beoordeling van hoe je zou moeten leven. De naam van Plato is daarom niet voor niets verbonden met het begrip 'platonische liefde'.

Erfenis van Descartes

De filosoof Descartes (1596-1650) borduurt twee eeuwen later voort op het lichaam-zielprobleem. Hij maakt een streng onderscheid tussen lichaam en geest (ziel of bewustzijn), waarbij het lichaam als beperkt, stoffelijk en tijdelijk wordt opgevat en de geest als vrij, onstoffelijk en eeuwig. Descartes vindt dat ons lichaam (onze zintuiglijke vermogens, onze dromen die net echt lijken) ons bedriegt. Hij is op zoek naar onbetwifelbare kennis. Bij zijn twijfel of je nu eigenlijk nog érgens in kunt geloven, realiseert hij zich dat het twijfelen zelf een denkend en bewust iets - geest of ziel - veronderstelt. Vandaar zijn uitspraak: 'Ik denk, dus ik ben'. In de filosofie doet sinds Descartes het begrip lichaam-geest-dualisme opgang

en dat heeft nog steeds invloed op onze manier van lichaamsbeleving. Hoe de connectie tussen een onstoffelijke geest en een stoffelijk lichaam tot stand zou moeten komen, daar kwam Descartes niet helemaal uit. Volgens hem zorgde God ervoor dat geest en lichaam elkaar in het centrum van de hersenen in de epifyse (pijnappelklier) op een mysterieuze wijze beïnvloeden. Grappig is dat in oosterse filosofieën de epifyse wordt beschouwd als zetel van de ziel en dat we inmiddels weten dat in de epifyse het 'gelukshormoon' serotonine wordt geproduceerd.

Uitstraling

Bij een dualistische visie is iets steeds het één of het ander, waarbij het ene begrip meestal ook als belangrijker en hoogwaardiger wordt voorgesteld dan het andere. Die opvatting van gescheidenheid en hiërarchie is nu net het verschil tussen onze westerse cultuur en veel oosterse filosofieën zoals boeddhisme en taoïsme. Ook zij zien wel een onderscheid tussen lichaam en geest, maar deze worden veel meer als elkaar aanvullend dan als tegenstellingen opgevat. Boeddha probeerde aanvankelijk via ascese zijn lichaam te ontkennen, maar hij kwam erachter dat dit zijn geest en denken uiteindelijk niet bevorderde. Ook het lichaam, dat de geest draagt, dient gevoed en verzorgd te worden om een balans - het pad van het midden - te kunnen vinden. Voor boeddhisten gaan uiterlijke en innerlijke schoonheid in elkaar over, want via de kracht van de geest straal je innerlijk geluk uit en dat maakt een mens altijd mooier.

Ook bij het begrippenpaar yin en yang uit het taoïsme gaat het niet om tegengestelde krachten (man-vrouw, zacht-hard, actief-passief, lichaam-geest, enz.), maar om krachtenverhoudingen. Yin en yang zijn niet tegengesteld zoals rationele concepten dat zijn: ze zijn organisch met elkaar verbonden en gaan in een ononderbroken stroom geleidelijk in elkaar over. Lichaam en geest hebben elkaar nodig. De gezondheid van je lichaam berust, net zoals de gezondheid van je geest, op een evenwicht tussen yin en yang. De dualistische tegenstelling wordt daarmee opgeheven; je bent niet het één of het ander, maar er is een voortdurend wisselende beweging als de getijden van de zee. En terwijl we in de westerse geneeskunde veel onverklaarbare fysieke klachten afdoen als 'psychosomatisch', heerst in de traditionele Chinese geneeskunde al eeuwenlang de overtuiging dat lichamelijke gezondheid en geestelijk welzijn niet van elkaar los te koppelen zijn, omdat lichaam en geest niet te scheiden zijn. Dat wordt bevestigd door recente ontwikkelingen in de neurowetenschappen; daarin is duidelijk aan het licht gekomen dat onze geestelijke gesteldheid, variërend van karaktereigenschappen tot stemmingen, voor een belangrijk deel worden bepaald door hormonen, neurotransmitters en chemische reacties in de hersenen.

Samen één

Een dualistische scheiding van geest en lichaam valt niet langer te verdedigen en de moderne filosofen doen daar dan ook al lang geen pogingen meer toe. We hebben niet alleen een lichaam, maar zijn ook een lichaam, want onze lichamelijke is mede bepalend voor onze zelfopvatting. De consequentie? Wanneer je lichaam en geest in navolging van oosterse inzichten en wetenschappelijke ontdekkingen weer bijeen wilt brengen, zou daarmee ook de controverse tussen aandacht voor het innerlijk en aandacht voor het uiterlijk moeten vervallen.

TEKST JACQUELINE DUURLAND FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK ILLUSTRATIE STUDIO 100%