

## VOORWOORD

Sinds een twintigtal jaar woon ik in Brussel in een muzikantenbuurt met klassieke pianisten uit alle uithoeken van de wereld, die zich in het kielzog van Martha Argerich daar vestigen. Sommigen blijven, de meesten zijn passanten. Er heerst een intellectueel stimulerend klimaat waarin ik me goed voel. Met een paar van hen kon en kan ik het zeer goed vinden en zo woonde er rond de eeuwwisseling in het appartement onder mij een Cubaanse pianist met wie ik uren en avonden van gedachten kon wisselen. Op een van die avonden haalde hij een minuscuul boekje uit zijn bibliotheek en stak het in mijn handen met de woorden: ‘You should read this. It’s amazing. It will certainly please you.’ Het bleek een boekje te zijn van ene mij volslagen onbekende Ernst Freiherr von Feuchtersleben, een Weense arts, filosoof, dichter en essayist die in de eerste helft van de negentiende eeuw leefde en werkte. Ik ben er meteen beginnen in lezen en was al even enthousiast als mijn Cubaanse vriend. ‘I can only read it in Spanish and English but you can read it in German, its original language. You should translate it into Dutch.’ ‘Waarom niet?’ dacht ik.

‘Zo’n prachtig boek, waar haast niemand nog het bestaan van af weet. Ik kan het terug tot leven wekken, in de eerste plaats voor mezelf.’ Je kan niet dieper doordringen in de gedachten van een auteur dan door ze te vertalen. Twee jaar heb ik eraan gewerkt, rustig, traag, elke dag een klein stukje, mijn geheim pleziertje, mijn vorm van meditatie, mijn dieet voor mijn ziel.

Tja, een dieet voor de ziel, zielsdiëtik, ik vond dat aanvankelijk best wel een grappige titel, hoewel Feuchtersleben uiteraard heel wat meer wou meegeven dan wat tips om onze ziel in conditie te houden. Dat er aan de voor ons oubollige ‘ziel’, die eigenlijk gewoon onze eigenheid is, dat wat ons uniek maakt, heel wat werk is, wordt tegenwoordig nogal makkelijk en honend weggewuifd. Wat Feuchtersleben ons wou duidelijk maken is juist dat we daar zélf kunnen en moeten aan werken en ons niet zo afhankelijk opstellen van externe factoren. Tegenwoordig leggen we zowat alles wat er niet goed gaat met ons buiten onszelf. Het is altijd de schuld van een ander of de werkdruk die alsmaar verhoogt en gewiekste commerçanten spelen daarop in en komen elke week wel op de proppen met wondermiddeltjes en tovermethodes om ons beter te voelen, dat wil zeggen om terug mee te draaien in onze - mijns inziens - compleet ontspoorde prestatimaatschappij. Kijk ook maar naar de obsessie voor onze gezondheid, maniakaal sporten, bio-producten, homeopathie... Niet dat die dingen slecht zijn maar de depressies en het aantal zelfmoorden verminderen er niet op en we hebben nog nooit zo massaal pillen geslikt om te overleven in deze prestatimaatschappij. Er is dus iets anders aan de hand en daar kan Feuchtersleben ons zinnige dingen over vertellen.

Het is niet dat de maatschappij waarin Feuchterleben leefde te vergelijken valt met de onze. Maar het was ook een bijzonder woelige periode met veel maatschappelijke veranderingen: de industriële revolutie draaide op volle toeren en die was minstens even ingrijpend als onze digitale revolutie, Napoleon ging de wereld veroveren, er braken talloze revoluties uit, dus ongeziene veranderingen

en omwentelingen alom, net zoals vandaag. En dat destabiliseert een mens en je vraagt je af hoe je psychisch kan overleven. Een constante in de wereldgeschiedenis is dat net in woelige periodes de meest eminente geesten opduiken en antwoorden proberen te bieden op hun tijdsgewricht. Zhuang Zi bijvoorbeeld, een van de drie grondleggers van het Taoïsme, leefde ook in bijzonder woelige tijden met permanente oorlogen tussen zeven strijdende Chinese staten. Of Montaigne, die in het heetst van de godsdienstoorlogen en buitengewone politieke instabiliteit zijn *Essais* schreef. Denkers trekken zich vaak terug uit het gewoel en richten zich op het universele en het algemeen menselijke. Zo zei ook Nietzsche in zijn *Oneigentijdse beschouwingen* dat je je boven de actualiteit en de waan van de dag moet stellen om te kunnen zien wat er echt gaande is; afstand nemen, je terugtrekken en op een hoogte gaan staan van waar je overzicht hebt. Ook Feuchtersleben deed dat. Hij verwijst heel vaak naar de Ouden.

Wat je in dit boek zeker niet zal vinden, is een academisch traktaat en al helemaal geen politiek pamflet. Feuchtersleben richtte zich op het universele en het algemeen menselijke. Zijn geschriften in academische hokjes proppen en zijn 'idealisme' tegenover het naturalisme stellen, brengt weinig zoden aan de dijk. Bovendien had Feuchtersleben überhaupt niet de ambitie om een sluitend systeem te bieden. Het zijn schetsen, bedenkingen en overwegingen. Verder moet je in de *Diëtiëk van de ziel* ook geen politieke standpunten zoeken. Als Feuchtersleben pleit om zelf je leven in handen te nemen en je verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gezondheid, dan is dat geen rechts discours à la Theodore

Dalrymple. En Feuchtersleben wist anderzijds ook wel dat er nu eenmaal externe factoren en een maatschappelijke context zijn waar wij niets kunnen aan doen en waarvoor we zelf niet verantwoordelijk zijn. Als Feuchtersleben zich richt tot de individuele mens pleit hij ervoor om zelf na te denken, om te leren omgaan met gegeven situaties waar je niet zelf voor gekozen hebt en uit te gaan van je eigen kracht en die te ontwikkelen in plaats van je over te leveren aan externe impulsen, zoals afleiding, medicatie, drugs... En vooral de waan van de dag.

Wat Feuchtersleben eigenlijk deed was teruggaan naar de kern van de filosofie, zoals de Oude Grieken die beoefenden. ‘Hoe moeten we leven?’ luidde de hamvraag en alle Griekse scholen en stromingen waren een poging om een antwoord te bieden op die vraag. Cynici en sceptici, epicuristen en stoïcijnen, Pythagoras, Empedocles, Socrates, hun hele denken was gericht op het leven zelf. Het zijn de scholastici die de filosofie van het leven losgekoppeld en opgesloten hebben in de mufte en donkere kerkers van de academie. Feuchtersleben, zoals ook Nietzsche, wou juist denken en leven weer aan elkaar koppelen. Hoe moeten we omgaan met tegenslagen van buitenaf, met onhebbelijkheden en tegenstrijdigheden in onszelf? Hoe kunnen we onze eigen sterktes optimaal benutten? Daarop wil Feuchtersleben een antwoord bieden. Dat is de kern van zijn diëtiëk voor de ziel. Of zoals Michel Onfray het noemt in zijn boek met de gevleugelde titel *La sculpture de soi*. Feuchtersleben ziet heil in zelfkennis - het ‘ken uzelf’ van de Oude Grieken dat volgens Pausanius op de tempel van Apollo in Delphi stond gegrift - ook in de werking van binnenuit, zoals een sterke plant stevige wortels in de aarde moet hebben. Hij pleitte

ook voor matigheid in lichamelijke geneugten en emoties, en concentratie in plaats van afleiding en verstrooiing. Om het hierboven beschrevene en zijn blik op de medische wereld denk ik dat we vandaag veel kunnen leren van Feuchtersleben.

Ten eerste wou hij het toen alomheersende mechanistische mensbeeld bijsturen waarbij men de mens als een machine zag en je door een schroefje of een tandwiel te vervangen hem weer gezond kan maken. Feuchtersleben wees echter op de kracht van de geest en de zelfcultivering om onszelf gezond te maken. Eigenlijk was hij een pionier van de psychosomatiek. Lichaam en geest vormen een geheel. Heerlijk om te lezen in de *Diëtiëk van de ziel* is de passage over depressieve vrouwen, die zich te slap voelden om door de kamer te stappen, maar wel probleemloos een halve nacht aan een stuk met hun lievelingsdanser walsten. Of hoe de juiste psychische en lichamelijke prikkel ons plotsklaps weer tot leven kan wekken. Of het hilarische fragment van de student geneeskunde, die geleidelijk aan alle ziektes begon te lijden die hij had moeten studeren. Nadat hij zo in de wintercursus de koortsen en ontstekingen en in de zomer alle mogelijke neurosen had doorstaan, hield hij zijn studie voor bekeken.

Dat lijkt mij bijzonder actueel omdat we met zijn allen aan ingebeeelde ziektes beginnen te lijden en waarbij we voor onze lichamelijke ziektes en psychische malaise te veel hulp verwachten van pilletjes, nu zelfs schedelboringen om depressies te verhelpen en wie weet binnenkort ingebouwde chips en over drie decennia het wegnemen van het verouderingsgen. Uiteraard zal ik voor een

openhartoperatie of een kankerbehandeling ook naar een specialist gaan. Het is evident dat de westerse geneeskunde reuzensprongen heeft gemaakt. Toch overheerst nog het mechanistisch mensbeeld en moeten we toegeven dat we niet alles kunnen oplossen door extern in te grijpen.

Ten tweede fulmineerde Feuchtersleben tegen afleiding en verstrooiing en zag hij veeleer heil in concentratie en je aandacht trainen en aanscherpen: boeken lezen, jezelf ontwikkelen met kunst en filosofie. Veel verbeeldingskracht moet je niet hebben om daar de link te leggen naar vandaag in onze ‘information overload’-maatschappij met rollebollende politici en twitterende wereldleiders, die in vluchtige, ondoordachte quotes van 280 karakters het wereldnieuws bepalen, de oppervlakkigheid van sociale media, waar de actualiteitswaarde in het beste geval een halve dag standhoudt. Alleen al de openingszin van de *Diëtiëk van de ziel* spreekt boekdelen: ‘De tijd waarin we leven is vluchtig, hectisch en lichtzinnig.’ Het kan nauwelijks actueler klinken.

En ten slotte is de *Diëtiëk van de ziel* één vurig pleidooi om respectvol met onze eigen natuur om te gaan en aangezien wij een onderdeel van dé natuur zijn dus ook die te respecteren. Als Feuchtersleben begrippen als het goddelijke en God gebruikt, bedoelt hij de natuur, waar we zelf een minuscuul onderdeelje van zijn en de natuurwetten, waaraan we nog altijd onderworpen zijn. Als hij het woord religie gebruikt is dat in de zin van het Latijnse ‘religare’, verbinden, dus de onlosmakelijke verbondenheid van onze eigen natuur met dé natuur. Als we Feuchtersleben goed

lezen, dan kunnen we de klimaatopwarming niet zozeer beschouwen als een probleem voor de planeet maar als een collectieve zelfmoord.

PETER BULTINK

VERTALER





## INLEIDING

*We worden populair door onszelf armer van  
geest voor te doen dan we werkelijk zijn.  
Bulwer*

De tijd waarin we leven is vluchtig, hectisch en lichtzinnig. Ik bewijs mezelf en m'n lezers dan ook een ware, geestelijke weldaad door m'n ogen af te wenden van het ontmoedigende leven in een vulkanisch heden en van de nog meer ontmoedigende hedendaagse literatuur, die in duizend onbetekenende richtingen uiteengespat is, om m'n aandacht volledig te richten op de stille regionen van de innerlijke mens, op onszelf. Want hier wordt onze relatie met de dingen, de bedoeling van het leven, onze plicht duidelijk. Terwijl we ons goedgemutst terugtrekken uit het wereldse gebeuren dat ons niets te bieden heeft, voelen we hoe de verloren gewaande rust terugkeert. Voor een mens is niets verkwikkender en leerrijker dan na te denken over zichzelf. We kunnen het allemaal en het is ook onze plicht. 'Onze schrijvers,' zegt Sternberg, 'schrijven op het marktplein en niet langer alleen op hun kamer. Daarom zit er zoveel lawaai, stof en banaliteit in hun werken. Daarom is ook de diepgang en helderheid verdwenen, die we in de boeken van de Ouden wel nog vinden. Daarbij komt ook de haast die ons tegenwoordig allemaal opjaagt. Om in de belangstelling te blijven gooit de filosoof zijn onafgewerkte ideeën zomaar te grabbel en werpt de dichter zijn gevoelens voor de voeten van het volk. Ze zijn alle twee blij als ze een hevig, kortstondig effect teweegbrengen. Wie heeft vandaag

nog tijd om oud te worden en boeken te schrijven die niet verouderen?’ Om die terechte klachten te vermijden en in te gaan tegen dergelijke trends, schrijf ik deze bladzijden. Ze dienen om tot rust te komen, ons te herbronnen en de zoektocht naar onszelf te verdiepen. Zo moet je deze bladzijden dan ook lezen, als je wil dat ze voor jou van enige betekenis zijn.

Door de misschien niet voor de hand liggende studie van de relatie tussen ethiek en diëtik probeer ik de macht van de menselijke geest over het lichaam aan te tonen. Mensen zeggen vaak dat artsen zich hevig verzetten tegen het populariseren van hun kunsten, tegen de medische zelfstudie, omdat ze bang zijn dat mensen de onvolkomenheid van hun kennis en werkwijze zouden ontdekken en ze hen niet meer zouden vertrouwen. Het zou artsen dus goed uitkomen dat patiënten onwetend blijven, zo redeneren de mensen en de recentste medische werken sluiten zich daarbij aan. Maar stel dat het waar is, is die onwetendheid dan enkel in het voordeel van de artsen? Hebben patiënten er ook geen baat bij? Als het vertrouwen hen geneest, zijn ze dan minder genezen dan wanneer ijzer of een Chinese arts hen geneest? Is vertrouwen dan geen echte kracht? Ben je een bedrieger als je zowel die geestelijke als fysieke kracht benut? En zou je die kracht dan ook niet graag in jezelf willen kunnen opwekken voor je eigen welzijn? Op de volgende bladzijden wil ik een voorstel doen over wat we kunnen leren. Ik zeg ‘een voorstel’ want het echte werk moet je zelf doen.

Ik doe mijn best om in de goede zin van het woord ‘populair’ te zijn. Door echte populariteit verlaagt de schrijver zich niet tot het vulgaire maar brengt hij de

leergierige geest dichter bij het hogere, zonder geleerd te doen en met sprekende voorbeelden uit het dagelijks leven.

De vele citaten in dit boek tonen hoezeer vooraanstaande geesten van oudsher al overtuigd waren van het belang van de geesteskracht. Toch klinkt dit bij velen nieuw in de oren. Je mag gerust stellen dat van alle kunsten geen enkele zo zelden deel uitmaakt van een mensenleven, als de kunst die ik hier predik: de zelfbeheersing. En toch is ze het alfa en het omega.

Of deze goedbedoelde gedachten een hypochonder<sup>1</sup> zullen genezen of opvrolijken, betwijfel ik, maar ik ben al tevreden als ze de blijmoedige geest niet hypochondrisch maken.

---

<sup>1</sup> Ingebeelde zieke (noot van de vertaler).

## OVER FEUCHTERSLEBEN

Ernst Freiherr von Feuchtersleben werd geboren op 29 april 1806 als zoon van een jurist. Hij studeerde geneeskunde en koesterde daarnaast een bijzondere interesse voor filosofie en poëzie. In 1834 promoveerde hij als doctor in de geneeskunde. Kort daarop trouwde hij en bouwde hij een praktijk uit. Dankzij *Diätetik der Seele*, uitgegeven in 1838, verwierf hij een grote reputatie als arts en schrijver. Het is een boek dat wars van tijd en stromingen zijn levendige kracht behield.

*Makrobiotik*, een ander boek uit die tijd van zijn collega Hufeland, heeft hem sterk geïnspireerd, net zoals *Von der Macht des Gemüts* van Kant. Ook Spinoza en Goethe waren geestelijke voorbeelden. Zo werd hij een bewust pleitbezorger van de humanistische gedachte.

Hij was vertrouwd met zowat elk gebied van de menselijke kennis. In de wijsbegeerte was Kant zijn man. Met zijn filosofie van de bescheidenheid gaf hij het deemoedige 'Ik weet het niet' een prominente plaats in zijn systeem. Dat wat is en je niet kan en hoeft te bewijzen nam hij als uitgangspunt. Het is een filosofie die grenzen stelt aan het denken en de ratio. Zo krijgen intuïtie en gevoel meer ruimte voor zaken zoals religie en kunst. Dat Feuchtersleben als arts maar al te graag bruggen wilde slaan tussen lichaam en geest is heel begrijpelijk.

Zijn streven en de kern van zijn wezen waren gericht op de grootst mogelijke ontwikkeling en de harmonische wisselwerking tussen alle capaciteiten en inzichten. Het spreekt daarom voor zich dat Goethe een lichtend voorbeeld

was. Hij heeft nooit openlijk gezegd dat hij een voorkeur had voor de latere werken van deze uitzonderlijke geest. Toch denk ik dat dat wel zo was, omdat ook Goethe als mens bleef evolueren tot aan zijn levenseinde, ook al namen zijn scheppende krachten, geheel volgens de natuurwetten, af.