

Origineel gepubliceerd bij Thought Magicians 10 mei, 2025

<https://www.thoughtmagicians.com/post/esthetiek-en-het-veranderende-lichaam>

# Esthetiek en het veranderde lichaam



*Deze tekst is een uitgeschreven lezing die is voorgedragen door Eef Schoolmeesters tijdens de Nacht van de Filosofie in Theater de Nieuwe Vorst, Tilburg, op 12 april 2025. Het thema was 'Who Cares?!'. Het evenement werd georganiseerd door het filosofiedepartement van Tilburg University en Studium Generale.*

## 0. Intro

In deze tekst bespreek ik in hoeverre lichamelijke veranderingen, zoals die ontstaan door het Prikkelbare Darm Syndroom, esthetisch begrepen kunnen worden. Het esthetische gaat dan vooral over onze waarneming, en hoe dit onze interpretatie van de omgeving en de keuzes die we maken beïnvloedt. Daarover later meer.

Een eerste aanleiding voor deze tekst is mijn eerdere essay bij Thought Magicians: [Ook Socrates poept: een filosofische reflectie op Prikkelbare Darm Syndroom via de existentiële, esthetische en talige impact van het veranderde lichaam](#) (2024). Hierin reflecteer ik op het Prikkelbare Darm Syndroom, via de drie benoemde perspectieven. Vanuit hier wil ik graag dat esthetische perspectief verder uitwerken. Ook de rol van individuele ervaringen in kennisvorming is hierbij een belangrijk onderdeel.

Wat ik hoop te doen in deze lezing, naast het bijdragen aan het doorbreken van het taboe rondom PDS, is om ons esthetisch denken te verruimen door te kijken in hoeverre we zulke lichamelijke ervaringen daadwerkelijk als esthetisch kunnen beschouwen. Want waar dit lukt, kan het leiden tot een zorgzamere relatie met onszelf en onze omgeving.

## **1. PDS**

Maar eerst, voor degenen die er niet bekend mee zijn: het Prikkelbare Darm Syndroom is een chronische darmaandoening waar naar schatting 10% van de Nederlanders mee te maken heeft. Kenmerken hiervan zijn buikpijn, krampen en ontlastingsproblemen en ook gasvorming, een opgeblazen gevoel en vermoeidheid komen veel voor. Verder spelen onzekerheid en stress een grote rol in de klachten. Het ziekteverzuim bij PDS is groter dan bij griep en het beïnvloedt het dagelijks leven – sporten, werken, uitgaan, eten, kan allemaal moeilijk worden. De ernst van de klachten verschilt per persoon: de een kan het met hulp redelijk onder controle krijgen en de ander zit in de ziektewet. De oorzaak van PDS divers en er is geen pasklare oplossing. [i]

Ik houd me bezig met PDS omdat ik zelf een patiënt ben geworden en ik de impact hiervan op mijn dagelijks leven niet kon negeren. Het is belangrijk om te zeggen dat de persoonlijke ervaringen die ik deel in het essay en ook vanavond, geen universele claims zijn over de werking van het syndroom. Door het publiceren van het essay vorig jaar weet ik dat er een goed aantal mensen in mijn omgeving zijn die met PDS te maken hebben en dat zij zich goed in de beschrijvingen konden herkennen. En dat is fijn, want ik wil het niet alleen over mijn persoonlijke ervaringen hebben.

Verder gebruik ik PDS als een voorbeeld van een lichaam dat sterk veranderd is en daarom gebruik ik de termen ‘PDS,’ ‘lichaam met PDS,’ of ‘het veranderde lichaam’ door elkaar. In de afwegingen die ik maak gaat het me vooral over de invloed van een grote verandering in het lichamenlijk functioneren omdat dit in mijn geval letterlijk een ander perspectief op mezelf en de omgeving heeft afgedwongen. En omdat het medische traject niet die hele ervaring kon dekken besloot ik deze zelf filosofisch te willen onderzoeken.

## **2. Dualiteit**

In het essay *Ook Socrates poept* (2024) start ik met een korte beschrijving van hoe er in de Westerse filosofie groeiende aandacht is voor de belichaamde ervaring en theorieën over symbiose, collectiviteit, relationaliteit, etc. Deze ontwikkeling kun je zien als een reactie op het discours waarin rationaliteit, objectiviteit en dualiteit – de scheiding tussen

lichaam en geest - heersend zijn. Persoonlijk gezien vond ik dit filosofisch gezien een interessante ontwikkeling waar ik me graag mee bezig hield. Maar, en ik citeer mezelf, “sinds dat mijn lichamelijke welzijn mijn algehele welzijn heel concreet heeft overgenomen, wordt zulke interessante theorie tot een existentiële waarheid en ongevraagde praktijk. Mijn lichaam is onmiskenbaar een andere rol in mijn leven gaan spelen ondanks dat ik daar eerst anders over dacht.” [ii]

Dus ik *dacht* dat ik dingen als lichamelijke kennis, of luisteren naar mijn lichaam wel begreep, maar eigenlijk ben ik vooral een los hoofd op een lichaam geweest waarbij lichamen ongemak zoals rugpijn vooral in de weg zit en waar je vanaf wil. Het lichaam dat aandacht vraagt vooral een last is die je wil onderdrukken. PDS heeft een ander perspectief afgedwongen doordat mijn lichaam op de voorgrond is komen te staan - bij alles wat ik doe - en daarmee is de relatie tussen mijn lichaam en de omgeving, en tussen wat intern en extern gebeurt, op scherp komen te staan.

### 3. Individualiteit

Je kunt zeggen dat mijn lichaam, of eigenlijk mijn darmen, mijn tweede brein, een fysieke reactie op dat dualisme in beweging hebben gezet. Een inspiratiebron om vervolgens ook voorbij de puur individuele of particuliere ervaring te gaan is het werk *Ik ben zee en hemel* van Jonna Bornemark (2023).

Bornemark schrijft in dit boek over de filosofie van zwangerschap omdat zowel het onderwerp als de ervaringen van de zwangere vrouw als niet interessant gezien zijn in het vormen van onze filosofische kennis. Dit is vooral afwezig in de filosofische geschiedenis. De reden hiervoor volgens Bornemark is dat de individuele ervaring vaak niet als waardevol voor anderen wordt gezien. Ze schrijft dat “het is alsof zwangerschap als niets anders bestaat dan enerzijds een reeks medische feiten en anderzijds een strikt individuele ervaring[...] [en] daarmee raken we de existentiële dimensies kwijt.” [iii] Dit herkende ik bij PDS, het is snel een medisch of individueel probleem en niet meer dan dat. Het gevolg hiervan volgens Bornemark is dat we waardevolle inzichten in de structuur van het leven verliezen. Ze zegt dat “het levende uiteindelijk alleen [kan] worden onderzocht vanuit het levende zelf.” [iv] Zogezegd klinkt het logisch om individuele, subjectieve ervaringen wel mee te nemen in onze kennisvorming en ons beeld van de werkelijkheid.

Een ander boek dat dit ook goed laat zien is de nieuwe editie van *Over ziek zijn*, van Virginia Woolf (et al) (2024). Ziek zijn is net als zwangerschap om verschillende redenen een onderbelicht onderwerp dat langzaam aandacht wint. In deze nieuwe editie staan een tiental essays van personen die

schrijven over ziek zijn. De ervaring, vorm, mate, en hoelang zij of naasten ziek zijn, dat is heel uiteenlopend. Tegelijkertijd zie je tussen die individuele verhalen juist sterk overeenkomstige onderwerpen, van naastenliefde tot schaamte en frustrerende politieke systemen. Hun individuele ervaringen laten zo zien dat ze relevant kunnen zijn voor de grotere structuren waarbinnen ze plaatsvinden, en niet alleen de medische.

Net als deze essayisten, doorbreekt Bornemark dit uitsluitende patroon door te schrijven over haar eigen zwangerschapservaringen. Via dagboekfragmenten, essays en filosofische theses gaat Bornemark van het 'individuele' naar het 'extrapersoonlijke' en schetst ze waardevolle denkkaders die raken aan grotere structuren. Zo koppelt ze haar ervaringen aan thema's zoals 'controle' en 'machteloosheid', 'eenzaam' en 'samen', 'ik' en 'jij,' zonder verschillende individuele ervaringen tekort te doen.

Geïnspireerd door Bornemark heb ik in mijn essay *Ook Socrates poept* (2024) een poging gedaan om via die drie perspectieven, het existentiële, esthetische en talige, naar dat veranderde PDS lichaam te kijken, voorbij de 'medische feiten en de zogenaamde strikt persoonlijke ervaring.' Om deze reden heb ik ook eigen ervaringen gedeeld als aanzet en onderdeel van het schrijven, om deze vervolgens uit te werken via filosofische theorie. Het lijkt me daarom een goed moment om op dat esthetische perspectief door te denken, juist omdat dit misschien niet het eerste is waar je aan denkt.

#### **4. Esthetiek**

Nu zijn er talloze esthetische perspectieven die je kunt volgen, en is het filosofische veld van de esthetiek te groot om hier goed uiteen te zetten. Toch zeg ik er kort iets over, en wil ik eerst een korte vraag stellen. Als we zeggen dat iets esthetisch is, wat bedoel je daarmee? Wanneer gebruik je het?

In het algemeen bedoelen we iets dat mooi of aangenaam is. De vraag waarom we dat vinden is ook onderdeel van de esthetica of kunstfilosofie. Hier wordt, in het kort, onderzoek gedaan naar kunst en dus naar smaak, schoonheid, ons oordeelsvermogen; en naar representatie, intentie, de essentie van kunst- en kunstwerken. Een ander onderzoeksveld dat groeiende aandacht krijgt is de natuuresthetiek waar gekeken wordt naar hoe schoonheid of het sublieme bijvoorbeeld invloed hebben op onze ervaring van het landschap. Het esthetische gaat dan vaak samen ethische en ecologische waarden, zoals of ons oordeel kan leiden tot bescherming van een landschap, gebied of biodiversiteit.

In mijn essay zet ik een stap terug naar de oorsprong van het begrip esthetiek, om wat los te komen van de kunst- en natuuresthetiek. In het Oudgrieks betekent *aisthēsis* of *aisthētikós* 'zintuigelijke waarneming,' maar

ook ‘gevoelig,’ ‘opmerkzaam.’ Vandaag de dag grijpen meer filosofen terug naar de betekenis van het esthetische als ‘de wetenschap van zintuigelijke kennis of waarneming,’ zoals Baumgarten dit in de 18<sup>e</sup> eeuw noemde. Dit brengt me bij een derde tak van de esthetiek, de alledaagse esthetiek. Deze stroming onderzoekt de esthetische kwaliteiten van dagelijkse activiteiten en handelingen, en verlegt de aandacht naar onze waarneming, en vooral naar alledaagse dingen die dus niet specifiek centraal staan in de kunst- en natuuresthetiek. Maar daarover zo meer.

In mijn essay speelt alledaagse esthetiek nog geen rol, maar hanteer ik een meer fenomenologisch perspectief van het lichaam dat waarneemt en oordeelt. Het gaat over “het vormen van een oordeel over onze omgeving, de objecten in de omgeving en onze ervaring hiervan, al dan niet gevormd door de zintuigelijke waarneming en of kennis van die omgeving.” [v] Over die relatie tussen kennis en waarneming kun je een aparte lezing geven, maar het leek me goed te benoemen dat wat mij betreft kennis over een onderwerp zeker een rol kan spelen in hoe we waarnemen. Ik gaf verder vooral het lichaam hierin een centrale rol omdat ik schreef dat “PDS [...] je ervaring van de omgeving [tekent], en de omgeving beïnvloedt je ervaring van PDS.” [vi] Zoals ik eerder zei is de banale aanleiding om überhaupt na te denken over een esthetisch perspectief op het lichaam, dat dus niet focust op uiterlijke kenmerken of oordelen over schoonheid, dat ik door mijn veranderde lichaam letterlijk anders naar mijn omgeving ben gaan kijken. Een voorbeeld dat ik in het essay geef is dat je alles in kaart brengt rondom of je ergens wel of niet naar de wc kan of waar je in nood zou kunnen, zoals de berm langs een 80 weg of een tussencoupé in de trein. Je scant je omgeving continu en kadert situaties die je tegenkomt in *mogelijkheid* of *onmogelijkheid*: kan ik, kan ik niet, en hoe kan ik. Daarnaast schreef ik dat ook mijn waarneming van mezelf en mijn lichaam sterk veranderd is. Door PDS ben ik mijn lichaam doorlopend gaan monitoren op verschillende gevoelens, geluiden, bewegingen, die indicator zijn van een zorgeloos of zorgwekkend moment. Dus enerzijds geeft PDS een hyper focus op het waarnemen van je jezelf, anderzijds op het waarnemen van je omgeving.

Na publicatie van mijn essay las ik het boek *Aesthetics of the Familiar: Everyday Aesthetics and World-making* van Yuriko Saito (2017) waaruit blijkt dat het verder uitwerken van mijn claim misschien meer grond maar ook grenzen vindt binnen de stroming van de alledaagse esthetiek.

## **5. Alledaagse esthetiek**

Saito beschrijft in haar boek hoe in de alledaagse esthetiek de aard van onze zintuigelijke waarnemingen wordt onderzocht. Hier wordt gekeken naar

dagelijkse routines en patronen, die voor iedereen anders kunnen zijn. De alledaagse esthetiek gaat in het algemeen dus over de achtergrond van de dingen. De ene handeling kent groter esthetisch bewustzijn dan de andere, zoals het voorbereiden van een bijzonder feest, in contrast met gewoon je tandenpoetsen.

Volgens Saito laat de alledaagse esthetiek ons zien hoeveel invloed esthetische redenen hebben op de keuzes die we maken en hoe we de wereld vormgeven. Onze bewuste en onbewuste keuzes, van de dingen die we kopen tot de gebaren die we maken, óók worden beïnvloed door esthetiek en het zijn niet alleen kunstenaars of ontwerpers die zich met esthetiek bezig (zouden moeten) houden.

Wat concrete voorbeelden die Saito geeft vanuit haar Japans-Amerikaanse achtergrond zijn windmolens en voortuinen. Amerika kent een grote *Not In My Backyard* beweging, een geluid dat je ook in Nederland hoort, want ondanks dat windmolens goed voor het milieu zijn verpesten ze zogezegd ook ons landschap. Ze vervuilen het uitzicht en geven mogelijk geluidsoverlast. In Amerika zie je ook hoe veel woonwijken gekenmerkt worden door strakke, groene voortuinen of gazons, van perfect onderhouden gras net zoals op een golfbaan. Dit straalt zorgzaamheid uit, het is netjes, fris, overzichtelijk. Andersom zijn er voor beide voorbeelden ook esthetische tegenbewegingen. Mensen die zich sterk maken voor het klimaat kunnen windmolens juist waarderen als symbool van de toekomst, of genieten van een chaotische, wilde tuin of gazon dat juist een ecologisch beeld geeft. Het esthetische speelt dus volgens Saito een rol in onze dagelijkse omgevingen en de vormgeving hiervan, en de individuele of collectieve keuzes die we hierin maken kunnen veranderen met de tijd. Het laat ook zien dat het esthetische een sociale en politieke dimensie heeft.

Door de sociale verantwoordelijkheid van esthetiek en onze geleefde ervaringen serieus te nemen wil Saito het esthetische discours verrijken. En door het alledaagse een plek in de esthetiek te geven, geeft ze ons een manier om ruimer na te denken over wat we interessant vinden en wat onze aandacht waard is. Dus om te zien of die impact van een veranderd lichaam hierin ook een rol kan spelen, bespreek ik nu een aantal belangrijke uitgangspunten uit het boek van Saito (2017) en pas ik die toe op het PDS lichaam.

## **6. Achtergrond voorgrond**

Vanuit de kunstfilosofie heerst de kritische gedachte dat iets pas esthetisch relevant wordt wanneer het naar de voorgrond treedt. Het alledaagse is zoals we zagen eigenlijk de achtergrond van de dingen. Saito noemt dit

*defamiliarizing the familiar*. Dus een kunstenaar die een alledaags tafereel uitbeeldt en dit inlijst, kadert, aandachtig bestudeert, maakt van iets eigenlijk alledaags iets bijzonders waardoor we er stil bij gaan staan. Zo treedt de onopvallende achtergrond naar voren. Er zijn kunstwerken waarin de grens tussen het alledaagse en het bijzondere troebel wordt, maar dat terzijde: over het algemeen ervaren we het dagelijks leven niet als heel bijzonder, of als kunstzinnig. Volgens critici is dit precies waarom het alledaagse dus niet binnen de esthetiek past.

Daarentegen zegt Saito dat iets uitlichten, of naar de voorgrond brengen, noodzakelijk is voor iedere vorm van esthetiek. Ze zegt dat “paying attention and bringing background to foreground is simply making something invisible visible and is necessary for any kind of aesthetic experience, whether of the extraordinary or the ordinary.” [vii] Deze formulering van het zichtbaar maken van het onzichtbare, doet me denken aan de kunstfilosofie van Jacques Rancière. Voor hem is dit zichtbaar maken, of een stem geven aan iets dat anders ongehoord blijft, juist de democratische en politieke en dimensie van het esthetische. Voor Saito gaat dit zichtbaar maken dus niet alleen over kunst of grote gebaren, maar ook over het gewone dat opgaat in het ritme van alledag. Het gaat dan over een bewustwording van ons handelen en het karakter van de dagelijkse ervaringen die we hebben. Door het esthetische ook over het alledaagse te kunnen laten gaan is belangrijk volgens Saito omdat het onze gevoeligheid kan verscherpen, waardoor we een meer open, ontvankelijke houding kunnen creëren.

Als we deze gedachte toepassen op het veranderde PDS lichaam toont zich die paradox tussen de voor- en achtergrond. Het syndroom is grillig en kan juist werken als een radicale breuk met het dagelijkse patroon en de routines die je hebt. Het eerder gedachteloze proces van naar de wc gaan of de deur uit gaan wordt een ding dat ineens veel aandacht vraagt. Zoals ik eerder zei kan PDS allerlei dagelijkse handelingen moeilijk maken, van werken tot sporten en dit heeft onder andere met klachten en dus die routinebreuk.

Tegelijkertijd is PDS chronisch en daardoor kan het onderdeel worden van een nieuwe dagelijkse routine. Een ervaringsvoorbeeld hiervan is het FODMAP-dieet. Deze methode voor vermindering van klachten is een eliminatiedieet waarmee je uitzoekt of en welke complexe koolhydraten je niet goed verdraagt. De eerste keer dat ik hiervoor boodschappen ging doen was bizar. Ik liep met een winkelwagen (die heb ik normaal nooit) en een map met diverse documenten van de diëtist: recepten, lijsten van nieuwe basisproducten, producten om te vermijden, en allerlei data over portiegroottes tot op de gram van groenten en fruit die je in bepaalde

hoeveelheden kunt eten. Bijna alles dat ik normaal zou kopen moest ik vermijden. Hierdoor werd mijn vaste supermarkt en mijn routine ineens vreemd. Ik moest zoeken naar de juiste ingrediënten en alle verpakkingen lezen, en kwam pas een uur of twee later thuis met mijn boodschappen.

Inmiddels weet ik veel beter wat te kopen en kan die hele map thuisblijven. Ondanks dat ik veel producten nog moet vermijden is het dieet – helaas – gewoon onderdeel geworden van een nieuw patroon. Wat ik hiermee wil illustreren is dat wat telt als alledaags voor iemand kan veranderen. En wat we ervaren als achtergrond of voorgrond van de dingen is ook niet statisch.

Verder kan ik door het dieet niet meer mijn esthetische voorkeuren volgen in de supermarkt, want wat lekker is of er smakelijk uitziet is niet per se goed voor me. En koken zonder ui en knoflook is op zichzelf al een heel andere zintuiglijke ervaring. Maar in brede zin zie je hoe de meer onzichtbare werking van voeding op mijn lichaam naar de voorgrond is getreden. Dit heeft het karakter van mijn handelingen van boodschappen doen tot koken en eten veranderd. De voorheen meer gedachteloze handelingen zijn een bewust proces geworden waarin zorg voor mijn lichaam centraal staat. Natuurlijk heeft het dieet een medische reden maar ik denk dat die beweging van het zichtbaar maken van de achtergrond van de dingen esthetische potentie heeft, gezien vanuit het alledaagse esthetische discours.

Daarnaast moest ik denken aan het mogelijke sociale en politieke karakter dat Rancière en Saito zien in het esthetische, of aan wat het gevolg kan zijn van met aandacht kijken naar die dagelijkse handelingen. Wat me is gaan opvallen bijvoorbeeld is dat in vrijwel alle vleesvervangers ui en knoflook zit, en dat veel etiketten ‘specerijen’ noemen, maar niet specifiek ui of knoflook. Wat ook opvalt is dat gewone tarwe ontzettend dominant is terwijl variaties van spelt of boekweit veel producten voor anderen toegankelijk zouden kunnen maken qua FODMAP's én gluten. Buiten de deur eten of snel eten kopen gaat met een zo'n dieet bijna niet, waardoor je sociaal beperkt wordt. Verder valt ook het gebrek aan schone, toegankelijke openbare toiletten op. Maar ook dat er nauwelijks nog toiletten met plateau zijn, terwijl goed achteromkijken toch ontzettend waardevolle informatie kan geven. Dit soort sociale en politieke structuren worden door het dieet en PDS veel meer zichtbaar en hebben de potentie om tot een meer inclusief handelen te leiden (ik zou nu anders lobbyen).

## **7. Het aangename**

Een volgend punt is dat PDS ervaringen over het algemeen niet positief zijn. Volgens critici waar Saito op reageert horen negatieve ervaringen sowieso niet binnen het esthetische domein. Volgen hen gaat het esthetische namelijk niet alleen over waarneming gaat maar vooral ook over positieve kwaliteiten en het aangename, en positief oordelen. Het negatieve is dus simpelweg niet esthetisch.

Wat Saito anders doet is het esthetische als een categorie of klasse van waarneming te benaderen, en niet meteen als oordeel. Hierdoor wordt esthetiek waarde-neutraal en kunnen ook saaie, monotone, ‘humdrum’ routines esthetisch gezien worden. Want ook een niet noemenswaardige sleur heeft een bepaald alledaags esthetisch karakter volgen Saito, los van ons oordeel of dit goed of aangenaam is of niet. Ze zegt: “What is common to these diverse modes of aesthetic experience is mindful attention, perceptual engagement, and employment of sensibility toward everyday life.” [xiii] Volgens haar gaat alledaagse esthetiek dus over met aandacht en gevoelige zintuiglijkheid kijken naar dagelijkse handelingen en de kenmerken daarvan. Dit is meer beschrijvend dan beoordelend, waardoor ook het niet positieve een rol kan spelen in de karakterisering van de ervaringen.

Toen ik dit las dacht ik aan een andere anekdote. Vorig jaar was er een mooie zomerdag waarop ik me ineens licht, vrolijk en beter voelde: het was alsof een zware grote grijze wolk was opgelost. Pas door dit contrast besepte ik me dat mijn ervaringen voor lange tijd bedompt en afgemat zijn geweest, en dat mijn routines negatief verkleurd zijn door de onvoorspelbaarheid, pijn, en schaamte van PDS. Wat dit laat zien denk ik, is dat dat veranderde lichaam, en de handelingen en waarneming die hierbij horen, zorgen voor een ander karakter van je alledaagse patronen. En daarom kunnen we denk ik over meer spreken dan alleen medische impact. Maar om te stellen dat dit ook echt voorbij mijn persoonlijke beleving gaat en of het alledaagse van PDS in die zin echt esthetisch kan zijn, is het goed om nog twee kritieken te bespreken.

## **8. Het subjectieve**

Saito bespreekt het probleem dat het subjectieve toestaan in de esthetiek, het esthetische grenzeloos maakt en daarmee slecht bespreekbaar. Het idee is dat het esthetische object moet worden afgebakend en gekaderd zodat we, net als bij een schilderij, een duidelijke focus hebben om te bespreken. Als je daar alledaagse en individuele lichamelijke ervaringen bijhaalt wordt het grenzeloos en dus onbespreekbaar.

Saito wil ook niet af van deze vorm van esthetiek en esthetische oordelen vormen. Maar wat ze wil toevoegen is de alternatieve mogelijkheid

om subjectieve, zintuigelijke waarneming óók als uitgangspunt te kunnen nemen, waardoor we meer naar het geheel kunnen kijken van verschillende aspecten die een ervaring of waarneming beïnvloeden. Saito beschrijft dit via het concept van een atmosfeer dat ze neemt van Böhme, want in een atmosfeer lopen het objectieve en subjectieve door elkaar heen net zoals in het dagelijkse leven. Dus dan kun je focussen op dat schilderij, of zelfs op de atmosfeer van het kunstwerk. Maar ook kun je kijken naar de ruimte, het licht, de pijn aan je voeten, het gepraat van bezoekers, de frisse airco. In de totale sfeer is ruimte voor een objectief oordeel over eigenschappen van objecten, maar spelen ook je lichamelijke ervaringen en waarneming een rol. Dit kan een meer fenomenologische benadering zijn van waarnemen en het beschrijven van die atmosfeer, en hierbinnen is ruimte voor de ervaring van positieve én negatieve esthetische kwaliteiten.

Volgens critici blijft de vraag of individuele lichamelijke ervaringen deelbaar, en überhaupt relevant zijn. Het onderliggende idee is dat lichamelijke sensaties van aanraking, geur, smaak, en positiezin niet reflectief of bedachtzaam zijn vergeleken met een rationele, observerende houding. Daarmee zijn ze dus niet kritisch of relevant. Saito zegt dat dit ook waar is. Als je kijkt naar lichamelijke ervaringen op zichzelf dan zijn ze geïsoleerd en subjectief. Het zijn mijn voeten die pijn doen. Vervelend, maar niet belangrijk voor het schilderij.

Aan de andere kant zegt Saito dat als we naar lichamelijke ervaringen kijken binnen de complexe structuren van het dagelijkse leven, we wél kunnen spreken over een esthetisch karakter. Zo beschrijft ze dat het fysiologische, ook als het ongemakkelijk is, kan horen bij een esthetische ervaring. Om dit te illustreren pas ik een voorbeeld van een zware hike van Saito aan. Vorig jaar maakten mijn vriend en ik een meerdaagse trek in de Nepalese Himalaya. De ervaringen van zweten, buiten adem zijn, pijnlijke voeten hebben en een rugzak dragen die steeds zwaarder wordt: en in mijn geval, ook het krijgen van kramp, het gebruiken van een buitentoilet waarbij ik met mijn vuist het ijs op het water moest breken om het toilet te kunnen doorspoelen terwijl er blijkbaar een yak buiten op het punt stond het huisje aan te vallen, die ervaringen horen bij de esthetische ervaring van een uitdagende hike. Op hetzelfde punt terecht komen met een helikopter, zonder ongemak, maakt de ervaring simpelweg anders. Hierover zegt Saito: “What makes it an integral part of an aesthetic experience, whether positive or negative, is that it is not experienced as a singular sensation in isolation from the rest of experiences.” [ix] Deze ervaringen krijgen betekenis in het patroon van handelingen en gewoontes dat niet bestaat uit losse objecten of momenten. In het voorbeeld hoort in mijn geval PDS daarbij, en passen die

andere fysieke ervaringen bij de esthetische atmosfeer van die Himalaya trek. In het kort laat dit zien dat gedacht vanuit een atmosfeer, lichamelijke ervaringen ook die esthetische dimensie kunnen kenmerken: en dat die esthetische atmosferen kunnen verschillen en overlappen.

Als je dan terug aan PDS denkt, dan is het duidelijk dat de ervaring van buikpijn *an sich* niet esthetisch relevant is. Maar volgens Saito kunnen die individuele ervaringen wél de aandacht naar het geheel van de dingen brengen, waarbij we wel over een esthetisch karakter kunnen spreken. Dat overstijgen van het individuele zie je ook bij Bornemark en Woolf (et al) terugkomen - er zijn particuliere en medische aspecten aan zwangerschap en ziek zijn, maar in het geheel van de ervaringen kun je bij die grotere structuren uitkomen. Dus als alledaagse esthetiek gaat over een aandachtig waarnemen van de karakters van patronen, dan vragen ingrediëntenlijsten, wachtkamers, prikposten, poeders, pillen en buikpijn in ieder geval aandacht voor de plek van het lichaam in alledaagse handelingen. Misschien horen die bij de PDS atmosfeer die met vlagen esthetische relevantie zou kunnen hebben.

Ook kunnen subjectieve ervaringen volgens mij wel reflectief en bedachtzaam zijn. Niet in een los, geïsoleerd moment, maar naast bijvoorbeeld kennis op moeten doen over voeding is het verdiepen in de werking van de darmen en het microbioom fascinerend, in een poging beter te willen begrijpen wat er in het lichaam gebeurt. Dit heeft voor mij tot het besef geleid dat ik dus geen los hoofd op een lichaam ben, maar veel meer een vreemd geheel waarin ik samenleef met allerlei bacteriën, schimmels en meer. Dit is misschien ook wat Timothy Morton bedoelt met dat we eigenlijk niets hoeven te doen om ecologisch te zijn: we zijn het al. En ook al kan ik nog steeds niet zien hoe mijn darmen of microbioom werken in letterlijke zin, maar het beeld dat ik ervan heb ontwikkeld door mijn veranderde lichaam, maakt dat het veel zichtbaarder is geworden, waardoor ik er vanzelf zorgzamer voor ben geworden.

## **9. Conclusie**

Mijn doel hier is geweest om te zien in hoeverre de lichamelijke impact van PDS ook esthetisch benaderd kan worden, in plaats van alleen medisch of individueel. Zoals gezegd is lang niet alles aan PDS of een veranderd lichaam esthetisch relevant en is er een grens aan wat je deelbaar kunt maken.

Tegelijkertijd is zoals gezegd niet al het delen van individuele ervaringen onmogelijk of automatisch irrelevant. Ook Saito zegt dat via schrijven en spreken, maar ook via kunst en theoretische verbindingen, individuele ervaringen op een potentieel waardevolle manier deelbaar kunnen worden

gemaakt. Het gaat dan dus niet zozeer over een oordeel over een *wat*, maar eerder over een beschrijving van het *hoe*.

Die esthetische beweging van de alledaagse achtergrond naar de voorgrond brengen, of het zichtbaar maken van ervaringen van een veranderd lichaam, kunnen ons informeren over de PDS atmosfeer, en het karakter van de dagelijkse routines die hierbij horen. Door esthetisch te kijken naar die patronen kun je zien hoe de individuele ervaringen zich aftekenen tegen een groter geheel, dat ook sociale en politieke dimensies zichtbaar kan maken.

Wat ik waardeer aan het werk van Saito en haar schrijven over alledaagse esthetiek is dat ze laat zien dat de esthetische dimensie van ons leven niet los staat van andere dimensies, net zoals dat ons lichaam niet los staat van onze ervaringen en de wereld. Hoe we handelen, en waar we zorg voor dragen, wordt ook door die esthetische dimensie beïnvloedt: en die esthetische dimensie wordt door het lichaam beïnvloedt.

## Bronnen

Bornemark, J. (2023). *ik ben zee en hemel: Filosofie van de zwangerschap*. Singel Uitgeverijen.

Saito, Y. (2017). *Aesthetics of the Familiar: Everyday Life and World-Making*. Oxford University Press.

Schoolmeesters, E. (2024). *Ook Socrates poept: een filosofische reflectie op Prikkelbare Darm Syndroom via de existentiële, esthetische en talige impact van het veranderde lichaam*. Thought Magicians. [https://www.thoughtmagicians.com/post/ook-socrates-poept-een-filosofische-reflectie-op-prikkelbare-darm-syndroom#\\_edn7](https://www.thoughtmagicians.com/post/ook-socrates-poept-een-filosofische-reflectie-op-prikkelbare-darm-syndroom#_edn7)

Woolf, V. et al. (2024). *Over ziek zijn (nieuwe editie)*. Uitgeverij HetMoet.

## Referenties

[i] Schoolmeesters, 2024 (Maag Lever Darm Stichting & Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie)

[ii] Schoolmeesters, 2024

[iii] Bornemark, 2023, p.11

[iv] Bornemark, 2023, p. 22

[v] Schoolmeesters, 2024

[vi] Ibid

[vii] Saito, 2017, p. 24

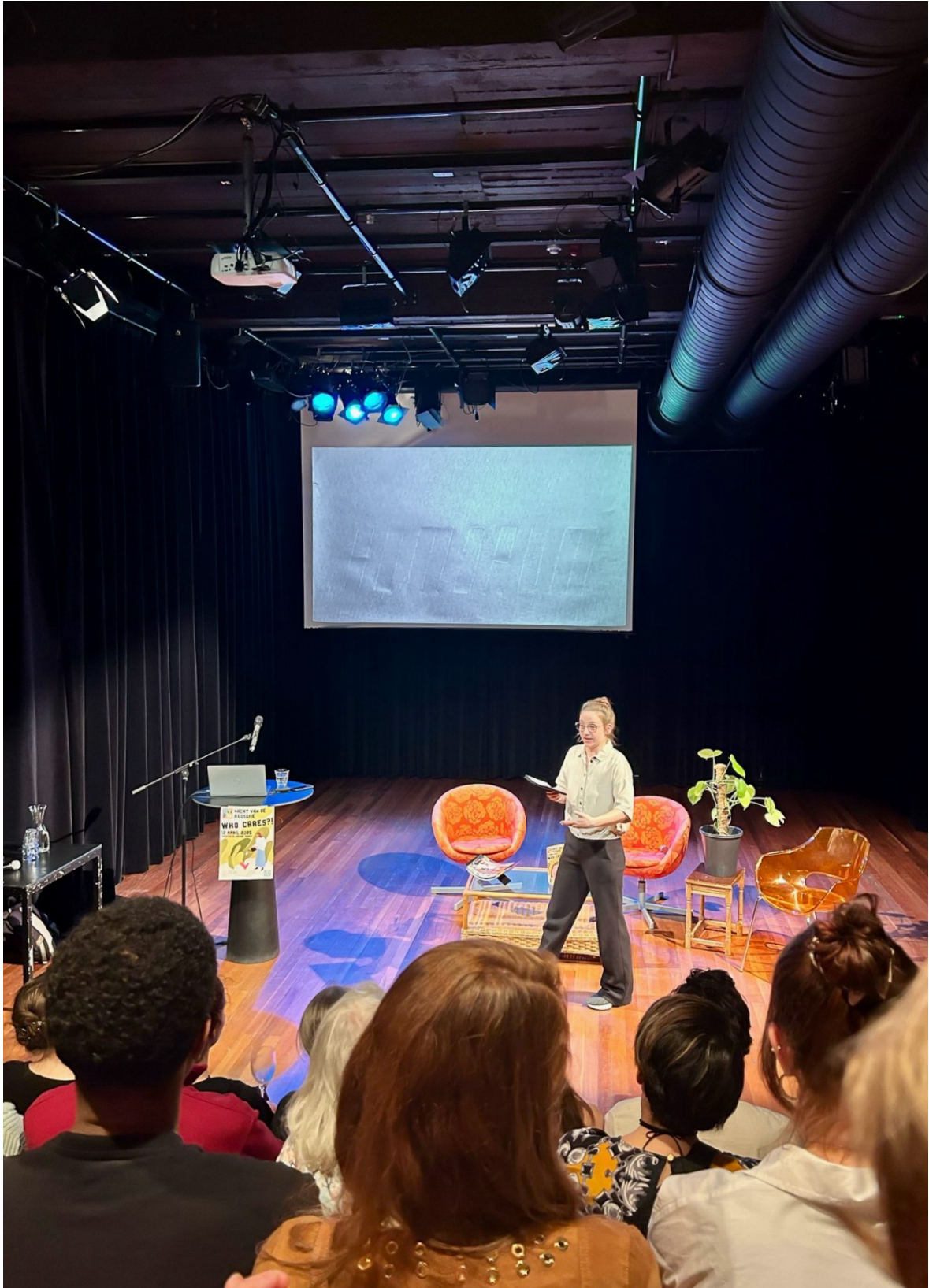
[viii] Saito, 2017, p. 31

[iv] Saito, 2017, p. 45



**Afbeelding 1:** 'HUMDRUM (Negative Aesthetics)' (2024), 32x50cm, papier en potlood.

<https://www.eefschoolmeesters.nl/humdrum>



**Afbeelding 2:** Presentatie 'Esthetiek en het veranderde lichaam.' Foto door Maarten Doevendans (bewerkt).